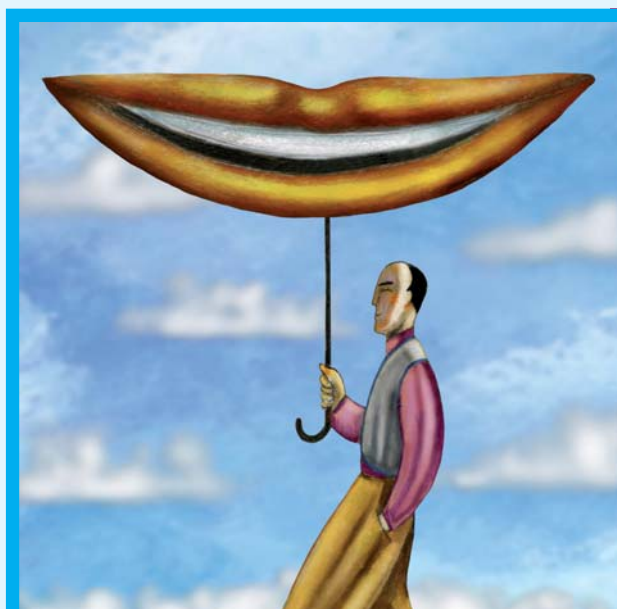


Elke Nürnberger

# Síla pozitivního myšlení

**Jak získat životní nadhled  
a udržet starosti na uzdě**



**P**oradce  
ro praxi

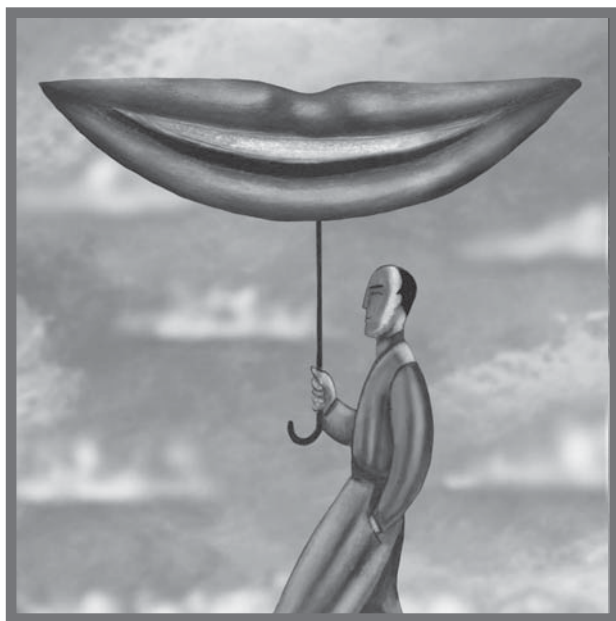


**P**oradce  
ro praxi

Elke Nürnberger

# Síla pozitivního myšlení

**Jak získat životní nadhled  
a udržet starosti na uzdě**



Grada Publishing

Knihy edice **Poradce pro praxi** se věnují nejrůznějším tématům z oblastí vedení lidí a řízení firem, marketingu a prodeje, rozvoje pracovních, komunikačních a manažerských dovedností, vztahů v zaměstnání, budování kariéry a rozvoje osobnosti. Edice je určena jak profesionálům z řad odborných pracovníků, manažerů a podnikatelů, kteří si chtějí osvěžit své vědomosti a ověřit si v praxi nabyté znalosti, tak těm, kteří se připravují na svou budoucí profesi nebo začínají budovat vlastní profesní kariéru.

Elke Nürnberger

## Síla pozitivního myšlení

### Jak získat životní nadhled a udržet starosti na uzdě

*Elke Nürnberger, Optimistisch denken*

Licensed edition by the Haufe-Lexware GmbH & Co. KG,

Federal Republic of Germany, Freiburg, 2011

Lizenzausgabe der Haufe-Lexware GmbH & Co. KG,

Bundesrepublik Deutschland, Freiburg, 2011

Přeloženo z německého originálu knihy *Elke Nürnberger „Optimistisch denken“*,

vydaného nakladatelstvím Haufe-Lexware GmbH & Co. KG,

Německo, Freiburg, 2011

© 2011, Haufe-Lexware GmbH & Co. KG, Freiburg

All Rights Reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 4484. publikaci

Překlad Jitka Kolářová

Odpovědná redaktorka Mgr. Irena Koušková

Sazba Antonín Plicka

Počet stran 112

První vydání, Praha 2011

Vytisklo TISK CENTRUM s.r.o., Moravany

Czech edition © Grada Publishing, a.s., 2011

Cover Photo © fotobanka allphoto

**ISBN 978-80-247-3954-0** (tištěná verze)

#### **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**.

ISBN 978-80-247-7798-6 (elektronická verze ve formátu PDF)

© Grada Publishing, a.s. 2012

# Obsah

O autorce .....	9
-----------------	---

Předmluva .....	11
-----------------	----

## Kapitola 1

<b>Optimismus je otázkou našeho postoje .....</b>	<b>13</b>
---	-----------

Jak myslí optimisté? .....	15
----------------------------	----

<i>Život je takový, jak ho vnímáme .....</i>	15
--	----

<i>Jak se pozná optimista? .....</i>	16
--------------------------------------	----

<i>Optimismus a mozek .....</i>	17
---------------------------------	----

Mínění, jež mění svět .....	18
-----------------------------	----

<i>Pozitivní a negativní atribuční styl .....</i>	19
---	----

<i>Smysl pro koherenci .....</i>	21
----------------------------------	----

<i>Sklenice je z poloviny plná, nebo prázdná? .....</i>	22
---	----

Sebedůvěra – aneb na co si troufnete .....	24
--	----

<i>Když schází sebedůvěra .....</i>	24
-------------------------------------	----

<i>Jak posílit sebedůvěru .....</i>	25
-------------------------------------	----

## Kapitola 2

<b>Proč optimismus přináší pocit štěstí? .....</b>	<b>27</b>
--	-----------

Zdraví a dobrá kondice díky optimismu .....	29
---	----

<i>Fyzická a psychická produktivita .....</i>	29
---	----

Optimisté jsou atraktivnější .....	31
------------------------------------	----

<i>Optimismus je nakažlivý .....</i>	31
--------------------------------------	----

<i>Jak být úspěšnější díky optimismu .....</i>	32
--	----

Krize – pro posílení flexibility a aktivity .....	34
---	----

<i>Je krize opravdu pohroma, nebo šance? .....</i>	34
--	----

<i>Optimismus a tolerance vůči frustracím .....</i>	36
---	----

<i>Neúspěch jako zdroj pesimismu? .....</i>	36
---	----

<i>A když je všechno v troskách? .....</i>	37
--	----

<i>Stres a strach .....</i>	38
-----------------------------	----

Příliš mnoho optimismu může uškodit .....	39
---	----

<i>Manický optimismus .....</i>	39
---------------------------------	----

<i>Dobrá stránka pesimismu .....</i>	40
--------------------------------------	----

## Kapitola 3

<b>Co stojí optimismu v cestě?</b> .....	43
Předsudky a nesprávné závěry .....	45
<i>Zafixované představy z dětství</i> .....	45
<i>Sebenaplňující proroctví</i> .....	46
Když bráníme sami sobě .....	47
<i>Ukažte, že máte odvahu ke změně</i> .....	47
<i>Převzmete zodpovědnost</i> .....	48
<i>Využívejte možnosti, které jsou ve hře</i> .....	49
<i>Kritiku chápejte jako šanci</i> .....	50
<i>Oddělujte osobnost a výkon</i> .....	50
Negativní vlivy zvenčí .....	51
<i>Katastrofické zprávy z médií</i> .....	51
<i>Když si potřebujeme postesknout...</i> .....	52

## Kapitola 4

<b>Jak optimisticky komunikovat i myslet</b> .....	55
Jak svými slovy ovlivňujete vlastní myšlení .....	57
<i>Snažte se o pozitivní formulace</i> .....	57
<i>Vyhňte se generalizacím. Diferencujte.</i> .....	58
<i>Naučte se odstupňovat své soudy</i> .....	60
Prezentujte sami sebe pozitivně .....	61
<i>Dejte o sobě vědět</i> .....	61
<i>Řekněte, co umíte</i> .....	62
<i>Zaměřte pohled sami na sebe</i> .....	63
Jak rozvíjet optimistické myšlení .....	64
<i>Zkostnatělé myšlenkové stereotypy</i> .....	64
<i>K negativismu buďte kritičtí</i> .....	66
<i>Srovnávání s ostatními</i> .....	69
<i>Feedback pomáhá</i> .....	70

## Kapitola 5

<b>Jak optimisticky jednat</b> .....	73
Rozvíjejte své silné stránky .....	75
<i>Váš osobní potenciál</i> .....	75
<i>Využijte své slabiny pozitivně</i> .....	76
<i>Akceptujte sami sebe</i> .....	77
Připusťte, že i vy chybujete .....	78
<i>Limity plánování</i> .....	79
<i>Promíjejte chyby druhým</i> .....	81

Pocity pod kontrolou .....	82
<i>Jak díky optimismu vyzrát na vlastní pocity</i> .....	82
<i>Co ovlivňuje náladu</i> .....	83
Proměňte svá přání v realitu .....	84
Jak se vymanit z negativismu .....	86
<i>Netrapte se tím, co změnit nelze</i> .....	88
<i>Pečujte o vztahy</i> .....	89
Jak zvládat složité situace .....	90
<i>Přesné vyhodnocení situace</i> .....	90
<i>Jak se vypořádat s nezdary</i> .....	91
Optimismus trénujte .....	93
<b>Doporučená literatura</b> .....	<b>99</b>
<b>Knihy z edice Poradce pro praxi</b> .....	<b>101</b>

# O autorce

## Elke Nürnberger

je jednatelkou konzultační společnosti Nürnberger GmbH. Jako koučka a vedoucí seminářů spolupracuje s řadou manažerů a velkých firem. Publikuje knižně i časopisecky na téma komunikace, vedení a konflikty.

[www.nuernberger-gmbh.de](http://www.nuernberger-gmbh.de)



# Předmluva

Budte pozitivní! Že to zní jako paradoxní výzva, když z médií slyšíme jen zprávy o hospodářské krizi a katastrofických klimatických změnách? Mnoha lidí se tyto události dotkly osobně, přišli například o práci a bojí se o svou budoucnost. A přitom jsou to – opět paradoxně – právě oni, kdo by měl hledět vpřed s optimismem.

Mám pro vás dobrou zprávu: Optimismu lze „podléhat“ i za „nepříznivých“ okolností. Každý se může naučit myslet pozitivně. Optimismus je totiž otázkou postoje, úhlu pohledu, kterým vnímáme sami sebe, ostatní i události kolem nás. Tato kniha přináší mnoho podnětů, jak se naučit vyžrát v tomto ohledu sám nad sebou. Zkuste zjistit, co vám brání v optimismu, a poznejte, jak lze po malých krůčcích změnit své postoje, názory a myšlenkové stereotypy.

Ale to ještě není všechno – pozitivní myšlení také úzce souvisí s tím, jak mluvíme a jak jednáme. Dozvíte se mimo jiné, proč si dávat větší pozor na to, *co* říkáte a *jak* to říkáte, a v neposlední řadě poznáte, jak se optimisticky naladit na každý den. Nakonec se dočtete, jak lze s pomocí jednoduchého, ale efektivního tréninkového programu zapojit do života více pozitivního myšlení. Staňte se opravdovými optimisty, kteří sice nejsou přesvědčeni o tom, že všechno půjde hladce, ale vědí, že ne všechno se nutně musí pokazit.

*Elke Nürnberger*

# 1

## Optimismus je otázkou našeho postoje

Zda jsme spokojeni a připadáme si šťastní, ovlivňuje spíše to, *jak* svůj život vnímáme, než *co* vnímáme. Lidé, kteří myslí pozitivně, se sami na sebe i na svět dívají určitým pohledem – a právě tím se liší od pesimistů.

V této kapitole se dočtete:

- ▶ jak optimisté vnímají události ve svém okolí (s. 15),
- ▶ že toto vnímání je dáno tím, jak chápeme svět a jak ho hodnotíme (s. 18),
- ▶ proč nám pocit sebedůvěry pomáhá myslet pozitivně (s. 24).

## 1.1 Jak myslí optimisté?



### Příklad

*V jedné reportáži zpovídali rodinu zemědělce, který po přírodní katastrofě přišel úplně o všechno – dům, dvůr a částečně i dobytek vzaly za své, úroda byla zničená. Nezůstalo jim nic, kromě věcí, které měli na sobě, a dočasně přebývali v nuzných podmínkách v sociálním bytě. Naděje na finanční podporu ze strany státu nebo pojišťovny byla prakticky nulová.*

*V rozhovoru říkali, že začnou stavět nový dům a stáje. Chtěli znovu obdělávat pole a doufali, že se dočkají úrody v příštím roce. Tvrдили o sobě, že „měli velké štěstí“, protože jsou zdraví a katastrofu přežili – na rozdíl od mnoha jiných. „Nedá se nic dělat... takové věci se na světě stávají.“*

Člověk by čekal spíše naříkání, deprese a beznaděj. Rodina ale mluvila o budoucnosti, o svých plánech a vizích, jak zase všechno brzy bude vypadat. Přemýšleli nad tím, jak dát věci do pořádku. Nezabývali se otázkami, proč se to přihodilo právě jim nebo proč se to vlastně vůbec přihodilo. Dívali se dopředu, což jim očividně dodávalo sílu. Čím jsou výjimeční lidé, kteří odhodlaně hledí vpřed i přesto, že je zasáhla taková osudová rána?

### 1.1.1 Život je takový, jak ho vnímáme

„Štěstí ve tvém životě se odvíjí od způsobu tvého myšlení,“ řekl Marc Aurel. Rodina z výše uvedeného příkladu silou vlastních myšlenek přehodnotila katastrofu na situaci, kterou lze zvládnout. Kdo si místo toho vytváří depimující vize, ten se také cítí deprimovaný, kdo se zabírá zoufalými myšlenkami, toho přepadne strach, a kdo podlehne beznaději, přestane doufat – a dokonce dřív, než se v katastrofické situaci ocitne.

Člověk, který myslí pozitivně, ví, že život jde navzdory krutým ranám dál. Při zpětném bližším pohledu na tyto zvraty a nezdary přece jen najde i něco dobrého a uvědomí si, že nic není jen černé nebo bílé. Člověk, jenž vnímá sám sebe i svět optimisticky, ovlivňuje pozitivně i své duševní zdraví a pociťuje větší radost ze života. Optimismus je základ, chceme-li být spokojení a věřit v budoucnost.



Povaha našich myšlenek rozhoduje o tom, jestli jsme se svým životem spokojeni nebo nespokojeni, jestli nám připadá vzrušující nebo nudný, jestli jsme šťastní nebo nešťastní.

### 1.1.2 Jak se pozná optimista?

Radostný optimismus, který ale není odtržený od reality, by se dal ilustrovat například takto: Optimista nestojí v dešti – sprchuje se pod mraky. Co to znamená? Slovo „optimismus“ pochází z latiny, „optimus“ lze přeložit jako „nejlepší“. Optimismus je označení pro pozitivní životní postoj spojený s očekáváním, že se věci začnou vyvíjet k dobrému – bez ohledu na to, jakou životní zkušeností si člověk prošel. Optimismus je vnitřní naladění, které životu dává dlouhodobě pozitivní nádech.

Optimističtí lidé v obtížných životních situacích neztrácejí víru a naději. Problémy nevytěšňují ani nepopírají. V ideálním případě chyby vždy analyzují, aby se jich mohli v budoucnu vyvarovat. Neznamená to však, že optimistům by se nezdary a porážky vyhýbaly. Optimistický člověk však hledí dopředu, *i když* se mu právě nevede.

Optimismus vyrůstá z očekávání, že pozitivního vývoje lze dosáhnout vlastním přičiněním. Pozitivní postoj ke světu tedy do značné míry souvisí s aktivitou a konstruktivním přístupem. Pozitivně naladění lidé se staví ke světu s vůlí konat dobro a s nadějí, že se jim budou věci dařit a dokážou je mít pod kontrolou. Optimismus pak můžeme definovat také podle toho, jak si lidé vykládají vlastní prohru:

- ▶ Optimisté pátrají po okolnostech prohry, které mohou v budoucnu změnit. A kromě toho:
- ▶ Optimisté nehledají příčiny problémů jen u sebe.

Přistupují ke světu s tím, že ho mohou do určité míry kontrolovat a také sami utvářet. Zdá se, že velkou roli hraje právě víra, že člověk má tuto kontrolu ve vlastních rukou. Optimisté využívají zejména aktivní strategie, které umožňují problémy řešit. Nevyhýbají se konfrontaci s životními překážkami – jednájí jako tvůrci a jsou si svého postoje vědomi.



**Pozitivní myšlení nemá nic společného s nasazováním růžových brýlí ani s vytěšňováním problémů.**

### 1.1.3 Optimismus a mozek

A nyní dobrá zpráva pro všechny, kteří tvrdí, že dostali do vínku pesimismus: Pozitivnímu myšlení se dá naučit a dá se trénovat. Pozitivní pohled na svět si může každý začít budovat tím, že bude pátrat po realistických důvodech úspěchů i neúspěchů, a pokusí se je neztratit ze zřetele. „Mozek je totiž systém, který se permanentně učí,“ jak říká Joachim Bauer, univerzitní profesor z Freiburgu. „Každá zásadní zkušenost mění synaptická spojení v nervové tkáni.“ To je klíčová informace pro všechny, kdo si myslí, že člověk se optimistou musí narodit anebo se jím stane napořád jen zásluhou dědičných dispozic, výchovy či zážitků z dětství.

#### Kde sídlí optimismus?

Optimismus má sídlo v naší hlavě. Přesněji vzato, jsou to dvě oblasti v lidském mozku, kterým vděčíme za schopnost hledět do budoucna s nadějí, jak zjistili neurologové z newyorské univerzity. Jedná se o takzvané mandlové jádro (amygdala) umístěné hluboko v mozku a část anteriorní korové oblasti přímo za očima. Psycholožka Tali Sharot zmíněné oblasti v mozku lokalizovala u řady testovaných osob. Čím optimističtější hleděli lidé do budoucna, tím vyšší aktivitu zaznamenala v těchto oblastech.

#### Nakolik se náš mozek dovede učit?

Stále další a další optimistické myšlenky, projevy a zkušenosti vyvolávají vznik nových nervových spojů, které se upevňují tím spíše, čím více je používáme. Tyto spoje ovlivňují také naše chování v podobných situacích v budoucnu. Nové zkušenosti vedou k rozšiřování stávajících neuronových sítí. Uvedený proces se nazývá „neuronová plasticita“ a probíhá po celý život.

Výzkumy v neurologii dospěly v posledních letech k úžasným poznatkům. Víme, jak vysoce přizpůsobivý a učenlivý je náš mozek a že tato schopnost se sice s přibývajícím věkem snižuje, ale zdaleka ne tolik, jak se vědci domnívali. Dlouhou dobu se totiž vycházelo z předpokladu, že vývoj mozku v mládí končí a do té doby vytvořené nervové spoje jsou definitivní. Ovšem i v mozku dospělého člověka vznikají nové neuronové vazby a do nových úkolů se zapojují další mozkové oblasti, třebaže to trvá déle než u dětí (např. při učení cizích jazyků). Neuronové procesy a vědomě prožívané duševně-psychické stavy spolu úzce korespondují. Všechny vnitřní psychické procesy zřejmě souvisejí s neuronovými pochody – člověk tedy tím, že se učí a získává nové zkušenosti, permanentně mění svou neuronovou architekturu.



Vzhledem k tomu, že pesimistou se člověk nerodí, ale postupně se jím vlivem nežádoucích návyků stává, lze se také postupně naučit, respektive natrénovat si pozitivní a optimistické chování. Již samotné přemýšlení o optimismu je prvním pozitivním krokem, který aktivizuje příslušné oblasti v mozku.

Na základě těchto poznatků z neurologie lze formulovat heslo optimistického myšlení: „Dobré myšlenky nesou dobré ovoce.“ Pozitivní myšlenky vám budou přicházet na mysl snáze, pokud se s nimi naučíte pracovat častěji.

## 1.2 Míňení, jež mění svět

Optimismus a jeho protihráč pesimismus představují dva způsoby, jakými lidé přistupují k událostem ve svém životě. Pomocí těchto dvou základních vzorů si vykládají svět. V sociální psychologii se uvedenému postoji říká kauzální atribuce, tedy připisování příčin.



### Příklad

*Karin a Jan studují druhý semestr fyziku. Oba absolvovali zkoušku, ze které dostali trojku. Karin se tím netrápí: „Ten den jsem to opravdu nezvládla, od učení mě neustále odváděly jiné věci, nebyla jsem zkrátka dobře připravená. Na příští zkoušku se musím víc učit.“*

*Jan ovšem reaguje jinak: „To je typické, nemůžu si tu látku prostě zapamatovat. Je jedno, jak dlouho se učím – výsledky jsou pořád stejné. Asi nejsem dost inteligentní.“ Janův postoj s sebou nutně přináší další frustraci a zklamání. Považovat nedostatečnou inteligenci za příčinu vlastního nezdaru – to je neřešitelný problém, protože ihned implikuje závěr: „Potřebuju víc inteligence.“, což ale člověk nemůže vlastními silami ovlivnit.*

Interpretace úspěchů a nezdarů ovlivňuje naše pocity i motivaci. Způsob, jakým hodnotíme situace nebo události v našem životě, jako například nepovedenou zkoušku, odmítnutí při přijímacím pohovoru nebo pozdní příchod přítele na smlouvenou schůzku, se často stane určitým individuálním atribučním stylem, jímž si vykládáme svět. Komu dáváme za vinu, když se něco nezdaří? Když se události nevyvíjejí podle našich představ, považujeme to za vlastní selhání?

## 1.2.1 Pozitivní a negativní atribuční styl

Americký psycholog Martin Seligman se ve svém psychologickém výzkumu zaměřil na otázku, do jaké míry se v budoucím chování a jednání odráží příslušný atribuční styl, tedy míra optimismu a pesimismu. Ve svých studiích prokázal, že tyto postoje výrazně ovlivňují motivační úroveň budoucích výkonů. Objektívni důvody úspěchu či neúspěchu tak zřejmě mnohdy pramení již z atribucí a hodnocení, se kterými člověk mentálně pracoval již předtím.

Studenti z předchozího příkladu budou k přípravě na příští zkoušku přistupovat s odlišnou motivací, kterou předurčuje právě odlišné vyhodnocení dosavadního průměrného výsledku. Už jen z tohoto důvodu bude prognóza příštího testu pro oba odlišná – jednou pozitivní a podruhé negativní –, a to zcela bez ohledu na jejich schopnosti. Již zmíněná skutečnost představuje základ budoucího úspěchu či neúspěchu (viz kapitola „Sebenaplnující proctví“, s. 46).

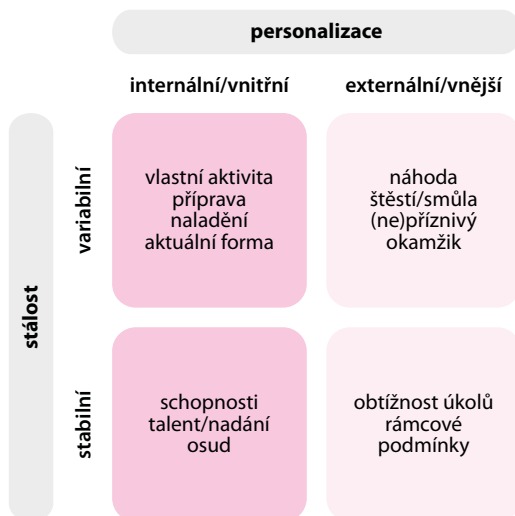
### Jak si vykládáte úspěch a neúspěch?

Podle Seligmana lze v zásadě definovat tři klíčové faktory, které se uplatňují při posuzování úspěchu a neúspěchu: stálost, platnost a personalizace.

Atribuční styly – výklad úspěchu a neúspěchu		
Stálost		
	Jak to vidí optimista	Jak to vidí pesimista
Neúspěch	Příčiny jsou dočasné a přechodné.	Příčiny jsou trvalé a stálé.
Úspěch	Příčiny jsou trvalé a stálé.	Příčiny jsou dočasné a přechodné. = „Byla to náhoda.“
Platnost		
	Jak to vidí optimista	Jak to vidí pesimista
Neúspěch	Je to výjimka v rámci určitého vymezeného tematického okruhu.	Jednotlivé nezdary zobecňuje a přenáší je i na jiné události. = „Nic se mi nedaří.“
Úspěch	Toto je typické, tedy obecně platné.	To je výjimka. = „Měl jsem velké štěstí.“

Personalizace		
	Jak to vidí optimista	Jak to vidí pesimista
Neúspěch	Důvody jsou externální/vnější, spíše na straně druhých nebo jsou dány okolnostmi, což je v souladu se silným pocitem vnímání vlastní ceny.	Důvody jsou internální/vnitřní, dotyčný je hledá sám v sobě; oslabuje tak pocit vnímání hodnoty sebe sama.
Úspěch	Důvody jsou internální/vnitřní, dotyčný je hledá sám v sobě. = „Jsem dobrý.“	Důvody jsou externální/vnější, jsou dány vnějšími okolnostmi. = „Zkouška byla lehká.“

Lidé, kteří vnímají nezdary jako záležitost krátkodobou, jednorázovou a nejčastěji způsobenou externálními/vnějšími okolnostmi, přistupují relativně otevřeně i k novým příležitostem. Člověk, který si vysvětluje pozitivní události jako hodnotu trvalou, jež se promítá i do jiných oblastí života, a příčinu tohoto trendu spatřuje sám v sobě, bude se díky svému optimistickému přístupu setkávat se stejnou zkušeností i v budoucnu. Jinými slovy: Optimisté nehledají příčinu neúspěchu sami v sobě („Zkouška nebyla fér.“) nebo žijí v přesvědčení, že momentální nezdar byl jen výjimkou a příště se situace



**Obrázek 1** Jak si vykládáme úspěch a neúspěch



opět obrátí v jejich prospěch. Oproti tomu pesimisté hledají chybu vždy jen sami v sobě („Zase jsem selhal.“) a neúspěch považují za logický důsledek, jenž se bude nadále opakovat.

Obrázek 1 znázorňuje možnosti atribuce – jak si vykládáme úspěch a neúspěch.



## Příklady

**Událost:** úspěšně absolvovaná zkouška

**Vzorový výklad podle optimisty:** *Byl jsem výborně připravený. Učím se snadno, jsem nadaný. A učím se to rád, protože právě toto téma mi přijde zajímavé.*

**Vzorový výklad podle pesimisty:** *Zvládli to i ostatní. Náhodou jsem se naučil správné téma. Měl jsem štěstí a dobrý den. V ostatních předmětech už asi tolik štěstí mít nebudu.*

**Událost:** neúspěšně absolvovaná zkouška

**Vzorový výklad podle optimisty:** *Zkouška byla extrémně těžká. Neměl jsem dobrý den. V tomhle předmětu zrovna nevyznám.*

**Vzorový výklad podle pesimisty:** *To je důkaz, že se na to nehodím. Nezvládnou to ani napodruhé. U zkoušek vždycky propadnu.*

## 1.2.2 Smysl pro koherenci

Sociolog Aaron Antonovsky se zabýval otázkou, co lidem pomáhá k psychickému zdraví. Za klíčový pojem považoval smysl pro koherenci, který je rovněž základem optimistického postoje. Podle Antonovského definice znamená koherence „rozsáhlou, trvalou a dynamickou víru v to, že život a požadavky, jež na nás klade, jsou srozumitelné (comprehensive), zvladatelné (manageable) a smysluplné (meaningful)“. Antonovsky zastával názor, že smysl pro koherenci představuje jistou globální orientaci v životě. Jde o obecný náhled na svět, způsob, jakým si jej člověk osvojuje a jak zvládá jeho nároky. Smysl pro koherenci umožňuje:

- ▶ mít rozsáhlý, přetrvávající a dynamický pocit důvěry,
- ▶ pociťovat vlastní vnitřní i vnější svět jako předvídatelný, a to s velkou pravděpodobností,
- ▶ spoléhat se na to, že se věci budou vyvíjet přiměřeně našemu očekávání.

Rozvinutý smysl pro koherenci posiluje optimistické naladění, člověk je díky němu odolnější vůči stresorům a je schopen zmobilizovat zdroje potřebné k tomu, aby se lépe vyrovnal se zátěží a traumatickými zážitky. Čím více je rozvinutý smysl pro koherenci, tím silnější je:

- ▶ vnímání vlastní hodnoty,
- ▶ aktivita a schopnost vyrovnat se s realitou,
- ▶ sebedůvěra a vědomí, že si člověk dokáže poradit s nároky a problémy,
- ▶ důvěra v sebe sama (příp. ve vlastní inteligenci),
- ▶ přesvědčení o smysluplnosti vlastního počínání.

### 1.2.3 Sklenice je z poloviny plná, nebo prázdná?

Toto je klasický příklad vyjádření optimistického, resp. pesimistického postoje. Pomocí staré psychologicko-filozofické otázky lze názorně předvést optimistickou a pesimistickou perspektivu, protože vždy záleží jen na úhlu pohledu. Pro pesimistického pozorovatele je sklenice z poloviny prázdná a hotovo. Pro optimistu spíše z poloviny plná. Ovšem odpovědi na uvedenou otázku je více, než se na první pohled zdá. Zaměříme-li se na danou situaci komplexně, nabízejí se následující možnosti:

- ▶ Neutrální pohled: Sklenice je zároveň do poloviny plná a z poloviny prázdná, nádoba je naplněna z 50 procent.
- ▶ Negativní pohled: Sklenice je z poloviny prázdná.
- ▶ Pozitivní pohled: Sklenice je z poloviny plná.
- ▶ Další možnost: Sklenice je jednou tak velká, než je třeba.

Vědomé pátrání po všech aspektech určité situace je typické pro optimistický životní postoj. Optimisté do svých myšlenkových pochodů zapojují kreativitu: proč by měli nazírat události výhradně z hlediska deficitů, když očividně existují i jiné možnosti? Následující příběh jasně ukazuje neutrální postoj, oproštěný od všech hodnoticích soudů. Dokládá, že člověk má vždycky na vybranou – je jen na něm, jak určitou událost vyhodnotí, zda se neuchýlí k předčasnému závěru. Při příliš rychlém zhodnocení situace se totiž vzdává možnosti zohlednit i další aspekty, které vstupují do hry.



## Příklad: Příběh z Číny

V jedné malé vesnici žil v dobách Lao-c' starý muž. Byl chudý, ale i králové mu záviděli, protože měl bělouše, jakého nebylo široko daleko k pohledání. Nabízeli starci spoustu peněz, ale ten se koně nechtěl vzdát. Jednoho rána však kůň ve stáji nestál. Sešla se celá vesnice a lidé říkali: „Ty hlupáku! Tos mohl vědět, že ti koně jednoho dne seberou. Lépe bys udělal, kdybys ho býval prodal. Takové neštěstí!“

Stařec však řekl: „Zacházíte svými řečmi příliš daleko. Řekněte prostě jen: Kůň není ve stáji. Protože taková je skutečnost; všechno ostatní už jen úsudek. Nevím, zda to je neštěstí nebo požehnání, vždyť je to jen zlomek reality. Kdoví, co bude následovat?“ Lidé se starci vysmívali a mysleli, že mluví jako blázen. Ale po čtrnácti dnech se kůň vrátil. Nikdo ho neukradl, hřebec jen utekl do divočiny. A spolu s ním přišlo dalších šest divokých koní.

Lidé se znovu sešli a říkali: „Starouši, tys měl přece jen pravdu. Nebylo to neštěstí, bylo to požehnání.“ A stařec odpověděl: „Opět zacházíte příliš daleko. Řekněte jen: Kůň je zpět. Kdoví, zda je to požehnání nebo ne? Čtete pouhé slovo z jedné věty – jak můžete soudit celou knihu?“ A lidé mysleli, že stařík přehání. Vždyť přece přišel k šesti pěkným koním, když už se zdálo všechno ztracené.

Starý muž měl syna. Ten se snažil divoké koně zkrotit. Týden nato z jednoho bělouše nešťastně spadl a zlomil si obě nohy. Opět se sešli lidé a říkali: „Tys měl zase pravdu! Je to neštěstí! Tvůj jediný syn, a teď přišel o nohy, vždyť ti byl jedinou oporou. Teď jsi chudší než kdy dřív.“ Ale stařec znovu odpověděl: „Vy jste posedlí svými soudy. Nezacházejte tak daleko. Řekněte jen, že můj syn má zlomené nohy. Nikdo neví, jestli je to neštěstí nebo požehnání. Život přichází po kouscích a dopředu nikdo z vás nevidí.“

Krátce nato vstoupila země do války. Všichni mladí muži byli odvedeni k vojsku. Jen syn starého muže zůstal, protože byl zmrzačený. Celá vesnice tonula v nárcích, protože bitva byla předem prohraná. Lidé věděli, že většina mladých mužů už se nikdy nevrátí. Přišli ke starci a říkali mu: „Měl jsi pravdu, starouši – bylo to požehnání. Tvůj syn je sice zmrzačený, ale pořád je tu s tebou. Naši synové jsou navždy ztraceni.“

A stařec opět odpověděl: „Vy nepřestanete soudit. Nikdo neví, kam to nakonec dospěje. Můžeme říct jen jediné: vaši synové odešli do války a můj syn ne. Ale jen ten, kdo dohlédne do budoucna, ví, zda je to požehnání nebo neštěstí. Nesuďte, to ochrnou smysly. Víme jediné, že cesty života jsou nekonečné. Jedna cesta dospěje ke konci a jiná je teprve na začátku. Jedny dveře se zavrou, jiné se otevrou. Člověk vystoupá na vrchol, ale o kus dál se najde jiný, ještě vyšší. Život je cesta. Co nás čeká za rozcestím, zjistí jen ten, kdo půjde dál.“

## 1.3 Sebedůvěra – aneb na co si troufnete

Kromě pozitivního atribučního stylu (pojmenování a vykládání příčin jednotlivých událostí) je pro optimisty typický další postoj: věří si. Jsou přesvědčeni, že člověk dokáže čelit výzám, že je schopen cíleně ovlivnit určité situace a má dostatek vlastních schopností k dosažení vytyčeného cíle. Podle toho, nakolik si člověk věří, se proměňuje také vnímání životních okolností, motivace a výkonů. Základy uvedené definice lze spatřovat v teorii Alberta Bandury, psychologa ze Stanfordovy univerzity.

Naše myšlení a jednání je silně ovlivněno osobním přesvědčením. Jestliže si je člověk jist, že dokáže překonat krizi, zvyšuje se tím i pravděpodobnost skutečného úspěchu, přestože tato optimistická víra v úspěch nemusí být v souladu s objektivními schopnostmi. Pozitivní naladění tedy podporuje motivaci k novým a náročnějším cílům, při jejichž naplňování je třeba prokázat nasazení a výdrž. Naopak negativní naladění vede ke ztrátě iniciativy a někdy dokonce i k tomu, že lidé své snažení vzdají předčasně. Kdo očekává, že stejně ničeho nedosáhne, nebude se ani snažit cokoli měnit.

S optimistickými myšlenkami se lze ubránit i negativnímu očekávání v souvislosti s událostmi, které nás teprve čekají. Zaujímat k věcem přístup podle hesla „Už teď vím, že z toho nic nebude“ opravdu není přínosné. Snáz se žije třeba s myšlenkou „(Ještě) nevím jak, ale nějak to zvládnou“. Člověk tak lépe identifikuje šance, které se nabízejí. Je to lepší než pořád malovat čerta na zeď. Optimismus představuje životní postoj, který se opírá o principiálně pozitivní přístup k životu. Jsme díky němu uvolněnější, otevřenější a silnější.



**Svým naladěním utváříme vlastní budoucnost. Optimismus je tedy jedinou silou, díky které může náš každodenní život v budoucnu opravdu vzkvétat.**

### 1.3.1 Když schází sebedůvěra

Kdo je pesimistou z přesvědčení, více doufá, než jedná. Tito lidé si netroufají ani zkoušet nové věci, neprojevují vlastní iniciativu, aby se vyvarovali strachu z možného nezdaru. Často očekávají, že všechno, co je dobré, přijde shůry. Čekají a doufají místo toho, aby se chopili činu. Tento pasivní postoj však nepřináší žádné pozitivní zážitky spojené s úspěchem. Nedostatek úspěchu pak pesimisté opět vyhodnotí jako důkaz, že jim „stejně nic nevychází“ a jen se utvrzují ve své roli. Pesimisté tedy žijí v přesvědčení, že události nemohou

nijak ovlivnit, nemají nad nimi moc ani kontrolu. A protože věří v to, že sami nic nemohou změnit, ustrnou ve své pasivitě a jen trpně přežívají. Případají si jako oběť a na druhé přenášejí odpovědnost za vlastní osud. Šťěstí ostatních přitom vnímají jako nespravedlnost.







**Kdo jen doufá místo toho, aby jednal, žije v iluzi a v očekávání jakéhosi budoucího zážitku, kterým vytěšňuje současnost.**

### 1.3.2 Jak posílit sebedůvěru

Je empiricky doloženo, že dosavadní pozitivní zkušenost spojená s vědomím, že mohou ovlivňovat dění kolem sebe, opět posiluje motivaci, efektivitu našeho konání a vůbec zvládnání života. To tedy znamená, že s každým prožitým úspěchem v nás postupně roste sebedůvěra. Nejdůležitějším principem je tedy usilovat o úspěch tím, že si budeme klást ověřitelné a realistické cíle. Fungují navíc jako dobrá motivace a podporují vnímání vlastní hodnoty.

Na základě těchto poznatků formuloval psycholog August Flammer v roce 1990 pět rámcových podmínek pro posilování sebedůvěry:

Krok za krokem: Jak posilovat vlastní pocit sebedůvěry	
	<b>1</b> Máte stanovený určitý cíl.
	<b>2</b> Tento cíl akceptujete jako svůj cíl aktuální.
	<b>3</b> Znáte cestu, jak tohoto cíle dosáhnout.
	<b>4</b> Na tuto cestu se můžete vydat sami (a víte, že můžete).
	<b>5</b> Vydejte se opravdu touto cestou.

Vlastní úspěch se tedy vždy váže na vědomí určitého cíle, který přijmeme za svůj, a stejně tak záleží na tom, jestli si člověk najde vlastní prostředky a cestu, jak tohoto cíle dosáhnout. Optimismu přibývá, pokud člověk věří, resp. ví, že takové prostředky má k dispozici, umí je využít a dokáže sám jít správnou cestou. Vědomí, že něco zvládnou, získá člověk tím, že si bude svůj úspěch vysvětlovat na základě vlastních schopností. A na vybudování tohoto postoje lze pracovat.



### Shrnutí: **Optimismus jako postoj**

- » Optimisticky naladění lidé nezobecňují negativní zážitky a nepřenášejí neúspěch do jiných oblastí života (faktor platnosti).
- » Optimisté se nenechají vykolejit ránami osudu, jsou si jisti, že momentální neúspěch se zase v dobré obrátí (faktor stálosti).
- » Optimisté si věří a jsou si vědomi vlastních schopností, svého úspěchu a budoucnosti (sebedůvěra).
- » Optimisté nesetrvávají v pasivní roli oběti, místo toho jednájí (aktivita).
- » Optimisté si stanovují realistické cíle, které opravdu přijímají za své (jasně stanovené cíle).
- » Optimisté jsou přesvědčeni, že vždy naleznou nějaké řešení a svých cílů dosáhnou (produktivnost).