

Myšlenky pozitivní psychologie - inspirace pro spokojený život

Václav Holeček

Katedra psychologie FPE ZČU v Plzni

5.1.2017

*Univerzita třetího věku
IVP při ČZU Praha*

Obsah přednášky

- 1) **Úvod**
- 2) **Tři podoby stáří**
- 3) **Pozitiva stáří**
- 4) **Jak zvládat negativní emoce?**
- 5) **Životní spokojenost** výzkum malých dětí
- 6) **Tři úrovně štěstí**
- 7) **Jak zmírnit svou negativitu?**
- 8) **Jak zvýšit svou pozitivitu?**
- 9) **Opakování závěrem**

Tři podoby stáří

1) stáří je trauma z nudy:

nebudu vědět co s volným časem, nikdo mne nebude potřebovat, budu se pořád nudit

2) stáří je stres z přepracování:

nestíhám, mám pořád hodně práce a málo času, děti mne úkolují, nemám čas na své koníčky (jsem nenahraditelný)

3) stáří je pohoda, svoboda:

konečně si mohu dělat, co chci, jsem svobodný, mám vždy **možnost volby**, mohu studovat U3V

Konečně život bez stresu a v pohodě!

(nové výzkumy gerontologie: mezi seniory je vysoká variabilita)

Pozitiva stáří

Na rozdíl od zbrklého mládí mají senioři **tyto výhody**

- rozvahu a moudrost plynoucí z **bohatých zkušeností**,
- vědomí širších souvislostí,
- větší nadhled, odstup od problémů,
- lepší vyrovnanost rozumu a emocí,
- vzrůstá smysl pro detail,
- kulminuje stránka duchovní a filozofická

Tyto schopnosti seniorů se dají pěstovat do vysokého věku především nepřetržitým **cvičením mozku** (čtení knih, luštění křížovek, sudoku...) a vzděláváním (studium na U3V), udržováním zájmů a také smyslu pro humor.

Aktivní životní styl

Aktivní životní styl urychluje obnovu buněk

Otázka zní: kteří lidé vypadají jako mladší než ostatní, jsou vitálnější, zdravější??? Jsou to ti, co: (dokazují srazy)

- dělali celý život převážně to, co je bavilo
- našli si čas na odpočinek (pasivní i aktivní)
- měli pohyb, byli aktivní ve volném čase (stačí chůze)

Ale POZOR: aktivita a pohyb musí přinášet radost

- uříčený podnikatel ve stresu je také aktivní a v pohybu (možná naběhává stejně kilometrů jako kdysi Zátopek)
- rozdíl je ale v tom, co při této aktivitě **prožívají**, jak se cítí

Dva předpoklady zdravého života ve vysokém věku:

1. aktivita (fyzická i duševní) 2. pozitivní prožívání

Jak zvládat negativní emoce?

Položte si těchto 5 otázek:

1. jak dýchám?
2. co vnímám?
3. na co myslím?
4. co dělám?
5. jak se cítím?

Chci v tom pokračovat? Pokud NE:

Co lze změnit?

Co lze změnit při nepohodě?

Položte si novou otázku: **Co lze změnit - snadno?**

5. **jak se cítím?** - bohužel emoce vůli změnit nelze !!
4. **co dělám?** - někdy změnit lze, **jindy ne** (pečení cukroví?)
3. **na co myslím?** - **lze změnit** pouze částečně
2. **co vnímám?** - **lze změnit** do značné míry (stačí představa - citron)
1. **jak dýchám?** - **lze změnit snadno a hned**

Hluboký nádech - zadržení - pozvolný výdech,
při výdechu myslete na své zdraví,
představujte si něco hezkého, pozitivního
a říkejte si: "Je to minulost, uzavřená kapitola,
které nedovolím, aby ovlivňovala můj život"

(tento obraz je nutno mít předem připraven)

Umění spokojeně žít

- **Umění spokojeně žít** není žádným uměním, když máte „dobrou kartu“ (zdraví těla i duše - svoje a celé své rodiny, dobré vztahy v práci i doma, spolupracující žáky).
- **Umění žít** je: sehrát se špatnou kartou (a tu máme občas každý - např. nemoc nebo mezilidské konflikty) **dobrou hru!** Zde **může pomoci psychologie** /např. mindfulness/

Doporučení:

**Chcete-li být v životě spokojenější,
neberte vše negativní kolem sebe
jako své selhání a zpomalte!**

Najděte si čas sami na sebe (na odpočinek, relaxaci, regeneraci těla, tj. zpomalte) **a budete i výkonnější**

Seřazení životních hodnot:

Každý člověk by měl jednoznačně rozlišit, co je v životě **podstatné, opravdu důležité**. Je to:

- 1) **vlastní zdraví** a samozřejmě zdraví blízkých
- 2) **spokojenost v soukromí** - (obvykle v rodině) to lze pěstovat, více chválit, hladit, odměňovat... Křivohlavý
- 3) **spokojenost v práci** (na výpomoci, brigádě) - nebýt workoholikem ani netrpět syndromem vyhoření

MUSÍM x MĚL BYCH x CHCI

Doporučení:

**Pokuste se dělat v životě věci dobrovolně!
A také správně! A hlavně: dělat správné věci!!!**

Životní spokojenost

spočívá v hodnocení především těchto oblastí:

- 1) materiálního zabezpečení
- 2) tělesného a duševního zdraví
- 3) rodinného života
- 4) pracovního uspokojení
- 5) trávení volného času (kultura, sport, koníčky ...)
- 6) mezilidských vztahů

Ve výzkumech jsou hodnoceny tato dvě kritéria:

- a) důležitost
- b) míra spokojenosti

Dotazník spokojenosti

Celoživotní spokojenost - 1.část

Člověk, který je v životě spokojený:

- dokáže nacházet pozitiva i v negativech (sníh)
- má pozitivní přístup k životu (léčivý vliv pozitivních emocí byl již vědecky dokázán)
- věří na rovnováhu mezi štěstím (ve smyslu pozitivní náhody) a smůlou ve svém životě (dobré skutky)

Doporučení: mějte vždy připravenou vizualizaci!

kdykoliv vás potká něco nepříjemného, použijte vizualizaci (vzpomínku na něco příjemného, co jste prožili či co vás ještě čeká, a proveďte tzv. „přerámování“)

Nejlepší sugesce je autosugesce (představa citronu, BJ)

Celoživotní spokojenost - 2.část

Člověk, který je v životě spokojený:

- si je vědom své ceny, svého významu pro druhé
- dokáže zvládat negativní emoce (např. pocit viny či zloby)
- **v každém životním okamžiku má stále před sebou nějaké pozitivní a realizovatelné cíle, na které se těší** (blízké, střední, vzdálené...)

Doporučení:

při překonávání vlastních pocitů viny (či ublížení ze strany druhých) používejte tyto tři kroky:

1. přijetí

2. smíření

3. odpuštění

(odpuštění druhým, ale důležité je odpustit také sami sobě)

Tři úrovně štěstí

- 1) **prožívání kladných emocí**: radosti, lásky, vděčnosti, naděje apod. - podnět pro emoci byl **zvnějšku** (zážitek z filmu, četby, pochvala od někoho, koho si vážíme)
- 2) **kladné prožitky z vlastní aktivity** - tzv. prožitek **flow**
- 3) **pocit radosti z práce pro druhé**, v činnostech, které nás tzv. přesahují, obohacují druhé (Erikson: co po mně zůstane.. Emička)

Doporučení: všeho s mírou

Nebezpečí, které může přinést příliš velká spokojenost, navenek projevované štěstí, radost, veselí:

- takový člověk je vnímán druhými jako naivní snílek
- není schopen pravdivé sebereflexe, vnímá sebe a své okolí nereálně, nekriticky, není obvykle schopen sebekritiky
- takového člověka lze snadno přelstít (Losada: poměr P:N=3:1)

Co tvoří život spokojeným?

14

R.Waldinger - závěry 75 let trvajícího výzkumu

Co nás udržuje zdravé a spokojené v průběhu života?

Jaké jsou hlavní živ. cíle, hodnoty? (mimo zdraví)

Možné odpovědi: (některé výzkumy to potvrzují, jiné vyvracejí)

- 1) **peníze, majetek** (nutno ještě více pracovat) /kapitalismus/
- 2) **úspěch, sláva** (když vzpomínáme na minulost)
- 3) **vzdělání** (absolventi Harvardu nejsou bezdomovci)

V nejdelším výzkumu na světě bylo 724 osob různého vzdělání a společenského postavení.

Co je v životě nejdůležitější pro spokojené stáří?

Co tedy tvoří život spokojeným? ¹⁵

Nebyly to peníze, bohatství, úspěch v práci, sláva ani vzdělání dokonce ani úroveň cholesterolu

O spokojeném a zdravém životě rozhodují: (opět mimo zdraví)

NAŠE MEZILIDSKÉ VZTAHY

- lidé, kteří jsou více propojeni s **rodinou, přáteli**, sousedy, jsou šťastnější, zdravější a žijí déle - stejně tak, jako lidé, kteří měli **dobré mezilidské vztahy na svém pracovišti**
- nezáleží na počtu přátel, ale na kvalitě vztahů (sám v rodině)
- největší problém po r. 1989: máme více možností (cestování, internet,...) a nemáme čas na druhé lidi

Dobrý život je postaven na dobrých vztazích

Ale pozor: nesnažme se zalíbit všem lidem... (je nereálné, stres)

Jak zmírnit svou negativitu?

Negativitu není možno ze svého života zcela odstranit, ale zmírnit na přijatelnou úroveň

- 1) vymažte své negativní myšlenky (nahrad'te pozitivními)
- 2) vymažte své negativní vzpomínky (nahrad'te pozitivními)
- 3) negativní emoce nechte proběhnout a odeznít
- 4) nebud'te perfekcionisty
- 5) televizi a internet používejte uvážlivě
- 6) nešířte pomluvy, ironii, nesrovnávejte se s jinými
- 7) pojmenujte své „stresory“ a vyhýbejte se jim

Doporučení: ke každé negativní reakci mějte vždy připravenou náhradní reakci, která je pozitivní

Jak jednat s mrzoutem?

1) změnit způsob komunikace:

- je pravda vše, co si o něm myslíme?
- nejsou to jen naše domněnky, předsudky?

2) změnit úhel pohledu:

- vyndat jej ze „šuplíku bručounů, negativistů“ (dtto Indián)
- i negativně laděný člověk má kladné stránky
- co lze ocenit? jaké vlastnosti, schopnosti?

3) negaci využít pro sebe:

- když uvedené nepomáhá, je třeba tzv. „přeznačkovat“
- to je dobře, že s ním musím jednat = naučím se větší trpělivosti, tolerance, akceptace, empatie, pochopení

Doporučení: při jednání s negativistou hlavně myslete na své zdraví!

Jak zvýšit svou pozitivitu? - 1.část

Neexistuje univerzálně použitelný návod na šťastný život

- je třeba přihlédnout k osobnosti, potřebám, životním podmínkám, okolnostem, které jsou u každého různé

1) více se rozhlížejte kolem sebe

tzv. mindfulness

- jen vnímejte přítomný okamžik a nehodnoťte
- zvolna se nadechněte, při výdechu vnímejte všemi smysly
- existují vědecké studie, které dokázaly kladný vliv všímavosti na fyzickou i psychickou pohodu člověka

2) neochutnávejte, vychutnávejte

- často jen ve spěchu „uzobáváme“ radosti, nedokážeme se zastavit a vychutnat to dobré, co život nabízí
- nutno **zvolnit, zpomalit** životní tempo a zapojit všímavost
- neprovádějte racionální analýzu, jen prožívejte přítomnost

Jak zvýšit svou pozitivitu? - 2.část

3) dovolme si být také „dítětem“

- jak stárneme život po nás vyžaduje seriózní přístup
- s přibývajícím věkem ubývá důvodů k radosti a smíchu
- kořením života je čistá radost - více si hrajme (p.Osmík)

4) dělejte to, v čem jste dobří

- lidé, kteří jsou si vědomi silných stránek, jsou šťastnější
- nutno hledat způsoby, jak své kvality uplatnit

5) připomínejte si to, co se vám podařilo

- po úspěchu hned k nové výzvě x nutno vychutnat radost
- máte si zavést deník radostí, čím vás kdo potěšil
- **uvědomte si z jaké oblasti pochází vaše radosti - práce, volný čas, mezilidské vztahy, domácí mazlíček...**

Jak zvýšit svou pozitivitu? - 3.část

6) vyjadřujte svou vděčnost

- šťastné okamžiky života nelze pokládat za samozřejmé
- je dobré občas svou vděčnost někomu nějak projevit

7) zůstaňte ve spojení s lidmi

- jen málo lidí nachází štěstí o samotě
- pokud máte partnera, mazlete se, objímejte, dotýkejte se, je to blahodárné pro váš vztah i vaše zdraví
- ***naučte se více naslouchat, neprosazovat svou***

8) odpouštějte

- odpuštění není znak slabosti či porážky - naopak:
- odpouštění je vlastností silných lidí x pomstychtivost
- občas i zloba vůči sobě (výčitky) - odpustit i sami sobě
- minulost nesmí ovlivňovat budoucnost

Jak zvýšit svou pozitivitu? - 4.část

9) vyzkoušejte sílu dobrých skutků

- POZOR: osobní štěstí by nemělo být náš hlavní cíl života
- není kolem nás někdo, kdo může potřebovat naši pomoc?
- alespoň občas (denně) projevit někomu laskavost, pomoc
- do ochoty pomoci druhým se nelze nutit (autem - přednost)

10) obklopte se přírodou

- lidé, kteří strávili denně venku za pěkného počasí alespoň 20 minut, vykazovali vyšší míru pozitivního prožívání
- prokazovali větší vnímavost, více si zapamatovali, udrželi více myšlenek, byli bystřejší, tvořivější
- pokuste se i ve městě nalézt setkání s přírodou: stačí tráva v parku, stromy kolem chodníků, kašna na náměstí
- prostředí, kde žijeme, nutno „zazelenit“ živými rostlinami
- častěji zvedejte pohled k **jasné noční obloze**

Jak zvýšit svou pozitivitu? - 5.část

Výzkumy ukazují, že **příroda skutečně uzdravuje:**

- pacienti, kteří měli v nemocnici výhled do zeleně, byli hospitalizováni kratší dobu než ti, co se dívali na dvůr
- také **domácí mazlíčci výrazně zvyšují naši pohodu**, rozptylují negativní emoce, díky péči - strukturují náš den
- majitelé psů a koček vykazují lepší fyzickou kondici, jsou svědomitější, méně propadají úzkostem (canis-; hipoterapie)

11) Lidé, sněte - i v důchodu!!!

- **stále něco plánujte, ať se máte na co těšit**
- představujte si, jak to bude vypadat, když se vám podaří s využitím svých aktuálních sil své plány uskutečnit

**Náš život nelze příliš prodloužit,
ale lze jej významně prohloubit**

Nejvíce problémů v životě

pochází z poruch komunikace (doma i v práci)

Měli bychom se naučit:

/máme dvě uši a jen jedno ústa/

- více **naslouchat druhým**, položit si otázku:

"Co hrozného se stane, když budu teď mlčet?"

- méně **prosazovat pouze "svou"**, položit si otázku:

"Co důležitého pro můj život se stane, když nebude přijat právě můj návrh?"

/Olomouc/

Lidé by si více rozuměli, kdyby věděli, že si ve všem rozumět nemohou! Každý jsme jiný!

Ve 4.st.př.n.l. vyzývá Démosthénes:

Člověče bud':

- ***trpělivý*** přijmout věci,
které nemůžeš změnit,
- ***odvážný*** a změň ty,
které změnit můžeš,
- a ***moudrý***,
abys odlišil jedny od druhých

**Člověk, když chce, tak může změnit svůj
ZPŮSOB KOMUNIKACE,
a vždy může být LASKAVĚ NÁROČNÝ**

Tři skupiny lidí kolem nás:

Musíme dokázat rozlišovat tyto skupiny lidí:

- I. **milujeme je** - vybrali jsem si je (zplodili je..) (péče žen o muže)
- II. **pracujeme, žijeme s nimi** - ty jsme si vybrali pouze částečně (jsou to naši sousedi, kolegové v práci, členové našeho „klubu“, přátelé...)
- III. **všichni ostatní** - lidé na ulici, v televizi NOVA

Obvykle děláme chybu, že se příliš věnujeme lidem ze skupiny III., vysilují nás i lidé z II. skupiny a **málo času věnujeme I. skupině** /zejména učitelé/

Doporučení: Věnujte se **více** I. skupině!!!

Opakování závěrem:

Nejdůležitější doporučení pro spokojený život:

- nespěchejte, vnímejte maličkosti, **zpomalte a lépe dýchejte**
- **k vymazání negativního - využívejte vizualizace hezkého**
- negativní jevy kolem sebe neberte jako své selhání
- **na každý den si naplánujte cíle, na které se těšíte**
- **častěji se vědomě usmívejte**, aby vám stáří **neudělalo vrásky** také na duši, když už nám je udělalo na tváři (od úsměvu)
- **za své přátele si vybírejte jen pozitivní lidi** (foto pozitivní lidí)

Co si odnášíte? Další doporučení:

-
-

Moudrosti před závěrem

Ivan Sergejevič Turgeněv kdysi napsal:

„**Nejrychleji stárneme se špatnou náladou**“

Takže otázka na závěr zní: **"*Jak stárnout pomalu?*"**

- **více se radovat z maličkostí** z hezkých chviliek všedního dne - ***naučit se je vůbec vnímat!!!***
- **neřešit starosti**, které nemohu ovlivnit - *je jen jediný lék na velké starosti - **malé radosti!***
- **je třeba děkovat:**
 - za každé nové ráno,
 - za každý prožitý den,
 - za každý úsměv,
 - za každé hezké slovo.

Moudrost na závěr:

William Shakespeare:

**„Když jsi se narodil, ty jediný jsi plakal
a všichni kolem tebe se smáli.
Žij tak, aby až budeš umírat,
všichni kolem tebe plakali
a ty jediný ses smál“**

Děkuji za pozornost