

Myšlenky pozitivní psychologie - pro spokojený život seniorů

Václav Holeček

Katedra psychologie FPE ZČU v Plzni

11.4.2019

*Univerzita třetího věku
IVP při ČZU Praha*

Posluchačka U3V při návratu z dnešního semináře

Obsah přednášky

- 1) **Úvod, 3x Ř** (kdykoliv možno vstoupit - dotaz, poznámka, vtip)
- 2) **Tři podoby stáří**
- 3) **Pozitiva stáří** (negativa rychle)
- 4) **Jak zvládat negativní emoce?**
- 5) **Životní spokojenost** výzkum malých dětí
- 6) **Tři úrovně štěstí**
- 7) **Jak jednat s mrzoutem?**
- 8) **Jak zvýšit svou pozitivitu?**
- 9) **Opakování závěrem**
- 10) **Zodpovězení dotazů**

Tři podoby stáří

1) stáří je trauma z nudy:

nebudu vědět co s volným časem, nikdo mne nebude potřebovat, budu se pořád nudit (toxikomanie seniorů - léky..)

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 (otázka: Kdo...?)

Konečně život bez stresu a v pohodě!

(nové výzkumy gerontologie: mezi seniory je vysoká variabilita, nejen muži x ženy)

Humorné příznaky stárnutí

(probrat rychle)

- Spíš odděleně od svých zubů.
- Chceš si vyzout ponožky a zjistíš, že je nemáš na nohou.
- Z postele se postavíš až na druhý pokus.
- Svým dětem říkáš to, co tví rodiče a co tě vždy rozčilovalo.
- Dlouho hledáš brýle, které máš na hlavě.
- Zanechal/a jsi všechny zlozvyky, ale vůbec se ti neulevilo.
- V adresáři se ti objevuje více jmen, které začínají na MUDr.
- Všechno tě bolí a co tě nebolí, to už nefunguje.
- ???

Je ale také možné, že

NIC Z VÝŠE UVEDENÉHO pro vás NEPLATÍ

Příznaky nestárnoucích seniorů

Vedli a stále vedou aktivní životní styl:

- dělali většinu života to, **co je bavilo** (dělali to dobře, což nelze vždy)
- našli si čas na odpočinek (pasivní i aktivní)
- měli pohyb, byli aktivní ve volném čase (stačí chůze)
- tito senioři: **vypadají jako mladší než ostatní**, jsou vitálnější, zdravější, **cítí se mladší než jsou** (dokazují srazy)

Ale POZOR: aktivita a pohyb musí přinášet radost

- uříčený podnikatel ve stresu je také aktivní a v pohybu (možná zaběhá 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**

Co tvoří život spokojeným?

R.Waldinger - závěry 75 let trvajícího výzkumu

Co nás udržuje zdravé a spokojené v průběhu života?

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

Odpovědi z aktuálních výzkumů:

- 1) **peníze, majetek** (nutno ještě více pracovat)
- 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? ⁷

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

O spokojeném a zdravém životě ve stáří rozhodují:

NAŠE MEZILIDSKÉ VZTAHY

- lidé, kteří jsou více propojeni s rodinou, přáteli, sousedy, jsou šťastnější, zdravější a žijí déle
- nezáleží na počtu přátel, ale na kvalitě vztahů
- 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)

Co přináší dobré vztahy?

- **pozitivnější přístup** k životu
- bohatší **citový život** (i díky vnoučatům či domácím mazlíčkům)
- méně **konfliktů** (ps.konfl.- koření života x lhostejnost, udobřování ...)
- naopak více hezkých **zážitků**
- kvalitnější mezilidskou **komunikaci** (ne Facebook)
- chrání nejen naše **tělo**, ale i náš **mozek** (paměť, pozornost, bystrost myšlení)

***Dobré vztahy je třeba umět pěstovat
např. v mezilidské komunikaci***

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,

Tyto schopnosti seniorů se dají pěstovat do vysokého věku především nepřetržitým:

- **cvičením mozku** (čtení knih, luštění křížovek, sudoku...)
- **vzděláváním** (studium na U3V),
- **udržováním zájmů**
- **smyslem pro humor**.

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. mezilidské konflikty) **dobrou hru!** Zde **může pomoci psychologie** /např. mindfulness - učit se plně žít přítomností/
- **neberte vše negativní jako své selhání a zpomalte!**
- **najděte si čas sami na sebe** (na odpočinek, relaxaci, regeneraci těla, tj. zpomalte) **a budete i výkonnější**
- při **překonávání pocitů viny či ublížení** ze strany druhých - použijte tyto tři kroky:
1. přijetí **2. smíření** **3. odpuštění** (metafora vany)
(odpuštění druhým, ale důležité je odpustit také sami sobě)

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 ve vykonávaných činnostech** (doma, na zahrádce, na kole ...) - dělat dobrovolně, tj. netrpět

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

Ve výzkumech jsou **hodnoceny tato dvě kritéria:**

a) důležitost

b) míra spokojenosti

Výzkum životní spokojenosti v Plzni

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. obohacují druhé (Emička, druhy: 1.hedonist.štěstí, 2.autent.št.=hodnoty)

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 (šmejdi, Losada: poměr P:N=3:1)

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: (aby neovlivňoval mé trávení, spánek...)

- vyndat jej ze „šuplíku bručounů, negativistů“ (dtto Indián)
- i negativně laděný člověk má snad nějaké 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

Chceš-li být otrokem nějakého člověka

- nesnášej ho !!! (př.Pollyanny, hra na radost ... změnila okolí)

Nejvíce problémů v životě

pochází z poruch komunikace (doma i v práci)

Měli bychom se naučit:

/máme dvě uši a jen jedny 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!

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.

Ve 4.st.př.n.l. vyzývá Démosthénés:

Člověče bud':

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

Děkuji za pozornost