

„To, v co věříme, má tendenci se uskutečnit. Díky pozitivním iluzím můžeme dosáhnout svého, ty negativní nás ale mohou zničit“

„Stokrát opakovaná lež se stává skutečností,“ citát, který je přičítán německému ministrovi propagandy Josephu Goebbelsovi, zároveň velmi pregnantně vystihuje situaci, kdy si lidé vsugerují něco, co jim obvykle mnoho štěstí nepřinese. Lidská psychika je totiž mnohem flexibilnější, než si většina z nás vůbec dokáže představit. Obzvláště to, čemu věříme, do značné míry určuje, jaký život žijeme, jak jednáme a také to, čeho se nám (ne) podaří dosáhnout. Jak využít všechny síly tak, aby hrály v náš prospěch, a jakým způsobem zatočit se svými obavami a strachy, které nás tíží?

„Člověk třeba ve skrytu duše věří, že si nezaslouží lásku. V reálném životě tak vyhledává partnery, kteří ho zneužívají a lásku mu nedají, a těm, kteří by ho mohli milovat, se podvědomě vyhýbá, přijdou mu třeba nebezpeční či nezajímaví. Iluzi o tom, že si nezasloužíme lásku, si s sebou většinou neseme od dětství a tato zvnitřněná lež nám naprosto zničí partnerský život. S každým dalším vztahem si totiž můžeme přát, aby dopadl jinak, lépe, ale šablonovitý výběr partnera nás dřív nebo později znovu dovede k utvrzení, že si lásku nezasloužíme. A tak – pokud na sobě, třeba i s odbornou pomocí, nezačneme pracovat – se jí skutečně nikdy nedočkáme...“ vysvětluje psycholožka Mgr. Klára Pešková, která se věnuje problematice seberozvoje v soukromé psychologické poradně ve Vršovicích.

Různé představy o sobě samých si s sebou neseme po celý život. Jedná-li se o různé negativní nálepky, je možné se jich zbavit?

Jde o to, jak moc je ta „nálepka“ připnutá k naší identitě a nakolik jsme s ní sžití. Jakmile člověk rozpozná, že si k sobě „připnul“ něco, co vlastně není on sám, už se s tím dá pracovat. Využít se dají třeba i různé autosugestivní věty. Člověk zjistí, kým ve skutečnosti je, a podle toho si sestaví větu, která ho podpoří v tom, aby byl sám sebou. Kdybych se vrátila k případu člověka, který žije v představě, že si nezaslouží lásku, bylo by pro něj klíčové uvědomit si, jak velká je to lež – to je první krok k tomu, aby mohl narušit její strukturu. Pomocí autosugesce, resp. takzvaných afirmací – třeba vět jako „Zasloužím si partnera, který mě miluje“ nebo jednoduché „Zasloužím si lásku“ –, by si pak skutečně mohl pomoci ve změně vnímání sebe sama.

Mgr. Klára Pešková

Mgr. Klára Pešková: Vystudovala magisterský obor psychologie na Filozofické fakultě MU v Brně. Dlouhodobě se zaměřuje na podporu lidí v obtížných životních situacích. V současnosti provozuje soukromou psychologickou praxi v Praze-Vršovicích – www.psychologie-lidsky.cz.

Jsou nějaké případy, kdy změna možná není?

Jsou i takové případy, kdy se člověk této „nálepky“, kterou v něm vypěstovali nejčastěji rodiče, prostě drží – například když je někomu od malička vštěpováno, že je neschopný, může mu to časem začít vyhovovat. Tato identita se na něj může tak „nalepit“, že se stane bezpečnou a dokonce bude i výhodné ji nijak neměnit. Takže se pak člověk jednoduše brání zjištění, že není neschopný, což se někomu zvenčí může zdát nepochopitelné. Na první pohled to sice nemá logiku, ale na druhý je zjevné, že jsou to ustálené koleje. Ten, kdo se bojí selhání, často nic

nezkusí, protože se bojí, že by se mu potvrdilo, že je neschopný. Člověk v sobě prostě musí najít odvahu a energii ke změně.

Pokud se posuneme k nálepkám „gay“ nebo „lesba“ – může někdo zůstat latentním homosexuálem jen proto, že se bojí ze své škatulky vystoupit a zařadit se do jiné?

To každopádně ano. Tyto nálepky jsou zprostředkované i společností. Mnohdy jsou pro nás přitom velmi destruktivní. Každá minorita si s sebou nese majoritní společností přidělené stereotypy. Nechat na sebe společnost tímto způsobem nahlížet ale může být pro citlivého člověka nebezpečné.

Není ale víc traumatizující žít v podstatě jako někdo jiný?

Ano, myslím si, že dlouhodobě je to mnohem více zatěžující. Z toho, že to člověk se sebou vzdá, vzdá to, kým je, nezřídka vznikají i deprese. Už jen to, že se musíte přetvařovat, skrývat a dělat, že jste někým jiným, ubírá hodně psychické energie. Myslím si ale, že rozhodnutí, jestli se za sebe člověk postaví, je vždy na něm a on sám musí zvážit, zda – a za jakých okolností – se odhalí.

Jak nás v případě rozhodování, zda budeme za něco bojovat – třeba i za sebe sama a vlastní já – a zda něčeho konkrétního dosáhneme, mohou ovlivnit stereotypy?

Různé stereotypy mohou být samozřejmě velmi destruktivní a mít sebenaplňující charakter. Existuje i mnoho výzkumů, které to dokazují. Například jsou známy výsledky studie z osmdesátých let zabývající se stereotypem, že muži mají lepší matematické dovednosti než ženy. Skupina studentů, kterým bylo řečeno, že muži i ženy obvykle dosahují v zadaném testu podobných výsledků, také v poměru pohlaví podobných výsledků dosáhla. Když však ve druhé skupině před testem zaznělo, že muži jsou v daném testu obvykle úspěšnější, studentky dosahovaly v průměru horších výsledků než studenti. Takže pro ovlivnění toho, jak kvalitní podáme výkon, stačí i to, zda nám někdo – klidně i úplně cizí – věří či nikoliv. Náš – v tomto případě neuspokojivý – psychický stav, který může zapříčinit i navozená drobná pochybnost, se tak velmi významně podepisuje na tom, co dokážeme a co nikoliv.

Má na naše úspěchy a neúspěchy vliv také to, jakým způsobem vnímáme svět a jak k věcem přistupujeme?

Je pravda, že většina optimistů dosahuje svých cílů lépe a rychleji než pesimisté. Dokládají to i mnohé výzkumy, pesimista totiž častěji své snažení vzdá. A v tom podle mě tkví podstata rozdílu mezi pozitivním a negativním myšlením – optimistu překážky neodradí, zatímco člověk, co si myslí, že něčeho nedosáhne, když narazí na překážku, se ve svém pesimistickém přesvědčení jen utvrdí. Ale je pravda, že existuje také speciální druh pesimistů, takzvaní strategičtí defenzivní pesimisté. Ti sice podvědomě počítají s tím, že se jim nic nepovede, ale tato skutečnost je vlastně uklidňuje a neodrazuje od pokusů o dosažení jejich cíle, takže mohou být stejně úspěšní jako optimisté.



AFIRMACE

Posílení, přitakání či potvrzení – v psychologii se jedná zejména o věty, které mohou ovlivnit (či změnit) negativní postoje člověka a pomáhají mu soustředit se na dosažení pozitivních vytyčených cílů.

V úvodu jste hovořila o afirmacích – lze tyto „motivační věty“ převést také do materiální roviny? Například když si budeme každé ráno opakovat, že „jsme bohatí“, skutečně zbohatneme?

Já si myslím, že když člověk směřuje k nějakému cíli – ať už k lásce, spokojenosti nebo k bohatství –, měl by si hlavně jasně definovat, co ten pojem pro něj znamená. A z této definice vytvořit motivační větu. Pokud po něčem opravdu toužíme a věnujeme tomu energii a čas, tak rozhodně překonáme překážky lépe, když budeme o věcech uvažovat v pozitivní rovině. Protože když si řeknete „jsem bohatá“, ale hned si to znegujete například větou „nejsem, ale musím si to říkat“, pak je jakékoliv úsilí na nic. Oproti tomu opakování správně definovaných afirmací

člověku pomáhá připomínat si, co má a co chce. Jde o to, aby afirmace v člověku vyvolala tu správnou představu, že jeho cíl je reálný a on jej chce opravdu dosáhnout.

V podstatě se dá shrnout, že síla myšlenky je velmi mocná...

Ano, názorně je to vidět například u psychosomatiky – člověk si tím, jak o sobě a světě uvažuje – tedy myšlenkou –, může přivodit depresi, která je prokazatelná i somaticky a zjistiitelná neurotransmitery. Opačným, pozitivním příkladem je potom známý placebo efekt. Když pacient věří, že dostal lék například na bolest, ve velkém procentu případů tak jeho tělo i zareguje. Hlava si myslí, že dostala lék, a tělo se pak podle toho řídí...

Existuje tedy nějaká univerzální formule, motivační věta či „směr“, kam směřovat své myšlení tak, abychom co nejefektivněji zúročili všechny schopnosti a dovednosti?

Sama uznávám spíše přístup „najdi sám sebe a svůj potenciál“. Myslím, že to je lepší než jakkoliv dobře vymyšlená pozitivní iluze či motivační souvětí. Potenciál, který v sobě každý člověk ukrývá, je obdivuhodný. Kdyby se ho každý naučil vnímat, zasadit ho do reality, využít své schopnosti a občas tu a tam strhnout nějakou negativní nálepkou, měl by zaděláno na skutečně šťastný a úspěšný život.

SUGESCE A AUTOSUGESCE

V podstatě pozitivní motivace, která může napomoci ke zlepšení psychického stavu. Jedná se o cílené působení na podvědomí, kdy jej právě vsugerováním určité skutečnosti přimějeme k tomu, aby ji začalo považovat za skutečnost.

