

Kateřina Kantov

JE NAČASE BÝT ŠTSTNY!

 GRADA®



Kateřina Kantová

JE NAČASE BÝT ŠŤASTNÝ!

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována ani šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Kateřina Kantová

JE NAČASE BÝT ŠŤASTNÝ!

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 6163. publikaci

Odpovědný redaktor PhDr. Martin Hrdina

Sazba a zlom Antonín Plicka

Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka

Počet stran 136

Vydání 1., 2016

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2016

Cover Photo © allphoto.cz

ISBN 978-80-271-9114-7 (ePub)

ISBN 978-80-271-9113-0 (pdf)

ISBN 978-80-247-5696-7 (print)

Obsah

Předmluva	7
Úvod	9
Pozitivní myšlení	11
Přestat myslet negativně	11
Naučme se myslet pozitivně	13
Pozitivní myšlení podle pozitivní psychologie	15
Pozitivní myšlení podle KBT – kognitivně-behaviorální terapie	19
Tři dobré věci aneb Co se podařilo	25
Zaměření na silné stránky	27
Inventura pozitivních emocí	39
Vztahy	45
Co dělají muži, kteří chtějí zabodovat u své milované?	65
Co dělá muže šťastné a spokojené?	67
Komunikace	73
Co je to komunikace?	73
Komunikační zlozvyky	73
Asertivní komunikace	75
Jak na kritiku	90
Způsob komunikace	92
Stres	99
Závěr	129
Použitá a doporučená literatura	135

Předmluva

Kateřinu Kantovou znám již patnáct let a stejně tak dlouho vím, že je to skvělý, pozitivní člověk a jedna z mých nejbližších přítelkyň. Taková, které se můžu svěřit a vím, že její reakce bude smysluplná, najdu v ní pochopení a můžu jí důvěřovat. Hodnotím ji jako člověka, ne jako psycholožku. Tento předpoklad je ale dost podstatný, aby dobrou psycholožkou byla. Umění naslouchat, vstřebat informaci, zamyslet se nad ní a přínosně zareagovat je v dnešní době ojedinělé. A já si takových lidí nesmírně vážím. Zároveň nevnucovat jeden úhel pohledu a vlastní názor, umět se na problém podívat očima člověka, který má odlišné zkušenosti, minulost, zážitky. Umět se na problém podívat komplexně.

Další věcí, pro kterou Katku obdivuji, je její potřeba učit se stále novým věcem, ať už jsou to jazyky, nebo další studium, jemuž věnovala značnou část svého života. A díky tomu, že se mi líbí Kateřiny náhled na svět, jsme se nedávno propojily i pracovně. Při našich oblíbených diskuzích nad vínem jsme našly spoustu společných témat a nakonec i to nejdůležitější: pojitko, že chceme dělat to, co nás baví, pozitivně nahlížet na svět, pozitivno dále šířit. Když jsem jí říkala o svém plánu založení online magazínu www.bobovibe.cz, okamžitě nás obě napadlo, že Katka bude skvělým přispěvovatelem. Psychologické články o vztazích, o tom, jak být v životě šťastný, jsou velmi oblíbené a nám skvěle zapadají do konceptu BoBo Vibe, jehož motem je, že „život by měla být prodloužená ruka vašeho koníčku“. I kdyby každý její článek navedl jednoho člověka začít se v životě konečně věnovat tomu, co miluje, co ho naplňuje, a přestat se bát změn, bylo by to skvělé a mělo by to smysl.

Knize *Je načase být šťastný!* a hlavně jejím čtenářům přeji, aby splnila svůj účel, aby se jí řídili a aby jim pomohla k prvním krokům na cestě za štěstím. Samozřejmě jak píše Kateřina, začít musíte sami u sebe. Doufám,

že vám publikace pomůže najít cestu milovat a vážit si sama sebe. Věřím, že tato kniha člověku pomůže v těžkých chvílích, v období, kdy zrovna nesrší elánem, anebo bude skvělou inspirací a návodem, jak lépe zvládat stres, komunikaci a vztahy. Všem, kteří chtějí svůj život posunout k lepšímu, přeji příjemné a inspirativní čtení!

Eva Jasanovská

Úvod

„Naši první povinností je mít rád sám sebe, udělat se šťastným, a teprve až se nám to podaří, budeme mít rádi lidi okolo sebe a uděláme šťastnými i ostatní.“

Na úvod této knihy bych ráda začala krátkým příběhem.

Byla jednou jedna dívka, a ta si nejvíc ze všeho na světě přála mít přítele. Nebojte, není to příběh o tom, jak si to tak moc přála, ale nikoho nenašla, a teprve když si ho přestala přát, objevil se princ na bílém koni. Je to spíše o tom, že když už byla tak moc zoufalá a přítele si našla, v jejím životě teprve nastal ten pořádný chaos.

Když říkala, že chce přítele, tak to mělo jasný podtext – chtěla být milována, chtěla se cítit žádaná, chtěla někoho, u koho by se cítila dobře, když jí zrovna dobře nebylo. No neznáme to všichni? V průběhu jejího vztahu pak byly její nálady zcela závislé na způsobu, jakým na ni reagoval, jak dlouho trvalo, než jí odepsal na SMS. Ptala se, jestli jeho kompliment byl míněn opravdu jako kompliment, nebo se mu na ní přece jen něco nelíbí?

Není divu, že tento vztah dlouho nevydržel. Po jeho ukončení se dlouho zabývala tím, proč to nefungovalo a proč tak moc hledá ujištění a lásku od někoho jiného. Zjistila, že to byla fatální chyba.

V první řadě by měl člověk hledat uznání a lásku od sebe, vážit si sám sebe a znát svou hodnotu – být zdravě sebevědomý. Po nějaké době možná zjistíte, že se máte sami se sebou lépe než ve vztahu, který je udržován za každou cenu.

David D. Burns ve své knize *Feeling Good* napsal, že lidé, kteří našli štěstí v sobě, jsou zpravidla velmi žádaní pro příslušníky opačného pohlaví a stávají se pro ostatní magnety, protože jsou v klidu a vytvářejí pocit radosti. Takový přístup vidím jako základní kámen šťastného

a spokojeného života. I když tyto postřehy nejsou nic nového, cítila jsem potřebu zkoumat tento koncept do větší hloubky, protože většina z nás si, myslím, z nějakého důvodu příliš neuvědomuje právě důležitost toho, mít se rád a vážit si sám sebe. Myslím, že než je člověk schopen najít si opravdu významný a vážný vztah, je zapotřebí milovat sám sebe. A tak jsem se rozhodla vás seznámit s několika technikami, jak toho dosáhnout, jak se do sebe znovu zamilovat a najít zatoulané štěstí a duševní pohodu.

Kateřina Kantová

Pozitivní myšlení

! Přestat myslet negativně

Negativní myšlenky jsou nevyhnutelné. Občas je máme všichni, říkáme si třeba, že jsme tlusté a nikdy nedokážeme zhubnout, nebo když nás čeká nějaká těžká zkouška, máme pocit, že to nikdy neuděláme.

Ode dneška zkuste přestat přiživovat tyto myšlenky. Pokud vám negativní myšlenka vyskočí v hlavě, utněte ji hned v zárodku.

Velmi dobře se dá použít následující technika: Myslete na pravý opak. Jestliže mě napadne „fuj, jsem tak unavená, dneska se mi vůbec nechce do práce“, zjistím, že to je má negativní myšlenka, která pro mne nemá žádnou hodnotu, a budu si myslet přesný opak: „Dnes jsem plná energie a chce se mi do práce, dnes v práci udělám spoustu věcí.“ Může to znít hloupě, ale věřte mi, funguje to. Je zbytečné neustále si v hlavě omílat, že se nám někam nechce, nebo že něco určitě nezvládneme. Postupem času tomu navíc začneme sami věřit a nikam nás to neposune. Na druhou stranu, pokud budete smýšlet pozitivně, uvidíte, že tomu sami budete i věřit.

Myšlenky jsou skutečně silné a mají obrovský dopad na naši náladu a myšlení. Když se vám v hlavě honí pouze negativní myšlenky, vytváříte sebenaplňující proroctví. Dobrou zprávou je, že můžete ovládat myšlenky, které vstupují do mysli, a nemusíte se věnovat těm negativním. Pokud nebudete chtít mít špatný den a cítit se sami se sebou špatně, začněte myslet pozitivně.

Na začátek bych ale ráda upozornila na to, co pozitivní myšlení není. Když se řekne, že by měl člověk myslet pozitivně, neznamená to, že se na svět bude koukat skrz růžové brýle a bude vidět vše skvělé, báječné a fantastické. Také to neznamená, že slovo „problém“ není součástí našeho slovníku.

Zkusme si představit, že pro dosažení pozitivní změny v našem prožívání je potřeba především změnit způsob našeho myšlení, konkrétně to, jak přemýšlíme o sobě a o světě kolem nás. Tento fakt je podložen mnoha vědeckými studiemi (Fredrickson, 2009). V podstatě to znamená, že pokud dění kolem sebe interpretujeme negativně, vyvolává to v nás negativní emoce, zatímco když dění kolem sebe hodnotíme pozitivně, vyvolává to v nás pozitivní emoce a prožívání. My všichni jsme schopni a máme v sobě kapacitu přeladit se na tu pozitivní vlnu, je k tomu zapotřebí vůle a pár nástrojů, které nám pomůžou toho docílit.

Naučit se myslet pozitivně určitě jde. A způsob myšlení začneme měnit velmi jednoduše – změnou formulace otázky: Kde je problém?

- ▣ Existuje v mém životě přese všechno to těžké a náročné i něco, co je v pořádku?
- ▣ Co se daří, co funguje, co nebolí a nepřináší starosti?
- ▣ Existuje v mém životě něco, co oceňuji, na čem mi záleží, čeho si vážím a zač mohu být vděčný?
- ▣ Je zde něco nebo někdo, kdo mi umožňuje zažívat pocit pohody, radosti, naděje či štěstí?

Orientace na dobré věci však neznamená, že budeme popírat existující problémy a opomíjet nutnost jejich řešení. Jedná se spíše o přesměrování a zaměření pozornosti na to, co je v našem životě pozitivní a co doposud stálo ve stínu problémů, které si říkají o naši pozornost daleko razantněji a hlasitěji. Na reálném příkladu to může vypadat následovně:



Příklad

Paní Klára pracuje ve firmě, která krachuje, a tak v nejbližší době přijde o místo. Doma má manžela, který jí s ničím nepomůže – má svých starostí v práci dost. Dcera žije s rodinou v zahraničí a syn se o rodiče příliš nestará.

Na první pohled tento obrázek nevypadá příliš vábně a optimisticky, ale když se na to podíváme z jiného úhlu, již to není tak hrozné. I přesto, že paní Klára končí v práci, má nárok na předčasný důchod, s manželem mají vcelku dost naspořeno a paní Klára by měla ještě dostat odstupné. To znamená, že bude mít teď pro sebe víc času a může si najít nějaký nenáročný přivýdělek. Také to znamená, že bude mít o prázdninách konečně čas užít si svých vnučat a dcery. Dále to znamená, že vystresovaný z práce bude pouze manžel a jí zbyde více času na domácnost a vaření. Manžel bude tím pádem chodit domů a bude mít připravenou večeři, kterou měl od své ženy tak rád. A můžeme pokračovat dál a dál.

Uvedeme si ještě jeden, trochu extrémnější příklad z klinické praxe.



Příklad

Žena, která trpí depresivní poruchou, má pocit, že život skončil, cítí bezmoc, beznaděj, její myšlenky jsou plné sebeobviňování, má pocit, že ji nikdo nemá rád a už nikdy nepocítí nic hezkého. Má prostě pocit, že její život je u konce. Momentálně se nachází v psychiatrické nemocnici v Bohnicích.

Toto zní opravdu dost hrozně, ale když se jí v důsledku farmakoterapie trochu uleví, zjistí, že vše není tak černé. Už jen to, že se odhodlala léčit, je cesta kupředu. Je schopná ráno vstát, vyčistit si zuby, zajít na pohovor s ošetřující lékařkou, zvládat režim na oddělení a chodit na skupinové terapie. Už to je přece velmi pozitivní.

Naučme se myslet pozitivně

Co se týče pozitivního myšlení, v mnoha životních situacích může být pro nás prospěšné a efektivní. Výzkumy a studie, které se zabývají touto

problematikou, se shodují, že míru našeho štěstí a spokojenosti do velké míry ovlivňuje právě to, jakým způsobem o událostech a situacích našeho života přemýšlíme, na co se zaměřujeme a jaké stránky zdůrazňujeme.



Poznámka

Asi každý zná ten pocit, že šel na nějakou zkoušku, a ta se nepovedla. Jsou různé způsoby, jak na tento malý neúspěch reagovat.

Určitě si můžete říct, že jste naprosto k ničemu, že nejste schopni si něco zapamatovat, a že na to určitě nemáte. Pokud takto přemýšlíte, kam vás to psychicky dostane? A co vám toto negativní myšlení přinese? Odpovězte si na to každý sám, ale myslím, že vás to opravdu nikam neposune, naopak, příště se váš strach ze zkoušky ještě zvýší.

Na druhou stranu, pokud si řeknete, že se přece nic tak hrozného nestalo, že jste se třeba špatně vyspali a příště se na to budete muset připravit, emočně to ve vás jistě nezanechá takovou paseku.

Také je důležité, jak se věnujete úspěchu. Když se vám zkouška povede na jedničku, tak hodnocení člověka, který je nastaven optimisticky, by znělo asi takto: „Písemku jsem napsal za jedna, protože jsem chytrý a věnoval jsem tomu čas.“ Pesimista by mohl znít asi takto: „Tu zkoušku jsem zvládl, jelikož jsem měl štěstí na otázky.“

Člověk, který je optimisticky založený, vnímá příčiny svých selhání v zásadě jako přechodné, ale příčiny svých úspěchů jako trvalé, kdežto pesimisticky založený člověk to má přesně naopak – neúspěch je trvalý a úspěch pouze přechodný. Dá se však optimismus naučit? Určitě dá, a zde jsou návody a inspirace, jak na to.

! Pozitivní myšlení podle pozitivní psychologie

Podle M. Seligmana je základem strategie naučeného optimismu přesvědčení, že i na tom, co je jako celek vnímáno jako špatné a nežádoucí, lze najít něco nadějného. Něco, na čem můžeme začít pracovat, aby se naše situace zlepšila. Důležité je také uvědomit si, že většina náročných situací či událostí je přechodného rázu, je tedy změnitelná.

Na druhou stranu je důležité nevykládat si naučený optimismus jako přesvědčení, že všechno vždy dopadne skvěle. Je to v podstatě takový návod k tomu, abychom se naučili přehodit takzvanou výhybku našeho stereotypního a negativistického způsobu myšlení. V jeho důsledku se totiž můžeme cítit bezmocně, pasivně nebo úzkostně, a to vše pouze proto, že naše myšlení je spíše pesimistické. Takže jak na to?

Významný psycholog Albert Ellis vymyslel takzvanou techniku ABC – budu se snažit nezabíhat do odborných výrazů a vše vysvětlit jednoduše na příkladech:

A	<i>Adversity</i> (nepříznivá situace)	Stala se vám automobilová nehoda.
B	<i>Belief</i> (myšlenky a přesvědčení, které se vážou k nepříznivé situaci)	Myslíte si, že jste špatný řidič.
C	<i>Consequence</i> (obvyklé důsledky názorů a přesvědčení)	Jste našťvaní a už nikdy nechcete řídit.

Podle M. Seligmana by možné pokračování mohlo vypadat asi takto:

D	<i>Disputation</i> (zpochybňování a vyvracení původních přesvědčení)	Přece jsem ale ujel již mnoho kilometrů bez nehod.
E	<i>Energization</i> (energizace, aktivizace po úspěšné disputaci)	Nejlepší by bylo hned si sednout za volant a jet někam na výlet.

Pojďme se společně podívat ještě na jeden příklad ze života.



Cvičení

Doma něco kutíte, třeba sestavujete skříňku, a podaří se vám kladívkem rozbít poličku. V první chvíli si můžete říkat: „To jsem tomu ale dal, celé jsem to rozbil!“ „Já jsem ale totálně k ničemu.“ „To snad abych se do toho příště ani nepouštěl.“

Hněv, který je mířen přímo proti nám, není někdy jednoduché uchopit, a tak by nám mělo pomoci několik tipů od M. Seligmana (2003):

- **Hledejme důkazy:** Můžeme se ptát: „Co konkrétně nasvědčuje tomu, že jsem totální budižkničemu? To, že se mi jednou něco rozbilo?“ V tuto chvíli si zkuste vzpomenout na něco, co se vám povedlo dát dohromady a přitom nerozbít. Věřím, že se určitě něco najde.
- **Hledejme alternativy:** Málokterý špatný výsledek má jednu jedinou příčinu. Ptejte se: „Opravdu za pokažený výsledek můžu jenom já? Co když jsem poličku montoval v časovém presu? Byla to vcelku náročná práce? Měl jsem špatné nářadí?“
- **Přehodnoňme důsledky:** Nemá cenu si nic nalhávat, může se samozřejmě stát i to, že na našem momentálním selhání nemá vinu nikdo a nic jiného. Můžeme si za to prostě sami. Na druhou stranu, má jeden neúspěch opravdu takové důsledky, že nám to vezme chuť do budoucna opět se do něčeho pustit?

Pokud se někdy dostanete do situace, kdy vám kamarád přislíbil pomoc při stěhování nábytku a nedostavil se včas, místo kategorického odsouzení kamaráda a pocitu naštvání si zkuste připustit možnost, že na vás přece nezapomněl schválně a určitě mu do toho muselo přijít něco velmi akutního. Zkuste mu zavolat, jestli je všechno v pořádku, než se začnete utápět v tom, jak je nespolehlivý a nemožný. A věřte, že tyto malé příhody

mají většinou velmi jednoduché řešení a odpovědi. Myslím, že jste se všichni někdy ocitli v situaci, kdy lehké nedorozumění způsobilo to, že kamarádky spolu na mnoho let přestaly mluvit, nebo se příbuzní sobě začali při rodinných sešlostech vyhýbat. Není to škoda? Život je přece tak krátký, tak proč si ho kazit věcmi, které jsou nedůležité?

Na druhou stranu bych ráda řekla, že v životě jsou různé momenty, které jsou těžké a kdy příliš pozitivní reakce je spíše škodlivá. Vnucovaný diktát dobré nálady tam, kde to zrovna není na místě, určitě není přínosem, naopak může být i kontraproduktivní a vtáhnout člověka do ještě více negativních myšlenek. Na příkladu pacientů s vážnou chorobou na to upozornila americká autorka Barbara Ehrenreichová (2009), která „americký způsob“ pozitivního myšlení kritizovala. Pokud jsou pacienti nuceni myslet příliš pozitivně, nutí je to popírat nebo skrývat svoje autentické negativní emoce před sebou a svým okolím. Občas se bojí, stejně jako třeba lidé trpící depresí, že budou nařčeni z toho, že svým negativním přístupem svou nemoc nezvládají.

Pro člověka trpícího depresí není asi nic nepříjemnějšího, než když od svého okolí slyší: „Co děláš? Vždyť venku je hezky a svítí sluníčko. Buď přece v pohodě, ne?“

Optimistický a pozitivní způsob myšlení navíc není mnoha lidem vlastní, pojďme se tedy společně podívat na další nástroj, jak se k pozitivnímu myšlení propracovat. E. Diener s R. Biswas-Dienerem (2008) vypracovali konkrétní kroky, pomocí nichž můžeme dospět k pozitivnějšímu způsobu uvažování o světě a o sobě. Do češtiny by se jejich přístup dal přeložit jako metoda ZIP (z angl. AIM – *attention-interpretation-memory*):

- ▣ **Z – zaměřenost pozornosti:** V našem životě přichází mnoho pěkných momentů, stejně jako mnoho těžkých chvil. Záleží na nás, na co se zaměříme a čemu budeme přikládat větší váhu a důraz, v jakém světě budeme žít. V podstatě by se dalo říci, jaký máme životní filtr a jak se na různé události díváme. Zaměřujeme se spíše na to, co je

potřeba vyřešit, co se nepovedlo, nebo jsme schopni všítat si i toho, co funguje, co se daří, co se povedlo?

- **I – interpretace:** To, jakým způsobem interpretujeme svět kolem nás, hraje významnou roli v tom, jak jsme v tomto světě spokojeni. Lidé, kteří se koukají na svět skrze barevnější brýle a jsou schopni i v tom zlém vidět také něco málo dobrého, bývají spokojenější než lidé, kteří vidí vše jen černě.
- **P – paměť:** Paměti je v tomto případě myšleno to, jak jsme schopni si záměrně vyvolávat kladné vzpomínky. Všichni jsme v životě zažili dobré i špatné, ale rozdíl je v tom, jaké vzpomínky jsme schopni si vybavit. Výsledky ukazují, že šťastnější lidé měli tendenci připomínat si spíše pozitivní prožité události a ty špatné s odstupem času spíše zlehčovali a viděli v nich přece jen spíše něco přínosného, než aby vyzdvihovali problémy a negativa jako takové.

Ráda lidi vedu k tomu, aby si utvořili vlastní „krabičku“ pozitivních vzpomínek, kterou budou mít stále po ruce. Může to být třeba složka na počítači, která bude obsahovat fotky z dovolených nebo akcí, jež se opravdu povedly, a když nebude úplně dobře, stačí jen tuto složku otevřít a na chvilku se ponořit do dobrých zážitků, připomenout si, že to přece nebylo vždycky tak hrozné.

Na základě modelu ZIP můžeme vidět, že naše štěstí a spokojenost nezávisí pouze na tom, jaké události v našem životě zrovna prožíváme, ale jde také o to, s jakým postojem k těmto situacím přistupujeme. Co vůbec očekáváme a k čemu z naší minulosti se vracíme?

Dobrá zpráva je, že se naše negativistické postoje dají odnaučit a nahradit těmi více pozitivními. Autoři metody ZIP to shrnují takto:

- Kdykoli je to možné a účelné, zaměřte svou pozornost na pozitivní aspekty života, všímajte si toho dobrého kolem vás i ve vás.
- Uvědomte si, jakým způsobem si obvykle vysvětľujete běžné denní události, a aktivně podporujte pozitivní strategie myšlení.

- Vychutnávejte si šťastné okamžiky života, soustřeďte se na ně a plně je prožívejte, ať si je později můžete lépe vybavit.
- Všimněte si toho dobrého, co dělají druzí lidé, a vyjadřujte jim za to své uznání a vděčnost.

V podstatě celý smysl spočívá v tom, že v každé těžkosti zkusíme najít i klad. Četla jsem jednou takový trefný příklad z válečného prostředí, kde granát utrhł končetiny dvěma mužům. Jeden muž byl totálně zničený a bědoval, že přišel o ruku a již nikdy ji nezíská zpět, ten druhý byl rád, že přežil a stále má ještě jednu ruku, se kterou se dá žít.

Myslet pozitivně opravdu neznamena, že budete své problémy ignorovat, spíš se s nimi poperte. Nevzdávejte se a věřte v obrat k lepšímu.

Nesnažte se být obětmi vašeho života, nepřehrabujte se stále v tom, co se vám stalo a jak je vše nespravedlivé, ale naopak přemýšlejte a věnujte energii tomu, co by se dalo zlepšit, jak se z dané situace dostat. Věřím, že takový přístup má pro nás v životě větší smysl, než se stále utápět v tom negativním a v pesimistických myšlenkách.

Asi se shodneme na tom, že jsou v našem životě události, které ovlivníme, a události, jež neovlivníme, a tak je mnohem přínosnější a smysluplnější věnovat se událostem, které ovlivníme. Jako příklad bych uvedla zaměstnání. Kolik z nás třeba není v zaměstnání spokojeno a každý den chodí do práce s nechutí? Toto je něco, co dokážeme sami ovlivnit. Můžeme začít hledat novou práci a uplatnění a díky tomu jen získat.

! Pozitivní myšlení podle KBT – kognitivně-behaviorální terapie

Ráda bych vás nyní seznámila s psychologickým směrem, který se jmenuje KBT (kognitivně-behaviorální terapie). Nechci vás zde nudit dlouhým