

UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ

Fakulta humanitních studií

Institut mezioborových studií Brno

Pozitivní myšlení a komunikace
jako řešení životní krize člověka

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vedoucí bakalářské práce:
PaedDr. Lenka Rogožanová

Vypracovala:
Iva Fabová

Brno 2007

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Pozitivní myšlení a komunikace jako řešení životní krize člověka“ zpracovala samostatně a použila jen literaturu uvedenou v seznamu literatury.

Brno 15.11.2007

.....
Iva Fabová

Poděkování

Děkuji paní PaedDr. Lence Rogožanové za velmi užitečnou pomoc, kterou mi poskytla při zpracování mé bakalářské práce.

Také bych chtěla poděkovat svým kolegům v zaměstnání a přátelům za morální podporu a pomoc, kterou mi poskytli při zpracování mé bakalářské práce, a které si nesmírně vážím.

Iva Fabová

OBSAH

ÚVOD	5
1. Obecná východiska	7
1.1 Pozitivní myšlení a komunikace	7
2. Vliv myšlení na náladu	11
2.1 Automatické myšlenky	11
2.2 Kognitivní omyly v myšlení	12
2.3 Škodlivé předpoklady a jádrová schémata	15
3. Obecné aspekty vnímání světa	19
3.1 Definice vztahu, definice osoby, výklad události a postoj ke změně	19
4. Kongruence a sebeúcta	23
4.1 Kongruentní komunikace	24
4.2 Kongruentní způsob bytí	27
4.3 Budování sebeúcty	30
5. Techniky umožňující lepší zvládnání těžkostí	34
5.1 Relaxace a imaginace	34
5.2 Sociální komunikace a sociální síť	38
6. Kazuistika	40
Závěr	44
Resumé	46
Anotace	48
Seznam použité literatury	49

ÚVOD

„Člověk není svobodný od podmínek, nýbrž pouze svobodný k tomu, aby k nim zaujal stanovisko.“ (V. E. Frankl)

Každý snad v životě dá přednost pozitivním zážitkům před negativními a bude hledat prostředí a situace, které ho učiní šťastným, nebo ho minimálně dobře naladí. Každý hledá to své štěstí, a také jak se říká „každý je svého štěstí strůjcem“.

Potřeba dobrého psychického fungování člověka a neustále rostoucí důraz nejen na produktivitu a efektivitu duševní práce, ale i zvýšený zájem o to „být zdrav“ tělesně i psychicky intenzivně v současném světě narůstá. Jde vlastně o hledání toho, co člověku dodává sílu. Žít v psychické pohodě má svou cenu.

A právě na pozitivní, kladné psychologické jevy, jako jsou duševní zdraví, radost, duševní svěžest a síla apod. se soustřeďuje pozitivní psychologie. (Křivohlavý, 2004)

Chtěla bych se v této práci zaměřit na to, co nabízí pozitivní psychologie, aby nedošlo k depresivním stavům. Na to, co pro sebe může udělat člověk, který na sobě chce pracovat, aby byl šťastnější, svobodnější než doposud, aby vyřešil krizi, do které se dostal a stal se plnějším člověkem (tak jak o tom píše Satirová).

Čerpala jsem především ze svých vlastních zkušeností a prožitků, které průběžně v práci zmiňuji. Záměrem této práce bylo právě toto srovnání s poznatky problematiky z literatury, kterou jsem si nastudovala. S poznatky, které jsou plody nejrůznějších vědeckých výzkumů v rámci pozitivní psychologie, psychologie zdraví apod. S poznatky, které jsou závěry odborníků také na základě jejich osobních profesionálních zkušeností z vlastní dlouholeté praxe.

Jako student sociální pedagogiky vím, že pro náš další život je sebevýchova důležitější, než dosavadní výchova, kterou jsme si nevybrali. A proto je dobré vědět, jaké možnosti jako jedinec mám, abych byla schopná jak vlastního rozvoje, tak také předcházení krizovým až depresivním stavům, do kterých se můžu znenadání a nesprávným zacházením sama se sebou dostat.

Je důležité zde zmínit, že jsem se v práci snažila zabývat se některými možnostmi řešení životní krize člověka, tak jak to jen rozsah práce umožňoval. Není to tedy práce vyčerpávající danou problematiku. Vybrala jsem pouze z mého hlediska to nejdůležitější

tak, jak jsem to po nastudování literatury a vzhledem k vlastním zkušenostem a potřebám vnímala.

1. OBECNÁ VÝCHODISKA

Vycházím z přesvědčení Virginie Satirové, která věřila, že na světě není nikdo, kdo by se nemohl, bez ohledu na vnější podmínky, změnit. (Satirová, 2005) Věřila, že lidé mohou chtít víc, než jen rezignovat nebo přežít. Věřila, že lidé mohou naplnit to, co naplnit zamýšlejí; že mohou sami sebe používat pozitivněji, efektivněji a že mohou mít více možností k větší svobodě a síle. Tedy „stát se plnějším člověkem.“ (Satirová, 2005:9)

Vždy totiž máme možnost volby jaký zaujmeme vnitřní postoj k nějaké události a ten vyplývá z vnitřní svobody, která je vždy možná, bez ohledu na míru svobody vnější. S tímto tvrzením, z vlastní zkušenosti, musím více než souhlasit.

Již několikrát jsem zažila, že když se mi nějakým nevysvětlitelným způsobem podařilo zvládnout velkou vnitřní bariéru, cítila jsem nesmírnou svobodu a lehkost bytí, ale také velký příval energie.

Satirová píše o podstatě sebeúcty a kongruence, jako hlavních procesech, ke kterým není lehké dospět, ale které jsou podstatou změny pozitivním směrem. Přičemž kongruence je chápána jako jediný zdravý způsob komunikace. Jsou to projevy jednání ve shodě s vnitřním postojem, emocemi.

Zajímavá je také při procesu změny, kterým se Satirová v knize zabývá, důležitost stádia nazývaného chaos. Je pro ni podstatným na cestě ke zdravému a funkčnímu stavu. Je to klíčové stadium změny, kterým ne každý zvládne projít. Je na cestě přeměny tím nejtěžším.

1.1 POZITIVNÍ MYŠLENÍ A KOMUNIKACE

HLAVNÍ OTÁZKY K ŘEŠENÍ KRIZE V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA

Začala jsem si klást otázku zda je pro řešení životní krize jedince nejvhodnější zvládnutí pozitivního nastavení myšlení a komunikace.

Zaměřuji se na řešení či předcházení krize v životě člověka.

Ptám se tedy na to, zda je pro řešení krize v životě jedince nejvhodnější pozitivního myšlení a komunikace.

a) **Pozitivní myšlení** odpovídá životnímu nastavení jedince. Je to vlastně jen naučený optimizmus.

- Změna automatických myšlenek a představ z negativních na pozitivní, tedy konstruktivní myšlenky, je součástí řešení krize člověka.
- Změna logiky myšlení, tedy zbavení se kognitivních omylů, je součástí řešení krize člověka.
- Změna škodlivých předpokladů (postojů, schémat) vede k řešení krize člověka.
- Změna jádrových schémat (přesvědčení) vede k řešení krize člověka.

b) **Pozitivní komunikace:**

- Kongruence je nevhodnější způsob komunikace, a lze ji využít k řešení životní krize člověka.

VÝCHOZÍ POJMY

Pozitivní psychologie se soustřeďuje na pozitivní, kladné psychologické jevy, jako jsou duševní zdraví, radost, duševní svěžest a síla atp. Cílem pozitivní psychologie je celková psychická pohoda ať jedince, či skupiny lidí. Odborníci si uvědomují, že ji nelze považovat za všelék na problémy, které nás trápí. Problematika kvalitního života je podstatně složitější. „Navzdory tomu, že existují vyšší kritéria kvality života, než jsou ta, která si klade pozitivní psychologie, lze se domnívat, že žít v psychické pohodě má svou cenu.“ (Křivohlavý, 2004:8) Zabývá se kladnými – provitálními (podporujícími život a zdraví) jevy s větším důrazem na sociální dimenzi psychického života (prohlubováním poznatků o vlivu sociálních faktorů na duševní život člověka).

Krize je „situace selhání dosavadních regulativních mechanismů, nefunkčnost v oblasti biologické (spánek, potrava), psychické (ztráta smyslu života), sociální (život s druhými); v psychiatrii, psychologii, psychoterapii výraz pro extrémní psychickou zátěž, nebezpečný stav, životní událost, rozhodný obrat v léčbě.“ (Hartl, Hartlová, 2000:279) Krizi můžeme také chápat jako příležitost vyzkoušet sebe sama a prověřit své možnosti a meze. (Eis, 1994)

Coping znamená dle Hartla a Hartlové schopnost člověka vyrovnat se (adekvátně) s nároky, které jsou na něj kladeny, případně zvládat nadlimitní zátěže; může mít i podobu změny vnímání situace nebo změny postoje. Křivohlavý k pojmu zvládání – tedy copingu uvádí Lazarusovu definici, která klade důraz na tyto skutečnosti:

1. Zvládání není jednorázovou záležitostí. Je to dynamický proces.
2. Zvládání není automatickou reakcí.
3. Zvládání vyžaduje určitou (vědomou) snahu a námahu jednající osoby.
4. Zvládání je snahou řídit dění („ukočírovat je“).

Při zvládání stresu nám může být nápomocen především zdravotní stav a dostatek síly, pozitivní postoj člověka k možnostem úspěšného zvládnutí situace, dobré znalosti a dovednosti zvládání těžkostí a dovednosti sociálního chování. Dobrá sociální opora a materiální situace člověka má také významný vliv. (Křivohlavý, 2001)

V této práci se nechci zabývat podrobněji tématem **deprese**. Hovořím o ní pouze v souvislosti s teorií, která se dotýká způsobů řešení a předcházení krizovým situacím v životě člověka. Některé teoretické poznatky o depresi jsou v principu důležité a využitelné i pro zdravé jedince. O depresi Křivohlavý říká, že za jejím zrodem stojí často stres. Přičemž jde mnohem více o zpracování stresogenní situace jedincem. Praško uvádí, že deprese je nemoc, nikoliv lenost, nedostatek vůle nebo slabošství, aby vyvrátil omyly vnímání tohoto onemocnění, které mezi lidmi existují. Je to nemoc, dále uvádí, která vede k vážnému životnímu utrpení a zasahuje nejen nemocného, ale i jeho rodinu. „Vede k pocitům ztráty smyslu života.“ (Praško, 2003:18) Hartl popisuje depresi jako duševní stav charakteristický pocitem smutku, skleslosti, vnitřního napětí, nerozhodnosti, spolu s útlumem a zpomalením duševních i tělesných procesů, ztrátou zájmů a pokleslým sebevědomím, úzkostí, apatií, sebeobviňováním a útlumem. Také uvádí, že deformuje životní hodnoty, pracovní a sociální sféru jedince. Depresivní jedinci hodnotí záporně sebe i svět, za vše berou na sebe vinu, očekávají selhání namísto úspěchu. Je zajímavé, že nebezpečí deprese je sníženo, jak uvádí Hartl, u žen, které mají dobrý intimní vztah s partnerem.

METODY A TECHNIKY

Informace k bakalářské práci jsem získávala sekundární analýzou dostupné odborné literatury. Z té jsem vybrala několik zásadních teoretických poznatků, kterými jsem se zabývala podrobněji.

Praktický náhled do problematiky představuje osobní znalost náročné životní situace jedné určité osoby. Znalosti o ní jsem získala přímým pozorováním a nesčetnými rozhovory s ní a lidmi v jejím nejbližším okolí. V práci se snažím také o srovnání s informacemi z odborné literatury.

2. VLIV MYŠLENÍ NA NÁLADU

2.1 AUTOMATICKÉ MYŠLENKY

Myšlení má velký vliv na náladu. A negativní myšlenky o sobě, o světě a o budoucnosti jsou pro lidi trpící depresí typické. Základní charakteristiky těchto negativních myšlenek jsou následující:

1. automatické,
2. zhoršují náladu,
3. zkreslené,
4. neužitečné a nekonstruktivní (dysfunkční),
5. sugestivní (lidé jim většinou plně věří),
6. rigidní (stereotypní v určitých situacích).

„**Automatické myšlenky** jsou takové, které člověku přicházejí na mysl a on nad nimi dále nehloubá. Přijímá je, aniž by uvažoval zda jsou pravdivé, nebo ne. Má prostě pocit, že pravdivé jsou, a dále je logicky nerozebírá. Automatické myšlenky mají tendenci tvořit řetězce.“

„Člověk v depresi má negativní myšlenky prakticky pořád – neustále negativně hodnotí svůj výkon, sebe sama, své schopnosti i svůj charakter.“ (Praško,2003,s.110-111)

Nepříjemné automatické myšlenky u depresivních lidí nejsou založeny na objektivních faktech, ale odrážejí skutečnost zkresleně, zveličeně, katastroficky a jen černě. Tyto negativní myšlenky mimo jiné mohou člověka izolovat od aktivit, které by mu pomohly, aby se cítil lépe. Výsledkem je, že se stále více oddává tvrdé sebekritice, a to způsobuje, že se stále cítí hůře.

Řada lidí si své automatické myšlenky zpočátku nedokáže uvědomit. Probíhají velmi rychle. Zachytí až změněnou náladu, která následuje.

Zevní ukazatelé automatických myšlenek jsou přehnané požadavky, katastrofická slova, nadnesená slova, otázky (nezodpovídané), přehnané zevšeobecnění, nálepkování.

Nedepresivní myšlení je spojeno s pozitivním a sebedůvěrným tónem. Vede k příjemné vyrovnané náladě a také ke klidu. Obsahuje řadu sebekritik, nadějí do budoucna a důvěry ve svět.

ZPOCHYBNĚNÍ AUTOMATICKÝCH MYŠLENEK

Chceme-li zpochybnit depresivní myšlenky, je důležitých několik následujících kroků:

1. Uvědomění si vztahu mezi negativními emocemi a automatickými myšlenkami.
2. Zkoumání pravdivosti těchto myšlenek.
3. Racionální odpověď – hledání myšlenky, která více odpovídá skutečnosti.

Ad. 1. Většina lidí si myslí, že pocity, jako je smutek či radost, vztek či nadšení, jsou způsobeny tím, co se jim stalo. Například někdo nám ublížil, tak na něj máme vztek, vyhráli jsme v loterii, tak máme zase radost. Ve skutečnosti to, jak se cítíme, je způsobeno především tím, jak jednotlivé situace hodnotíme. Samotná situace má na naši náladu vliv jen prostřednictvím myšlenek, které se jí týkají.

Platí tedy následující: situace --> myšlenka --> emoční reakce

Tedy, to co si řekneme, rozhodne o tom, jak se budeme cítit. (Praško, 2003) I Powell (2000) říká, že když eliminujeme deformaci vnímání sebe sama, změníme se postupně v sebevědomé, klidné a šťastné lidi.

Ad. 2. Sugestivnosti automatických depresivních myšlenek se zbavíme jejich logickým přezkoumáním. Ptáme se tedy, nakolik doopravdy odrážejí skutečnost.

Ad 3. Racionální odpověď je výsledek našeho testování automatické myšlenky. Neměla by být přeháněním na druhou stranu, ale měla by se držet reality. Vytváření alternativních nebo vyváženějších myšlenek nám může připadat, jako bychom se učili psát cizí řečí. Zpočátku budou působit nezvykle a jen málo přesvědčivě. Racionální myšlenky se vynořují až po značném úsilí. Je možné, že racionálním myšlenkám věříme „rozumem“, ale nemáme pocit, že by emocionálně odpovídaly situaci tak dobře, jako staré negativní myšlenky, na které jsme zvyklí.“ (Praško, 2003)

Mohu tedy říci, že změnou automatických myšlenek lze přispět k řešení krizové situace člověka.

2.2 KOGNITIVNÍ OMYLY V MYŠLENÍ

Tzv. **kognitivní omyly** (mylná logika) jsou automatické, opakující se chyby v myšlení nebo myšlenkovém hodnocení situací, např. vybíráním si určitého detailu a ignorováním jiných důležitých věcí nebo také logickým zpracováním vnímané události.

V důsledku si pak postižený jedinec udržuje svou špatnou náladu a negativní postoje k sobě samému. Lidé si většinou kognitivních omylů nejsou vědomi a vnímají až konečné závěry, které mohou vést k depresi. Je třeba naučit se rozpoznat jak tyto omyly vypadají:

1. Přehánění a katastrofizování – jedná se o tendenci najít co nejhorší vysvětlení, vesměs představu katastrofy. Pohled na chybu, omyl, neúspěch či kritiku nabývá až směšně obudných rozměrů. Ze všeho, co je neúspěšné nebo nedokonalé, máme pocit katastrofy.
2. Nadměrné zevšeobecnění – znamená zobecnění pravidla nebo závěru na základě pochopení jednoho nebo několika málo izolovaných zážitků a použití tohoto zobecnění na situace, které s původní situací souvisejí jen okrajově, a někdy vůbec. Pro depresivní lidi i malá chyba ve složitém úkolu znamená, že celý úkol udělali špatně. Drobný neúspěch může být zobecněn na celou situaci, případně převeden i na jinou situaci.
3. Diskvalifikace pozitivního – nebo-li schopnost proměnit neutrální a pozitivní jevy v negativní znamená, že je automaticky každý úspěch zbagatelizován, každá příjemná zkušenost zpochybněna nebo viděna z negativní perspektivy. Je to jedna z nejdestruktivnějších kognitivních dysfunkcí. Vše, co se podaří, vzniklo buď náhodou, nebo se najde negativní interpretace. Člověk za to platí špatnou náladou a otráveností okolí.
4. Selektivní abstrakce – znamená tendenci vybírat z celku jenom izolované údaje, které svědčí pro určité přesvědčení. Vede k soustředění se na detail vytržený z kontextu
5. a k opomíjení jiných, někdy podstatnějších situací. Ovlivňuje především naši pozornost. U lidí trpících depresí vede k trvalému vyhledávání a sledování vlastních chyb, neúspěchů, odmítnutí nebo kritiky od druhých, což vede dále ke zhoršování deprese.
6. Negativní věštby – znamenají, že můžeme předem věštit, že něco špatně dopadne, i když je to pouze jedna, někdy dokonce málo pravděpodobná možnost. Tyto věštby vedou k napětí z očekávání, pocitům bezmoci, beznaděje a nechuti k činnosti. Někdy proto opravdu dochází k selhání v samotné situaci.

7. Personalizace – vede ke vztahování událostí k sobě i v tom případě, že k nám vztah nemají. Způsobuje pocity viny nebo vztahovačnosti. Často k ní dochází v situacích, kdy na sebe bereme automaticky přehnanou vinu a zodpovědnost.
8. „Černé brýle“ – je tendence vybírat ze situací pouze negativní stránky a zpochybňovat ty pozitivní. Kritika je nadhodnocena, pochvala je opomenuta nebo znevážena. Zdá se pak, že když jste depresivní, nasazujete si brýle s černými skly, které odfiltrují pozitivní jevy, a ty negativní jsou jimi vidět ještě černěji.
9. Nálepkování – považujeme za extrémní formu zevšeobecnění. Je to vlastně hodnocení, které zredukuje bohatství člověka na jednu negativní nálepkou, např. lenoch. Tato krutá sebetyranie je iracionální. Podobně to platí o nálepkování druhých a situací. Označíme-li někoho za neschopného, je to vlastně lež. Jediné co můžeme pravdivě konstatovat je,
10. že nám se něco nelíbí. Stejně tak situace na nás působí nesrovnatelně emočně výrazněji, když ji onálepkujeme silnými výrazy.
11. Čtení myšlenek – na základě dojmu z toho, jak se někdo tváří, chová, nebo dokonce, co v dané chvíli nedělá, si můžeme vytvořit negativní závěry.
12. Teror „bychů“ a „musů“ – častým říkáním si „měla bych“, „musím“ se snažíme motivovat k činnosti. Vyvolává to v nás ale pocity tlaku a začneme se již předem cítit unaveni. O co více si budeme říkat „měl bych“, o to více budeme znechuceni. Dostaví se nám pocity viny z nesplněných „měl bych“. Raději zvažme, co doopravdy chceme,
13. a řekněme si: „Nyní chci...“ a ihned začněme. „Bychy“ a „musy“ vedou nejčastěji k odložení určité činnosti.
14. Myšlení „všechno, nebo nic“ – tedy tendence posuzovat všechny zkušenosti pouze ve dvou opačných kategoriích, jako extrémně negativní, nebo extrémně dokonalé.“ Posuzujeme vlastní výkony nebo vlastnosti a vztahy jako černé nebo bílé. Tento způsob vede k nadměrnému strachu z každé chyby či omylu, protože i malá chyba je vnímána jako úplné selhání. Nakonec pak člověk nedělá vůbec nic, aby neudělal chybu. Je to nerealistický způsob myšlení, protože život stěží může být jen dobrý, nebo zlý. Absolutní věci prostě neexistují a pokud se bude naše myšlení upínat k absolutním kategoriím, budeme asi stále nešťastní.
15. Argumentace emocemi - Emoce výrazně mění to, jak vnímáme věci kolem sebe a jaký jim přiřkládáme význam. Takováto argumentace znamená, že pomíjíme objektivní fakta a neuvažujeme o nich, ale jsme o něčem přesvědčeni jen na základě toho, že to v danou chvíli tak cítíme. Je to omyl, který vypadá tak že to, co cítíme, stavíme jako důležitější

než to, co logicky ze situace vyplývá. Tento druh argumentace vede k omylům, protože naše pocity odrážejí naše myšlenky a postoje. Pokud jsou změněny myšlenky, jak tomu ve stresu bývá, pak nutně musí být změněny i pocity a emoce, a proto jsou mylné i závěry, které se činí na jejich podkladě.

(Praško, 2003)

Mohu konstatovat, že změna kognitivních omylů v myšlení je součástí řešení krize, do které se člověk dostal.

ŽIVOTNÍ NASTAVENÍ

Hledáme-li z jakých hlubších postojů kognitivní omyly a automatické myšlenky vyvěrají, můžeme je přirovnat k pleveli. Můžeme říci, že negativní automatické myšlenky jsou tou částí plevele, která je nad zemí, kořeny ale tvoří mylná logika, tedy kognitivní omyly, škodlivé předpoklady a jádrová přesvědčení.

Shrnuji, že rozeznáváme tyto čtyři základní roviny vzniku našich postojů:

1. automatické myšlenky a představy,
2. kognitivní omyly,
3. škodlivé předpoklady,
4. jádrová schémata.

(Praško, 2003)

2.3 ŠKODLIVÉ PŘEDPOKLADY A JÁDROVÁ SCHÉMATA

ŠKODLIVÉ PŘEDPOKLADY

Škodlivé předpoklady jsou souborem vnitřních „tichých“, ale absolutistických pravidel, podle nichž hodnotíme sebe, ostatní a svět vůbec. Mimo jiné určují, na které spouštěče člověk reaguje rozvojem depresivních myšlenek. Tyto předpoklady fungují jako pravidla, podle kterých řídíme své každodenní činnosti a svá očekávání.

Hlubší postoje, tedy škodlivé předpoklady, související s rozvojem deprese se zpravidla vytvořily v dětství. Jako malé děti si začínáme uvědomovat svět a sebe tím, že zobecňujeme svoje zkušenosti a vytváříme si postoje, tedy předpoklady. Tato schémata (postoje, předpoklady) umožňují rychle se orientovat v situacích. Takové postoje jsou důležité

a většinou praktické, nicméně kromě funkčních předpokladů vzniká rovněž řada schémat nepravdivých, ale také některá schémata, která jsou škodlivá, tzn. že naše fungování mohou v určitých situacích zhoršovat (např. postoj: “Všechno musím dělat perfektně“). Během našeho zrání získáváme pružnější pravidla. Avšak některé v dětství získané škodlivé předpoklady přetrvávají beze změny až do naší dospělosti. Protože základní předpoklady (postoje, schémata) pomáhají dávat smysl našemu světu už od dětství a pokládáme je za samozřejmá pravidla, vůbec nás nenapadá nad nimi uvažovat nebo zkoušet jejich pravdivost. I jako dospělí lidé se podle nich chováme, myslíme a cítíme a plně jim věříme.

Automatické myšlenky si můžeme přímo uvědomit, kognitivní omyly logicky odvozujeme ze způsobu zpracování situace, škodlivé předpoklady si ovšem většinou musíme odvodit až postupně, po zpracování celé řady situací.

Charakteristiky škodlivých předpokladů jsou následující:

- znamenají přehnaný nárok – tedy neodrážejí běžné lidské možnosti,
- jsou rigidní a neměnná v různých situacích,
- jsou nekonstruktivní – tzn., že častěji brání dosažení cíle, než aby pomáhaly,
- chování, které poruší předpoklad, vede k silným emočním reakcím.

A.Beck rozděluje škodlivé předpoklady do tří základních skupin podle oblastí:

1. Výkon – škodlivé předpoklady týkající se výkonu znamenají vesměs nadměrné nároky na sebe a nadměrnou potřebu úspěchu.
 2. Přijetí – škodlivé předpoklady týkající se přijetí znamenají nadměrnou potřebu být vážen, milován, chráněn, přijímán druhými osobami.
 3. Moc – škodlivé předpoklady týkající se moci znamenají nadměrnou potřebu mít události pod kontrolou, potřebu síly, kontroly nad chováním druhých, jejich poslušnosti a loajality.
- (Praško, 2003)

JÁDROVÁ SCHÉMATA

Nejhlubší úroveň myšlení představují **jádrová schémata**. Jsou to vlastně také absolutistické výroky, o kterých člověk většinou nepřemýšlí. Zní totiž jako jednoznačná tvrzení.

Dělíme je na jádrová schémata vztahující se:

- k sobě samému – např. „Nestojím za nic.“,
- k druhým – např. „Lidé jsou zlomyslní.“,

- ke světu – např. „Život je příliš těžký!“.

Tato přesvědčení jsou absolutistická – tedy platí za všech okolností, bez výjimek. (Praško, 2003)

ZMĚNA ŠKODLIVÝCH PŘEDPOKLADŮ A JÁDROVÝCH SCHÉMAT

Naučíme-li se měnit naše škodlivé předpoklady a jádrová přesvědčení, sníží se množství negativních, zkruslených automatických myšlenek, které nás trápí během dne. Kromě toho, pokud si vytvoříme nové předpoklady a nová jádrová přesvědčení, může se naše psychická nepohoda zmírnit a bude pro nás snadnější změnit své chování tak, aby bylo v souladu s našimi novými přesvědčeními.

Předpoklady a jádrová schémata se, jak již bylo řečeno řečeno, vytvářejí již v dětství. Nejsou nutně pravdivá, ale malé dítě dosud nemá dost zkušeností, aby bylo schopno uvažovat pružně, proto považuje tato pravidla za absolutně platná. Ve většině oblastí života si během našeho dospívání vytváříme pružnější pravidla a přesvědčení. Bohužel některá naše přesvědčení mohou přetrvat v absolutistické podobě až do dospělosti. Absolutní přesvědčení mohou také přetrvat, pokud se vytvořila za velmi traumatických okolností nebo pokud nás rané dětské zkušenosti opakovaně utvrdily v tom, že toto přesvědčení je pravdivé. Protože nám tato jádrová přesvědčení pomáhají v dětství porozumět světu, nemusí nás nikdy napadnout přehodnotit, zda představují také nejlepší způsob, jak rozumět zkušenostem nadále, v dospělosti. Místo toho je používáme nevědomě dál. Jednáme, myslíme a cítíme tak, jako by tato přesvědčení nadále stoprocentně platila.

Vytvořením nových, konstruktivnějších postojů postupně vytvoříme pevnou hráz proti rozvoji deprese vůbec.

Nalezení škodlivých předpokladů je obtížnější než uvědomění si negativních automatických myšlenek. Nejde o vědomé myšlenkové pochody, ale o všeobecná pravidla. A ta často nebývají vůbec formulována do slov. Musíme je spíše odvodit než objevit.

Někdy objevení základních schémat o sobě samých stačí na pochopení stále se opakujících problémů v našem životě. Nalezneme-li základní schémata o jiných a o světě, může nám to pomoci porozumět lépe svému nastavení. Dysfunkční schémata o druhých (např.: „Druzí jsou lepší než já.“) vedou k silnému stresu, který vzniká ze srovnávání. Souvisejí

se žárlivostí v dětství. Negativní schémata o světě bývají častější u lidí, kteří překonali významnou traumatickou událost (např.: sexuální zneužití, násilí, apod.) a vedou k nadměrné kontrole situací.

Zpochybněním identifikovaných škodlivých předpokladů hledáme následně nová, mírnější a realističtější pravidla. Vyžaduje to ovšem více času a důkazů, které by nás přesvědčily, že tyto absolutní a dlouhodobé postoje nejsou pravdivé. Taková změna trvá mnohem déle než změna automatických myšlenek. (Praško, 2003)

Změnou škodlivých předpokladů tedy můžeme přispět k řešení krize člověka. A stejně tak změnou jádrových schémat, která je součástí této cesty.

3. OBECNÉ ASPEKTY VNÍMÁNÍ SVĚTA

„To, jak vnímáme svět, může být hodnoceno ze čtyř různých stran: prostřednictvím definice vztahu, definice osoby, výkladem události a postojem ke změně. Tyto čtyři fenomény jsou univerzální a lze jimi charakterizovat osobnost všech lidí i jejich vzájemné vztahy. Satirová často říkala, že jakmile zjistila, jak lidé těmto fenoménům rozumí, jak je prakticky žijí a jak o nich komunikují, věděla o nich v podstatě vše.“ (Satirová, 2003:14,15) Naše účast na šťastném a plném lidském životě je dána naším vlastním vnímáním reality. V podstatě dostáváme to, co vidíme. (Powell, 2000)

3.1 DEFINICE VZTAHU, DEFINICE OSOBY, VÝKLAD UDÁLOSTI A POSTOJ KE ZMĚNĚ

DEFINICE VZTAHU

Dle Satirové rozlišujeme **hierarchický model** a **model růstu**. Přičemž „v hierarchickém modelu existuje vztah pouze v jedné z možných variací: jeden je nahoře a druhý dole. Je to dominantně-submisivní uspořádání, nazývané někdy model trestu a odměny.“ (Satirová, 2005:15) Často je tento model popisován v termínech rolí: otec-dítě, učitel-student, apod. Což obvykle ukazuje určitou formu nadřazenosti, kdo je v submisivní pozici je zranitelný a naopak lidé nahoře se chovají jako někdo lepší. Každý takový vztah v podstatě obsahuje porovnávání „buď/a nebo“.

Pocity, které vyrůstají z hierarchického modelu, zahrnují prázdnotu, vztek, strach a bezmoc. Řeč těla, která tyto pocity doprovází, v sobě nese pozice, které nazýváme: usmiřování, obviňování, rušení a superracionalita. Jde o tzv. stresové komunikační nebo-li sebezáchovné pozice, které vypovídají o psychických zraněních ukrytých pod povrchem.

Důležité je rozlišovat mezi rolí a definicí člověka. Bez takového rozlišování riskujeme, že jedinečnost a osobitost jednotlivých lidí přehlédneme. Světu a sobě navzájem se představujeme pomocí tzv. nálepek. Platíme za to tím, že tyto nálepky odvádí pozornost od naší identity. Běžně používané definice mají tendenci osobnost zastírat a zdůrazňovat na místo ní roli. Role se pak stává naší identitou a individualita chřadne. Lidé se představují skrze svou roli, a své vlastní myšlenky a zájmy tím popírají. Většina z nás byla vychována

k tomu, aby s realitou, vlastní cenou a komunikací zacházela pomocí stresových komunikačních nebo-li sebezáchovných pozic obviňování, usmiřování, rušení a superracionality.

Satirová věřila, že neschopnost vnímat a přijmout stejnou hodnotu všech lidských bytostí je největší překážkou osobního, meziosobního a konečně i mezinárodního míru. Věřila v prosazování rovnosti a v její místo mezi terapeutem a klientem. „Jejím předpokladem bylo, že všichni máme, i když ne vždy používáme, kapacitu k celistvosti. Když konečně odkryjeme tuto schopnost, přijmeme rovněž myšlenku, že jsme krásným a schopným projevem života.“ „Hierarchický model vztahu tento princip popírá a s lidmi zachází jako s „lepšími a horšími“. V Modelu růstu je pohled na vztah posunut k rovnosti: člověk je roven člověku.“ (Satirová, 2005:16)

DEFINICE OSOBY

Lidé si často myslí, že by se měli stát někým jiným. „Kdykoliv cítíme, že jsme „příliš něčím“ a měli bychom být „někým jiným“, popíráme svou osobnost. Poměřujeme sami sebe svým okolím, a pokud to neodpovídá, nejsme v pořádku. Je to jako muset se vmáchnout do krabice – přizpůsobit se a poslouchat.“

„Lidé vyrůstají a čelí mnoha vnějším očekáváním a srovnáním. Tím, co je považováno za standard a normu na osobní, rodinné a politické úrovni jsme tlačeni, abychom byli něčím jiným, než jsme. Často a vytrvale dostáváme poselství, že je s námi něco v nepořádku, že neodpovídáme představě autorit, a proto soudíme, že jsou ostatní lidé se vší pravděpodobností lepší než my. Naše následné přizpůsobení se a uposlechnutí má na smysl pro sebe sama ochromující efekt.“

Pokud se posuzujeme v termínech přizpůsobení a uposlechnutí, cítíme často úzkost. Můžeme si myslet, že nejsme schopní nic udělat dobře. Mnozí z nás vynakládají ohromné množství energie k tomu, aby opravili vše, co je „špatné“. V extrémních situacích, kdy je člověk nucen dělat něco jiného a být někým jiným, se stává, že všechno jednoduše vzdá a propadne depresi. Přistoupíme-li na předpoklad, že naši hodnotu určuje něco vnějšího, budeme se pořád snažit přizpůsobit ve víře, že nás díky naší poslušnosti okolí přijme. Tyranie tohoto tlaku k přizpůsobení se je tak silná, že většina lidí začne velmi záhy svůj život žít podle očekávání ostatních.“ „Cítíme, že se s námi nepočítá, že naše pocity nemají hodnotu, a postupně ztrácíme vlastní identitu.“ „Hlavním úkolem je najít sebe sama,... .Naše

sebe přijetí posiluje už pouhé zjištění, že nikdo na světě není přesně takový jako my.“ (Satirová, 2005:17)

Satirová se snažila pomoci lidem probudit jejich vnitřní zdroje a definovat sebe sama z vnitřního pramene síly. Objevila, že většina z nás je toho nejenom schopná, ale dokonce po tom i touží. I Coan (1999) uvádí, že tvořivá osobnost má těžiště hodnocení ve svém vlastním nitru.

VÝKLAD UDÁLOSTI

Lidé se obracejí na sebe navzájem pro jedinou správnou odpověď na jakoukoliv otázku, pro jediné možné řešení daného problému.

Samozřejmě jedinou správnou cestu nemůžeme najít, ani když se budeme hodně snažit. Různí lidé, kteří řeší totéž, mají obvykle k dispozici své vlastní způsoby řešení. Přestože to víme, lidé od nás mnohdy očekávají, že budeme věřit v jejich (jedinou správnou) cestu.

Jedním z důsledků je, že se chováme, jako bychom vůbec neviděli to, co vidíme, neslyšeli to, co slyšíme, a necítili, co cítíme. V naší snaze nerozházet si to s cizím egem se chováme tak, jako by lež byla pravda. Většinou je to dřina a dává nám to o důvod víc cítit se nejistě. Trávíme čas tím, že na otázky a problémy hledáme jedinou správnou odpověď. Hierarchický model tato očekávání a omezení v podstatě konzervuje. Je smutné vidět, jak houževnatě se držíme takové naděje, že nás ostatní pro to uznají dobrými a hodnými lásky.

Na naše chování se tedy můžeme dívat jako na výsledek vztahu mezi našimi vnitřními procesy a vnějším světem. Můžeme pozorovat tyto vztahy a vidět to, co je v nich přítomno, a co nemusí být na první pohled nutně zřetelné.

Pomoci lidem změnit jejich interakční vzorce a události znamená, hledat spojení, jež nejsou hmatatelná. Aniž bychom ostatní soudili nebo vinili. (Satirová, 2005)

POSTOJ KE ZMĚNĚ

„Spousta lidí si stále myslí, že vykročením za hranice bezpečného a známého prostoru riskují smrt. Tento přístup ke změně může být tou největší překážkou osobního růstu a efektivní terapie. Tak lidé často preferují známou poruchu před neznámým zlepšením a pohodlím.“

„Ale právě takováto změna je základním stavebním kamenem a je nevyhnutelná. Pokud se lidé vnímají jako rovnocenní a jsou si vědomi své stejnosti i jedinečnosti, změnu akceptují a vítají. Mohou samozřejmě cítit obavy z neznámého, ale riziko je součástí jejich ochoty k experimentu. Bezpečnost a důvěra jsou založeny na jistotě, nikoli na setrvačnosti. Pokud zkusí něco nového, teprve pak mohou říct, zda jim to vyhovuje, nebo ne. Možnosti a volby jsou dosažitelné teprve, pokud jsou otevření změně.“ (Satirová, 2005:19,20) Nedílnou součástí toho, co lidem pomáhá cítit se dostatečně svobodně na to, aby vyjadřovali své pocity a odlišnosti, je láska. (Satirová, 2005)

4. KONGRUENCE A SEBEÚCTA

VYMEZENÍ KONGRUENCE

Kongruence je cílem a smyslem bytí, stav celistvosti, kdy se člověk stává plněji člověkem. (Satirová, 2005)

„Je to stav bytí a způsob komunikace s ostatními i se sebou samým. Vysoká sebeúcta a kongruence jsou dva hlavní indikátory plně fungující lidské bytosti.

Kongruence je charakterizována:

- vděkem za vlastní jedinečnost,
- volným tokem osobní a meziosobní energie,
- nárokem na vlastní osobitost,
- ochotou důvěřovat sobě i ostatním,
- užíváním svých vnitřních zdrojů i zdrojů vnějších,
- ochotou riskovat a být zranitelný,
- otevřeností k intimitě,
- svobodou být sám sebou a schopností akceptovat druhé,
- láskou k sobě i k druhým,
- pružností a otevřeností ke změně“.

(Satirová, 2005:62)

Ostatně dobrý sebeobraz je nejcennějším psychologickým vlastnictvím člověka. (Powell, 2000)

„Volba kongruence znamená volbu být sebou, být ve vztahu a spojení s ostatními a spojit se s nimi přímo. Přejeme si odpovídat z pozice, kdy se staráme o sebe i o ostatní a kdy jsme si vědomi aktuálního kontextu. To samozřejmě neznamená, že budeme pořád šťastní, nebudeme mít problémy, ani že budeme bez ohledu na situaci neustále příjemní.“ (Satirová, 2005:62)

Kongruence má tři úrovně:

1. Jsme si vědomi svých pocitů, uznáváme je a přijímáme. Zacházíme s nimi bez projekcí nebo popírání. Jsme vůči svým pocitům čestní a víme, že nám přinesou bolest nebo více radosti. Pokud se k tomu rozhodneme, můžeme je s ostatními svobodně sdílet. „Lidé se mohou naučit způsob, jak zvládat své pocity celistvě a jak si tu spoustu pozitivních pocitů, které jsou součástí naší lidskosti užívat.“

2. Stav celistvosti a vnitřní centrovanosti, zaměřený na hlubší vrstvu, na Self. „Lidé na tomto stupni projevují vysokou sebeúctu harmonickým a energickým způsobem. Jsou v souladu se sebou, s ostatními a ve vztahu s kontextem.“ (Satirová, 2005:63)
3. Sféra spirituality a univerzality. Znamená, že v životě člověka je důležité spirituální hledání. Satirová také povzbuzovala vědomí Životní síly, která podle ní, vytváří, podporuje a prosazuje růst lidských bytostí a ostatních životních forem.
(Satirová, 2005)

4.1 KONGRUENTNÍ KOMUNIKACE

Nonverbální komunikace tvoří ve většině interakcí více než polovinu informace. Kromě toho je nejen stavem bytí, ale také způsobem převodu informací. Chceme-li pochopit kongruenci nebo její absenci, můžeme si představit jak jdou verbální a nonverbální sdělení každé jiným směrem. Komunikace se projevuje nekongruentním způsobem např. když někdo říká: „Je mi skvěle!“ a krotí u toho nesouhlasně hlavou, vnitřní proces se může v tu chvíli odehrávat třeba takto: „Tělo mi sice říká, že mi není skvěle, ale teď bych měl říci, že ano.“

Je zajímavé, že tělesné reakce obvykle nesou přítomné, aktuální sdělení. Slova mohou nést sdělení z minulosti, které je často založené na rodinných pravidlech. Obě sdělení mohou být přiměřená, ale každé z nich přichází z jiného místa, a patrně i ze dvou různých časů. Mohou proto být nekongruentní.

Zaujalo mě, jak vlastně při komunikaci fungujeme. „Slova přicházejí z levé hemisféry lidského mozku a jsou spojena s pravidly pro přežití, obranou a příkazem „měl bych“. Lidé s nízkou sebeúctou často používají svá stará pravidla pro přežití, i přes to, že porozuměli tomu, že jim již tato pravidla příliš nevyhovují. Pro mnoho z nás je pravidlem „neříkat, jak se cítím“. Proto často říkáme: „Je mi fajn.“, i když se vlastně cítíme hrozně špatně.

Slovní výraz je částí našeho vědomí a může odkazovat na minulost, přítomnost nebo budoucnost. Na druhou stranu, dojem vždy odráží přítomnost. Naše mimoslovní projevy přicházejí z pravé hemisféry a spojují nás s našimi pocity a smysly, s tím, co v danou chvíli prožíváme. Nesoulad proto vzniká mezi verbální a nonverbální stránkou komunikace. Každá z úrovní sice představuje ryzí, ale nekompletní sdělení. Usmiřování, obviňování, rušení a superracionalita jsou pokusy naložit se sebou, s ostatními a s kontextem tak, abychom

přežili. Ve snaze plně se vyjádřit předáváme ostatním rozpory a protiklady.“ (Satirová, 2005:67)

Pokud jdou slova i dojem jedním směrem, obě úrovně sdělení vyjadřují tentýž význam. „Například, když žena říká : „Jsem šťastná.“ A zní u toho spokojeně a její pohyby, barva kůže, oči a další mimoslovní výrazy podporují její slova, komunikuje kongruentním způsobem. Podobně, když říká, že je smutná a zní tak její poloha těla, pohyby, barva kůže, oči a všechno ostatní podporuje její slova, komunikuje rovněž kongruentně.“ (Satirová, 2005:67)

KONGRUENTNÍ ODPOVĚĎ

„Odpovídat kongruentně je volba.“ (Satirová, 2005:67) Není to pravidlo nebo způsob, jak kontrolovat situaci. Jedná se o volbu na vědomé úrovni, jež je založena na vědomí, uznání a přijetí sebe, ostatních i kontextu a na zodpovědnosti za sebe. Komunikujeme-li s ostatními, často zjistíme, že sdělení zamýšlené bylo jiné než sdělení, které se k nám dostalo. Je to díky nesouladu mezi slovy a dojmem. (Satirová, 2005)

Kongruentní odpověď charakterizujeme stručně takto:

SLOVA:

Skutečná:

Slova odpovídají poloze těla, tónu hlasu a pocitu.

Slova ukazují na vědomí si vlastních pocitů.

DOJEM:

Shodný se slovy:

Výraz „plyne“.

CHOVÁNÍ:

Živé.

Tvůrčí.

Jedinečné.

Kompetentní.

VNITŘNÍ ZKUŠENOST:

Harmonie.

Rovnováha.

Vysoká sebeúcta.

PSYCHOLOGICKÝ EFEKT:

Zdraví.

FYZIOLOGICKÝ EFEKT:

Dobré zdraví.

„Individualita projevuje kongruenci, když:

1. Odpovídá na otázky přímo a neptá se: „Proč se ptáš?“
2. Je na ní patrná sexuální životaschopnost.
3. Jmenuje své konkrétní potřeby bez dlouhého zdůvodňování.
4. Říká upřímně ano i ne (upřímně se rozhoduje).
5. „Nasazuje si detektivní klobouk“ a zohledňuje připomínky, myšlenky, činy a situace, namísto toho, aby předem soudila.
6. Nese svá rizika, i když má strach.
7. Klade otázky o životě, je otevřená novým možnostem, nepředstírá, že na všechno zná odpověď předem a v každé situaci.
8. Naslouchá své intuici a „krabičce moudrosti“, ve které jsou uloženy nové možnosti, volby a řešení a používá je při každém novém rozhodování.“

(Satirová, 2005:68, 69)

Uznání a přijetí toho, jak se člověk cítí, je často počátkem nové naděje. Naděje, která člověku pomáhá změnu uskutečnit. Vykazuje-li člověk nesoulad mezi slovy a pocity, hlavním úkolem terapie je toto zjistit a překonat to, co brání verbálním a nonverbálním sdělením v kongruenci.(Satirová, 2005)

„Satirová vidí vnímání lidí nekomunikujících kongruentně spíše jako nesoulad jich samých s jejich Self („Já jsem“). Je třeba naučit klienta pravidelně dýchat, dosáhnout centrovanosti pomocí vnitřní sebe-validace, přijetím kontextu, ostatních lidí a sebe sama a zůstat v přítomnosti.

Naopak, když reagujeme na situaci, odrážejí naše pocity a vnitřní interpretace minulé zkušenosti. Všechno nás bolí, čeho se bojíme, a co nás štve, máme v sobě uloženo, a všechno může být spuštěno naprosto běžnými událostmi. Rané poznatky, historie, pocity a vzorce copingu jsou v nás uloženy, jsou zakódovány a nahrány v našem neurofyzilogickém systému. Když je nějaké slovo, vjem, zvuk, chuť nebo vůně aktivuje, obvykle na to reagujeme starým způsobem copingu.“ (Satirová, 2005:69)

V situaci, kdy se cítíme ohroženi, potřebujeme hlavně zůstat v kontaktu se sebou samým.

„Naučili jsme se být nekongruentní, abychom přežili; naučit se kongruenci znamená dát znovu sám sobě hodnotu, naslouchat si, být schopen posoudit svou sebeúctu a v kterýkoliv moment opustit submisivně-dominantní model ve prospěch růstu.“ (Satirová, 2005:70)

Pro ilustraci kongruence si můžeme stoupnout na vlastní nohy, s vlastní podporou. Tělo je v rovnováze, harmonii, vnímáme zdravé proudění energie a vibrace. Kongruence je forma otevřené komunikace, stav síly a stav bytí.

Je to tedy způsob jakým lze zásadně podpořit řešení krizové situace, která nastala v životě člověka.

4.2 KONGRUENTNÍ ZPŮSOB BYTÍ

Kongruenci je třeba nacvičovat. Do dnešního dne jsme nasbírali tisíce zkušeností, na jejichž základě je většina našich činů automatická. Jakmile si začneme znovu naslouchat, začínáme tak své automatické vzorce prozkoumávat. Čtení a přemýšlení je nedostačující. Nezastupitelné místo má právě procvičování. Když si umožníme vědomě vidět a slyšet, najdeme všechny staré představy o světě, staré způsoby copingu a všechny známé pocity.

Můžeme si vytvořit kongruentní způsob bytí i jako odpověď na někoho, kdo komunikuje nekongruentně. Naší běžnou tendencí je reakce na takovou osobu, ale máme také možnost volit kongruentní odpověď. To je prakticky docela těžké, ale není to nemožné. To, co tato osoba říká, nás nedefinuje, dokud to sdělení nedovolíme.(Satirová, 2005)

„Když jsme kongruentní, emocionální spouštěče ztrácejí svou sílu a my přestáváme být obětí vlastní minulosti. Jakmile jednou uznáme a přijmeme své zkušenosti, nejsme již jenom pouhými automatickými piloty, kteří žijí podle pravidel a předpokladů vzrůstajících z jiného období našeho života. A ani se nesnažíme naše minulé zkušenosti popřít, ignorovat nebo přejmenovat.“ (Satirová, 2005:71, 72)

Chceme-li se naučit komunikovat kongruentně, měli bychom:

1. Být si vědomi sebe, ostatních a kontextu.
2. Být pozorní, když jsme s někým právě ve vztahu.
3. Být si vědomi sdělení svého těla.
4. Být si vědomi svých způsobů obrany a rodinných pravidel.

Tyto kroky dále rozvedu do následujícího postupu:

1. „Zaměření na Self:

- pozorovat tělesné signály,
- uklidnit se dýcháním,
- uznat svou hodnotu,
- být centrováný a vědomý.

2. Vytvoření kontaktu:

- slyšet a vidět,
- pozorovat tělesné signály,
- ukázat respekt,
- přijmout a důvěřovat.

3. Změna v rámci kontextu:

- změnit „problém“ v coping,
- pracovat s pocity,
- přerámovat očekávání a percepce,
- zmnožit možnosti a volby.

4. Transformace a integrace nového statu quo s „Já, druzí a kontext“ a s úrovněmi zkušeností“ .

(Satirová, 2005:72)

TŘI ÚROVNĚ KONGRUENCE

Jak už jsem zmínila, bylo zjištěno, že existují tři úrovně kongruence.

Úroveň první se týká pocitů, úroveň druhá Self (Já jsem) a úroveň třetí se zabývá naší životní silou.

Při práci na úrovni první se snažíme spojit se se svými pocity, přijmout je, uznáme je před ostatními a zacházíme s nimi.

Např. pokud se člověk cítí rozzlobený, zraněný (nebo obojí), což jsou pocity spojené s přežitím, měl by uznat a přijmout tyto své pocity a chovat se podle nich.

Pokud se náš vztek vztahuje k vnější události, máme několik možností jak se svými pocity naložit. Nemusí být od věci zkontrolovat svá rodinná pravidla a zjistit, jakých sdělení se pořád „chytáme“. Naše pravidlo může třeba být: “Neměl bych být naštvaný.“ Pokud umíme

být k sobě kongruentní, svůj hněv uznáme za vlastní a budeme za něj zodpovědní raději, než bychom dovolili pravidlům diktovat, jak se máme chovat.

Často používáme události k tomu, abychom se definovali.

Při práci na úrovni druhé potřebují lidé často změnit své vnímání a pak znovu potvrdit svou sebeúctu. To jejich vnímání, interpretace a Self harmonizuje. Potom se mohou svobodně vyjadřovat. Totéž je nutné i ohledně našich očekávání. To bychom jinak používali naše nevědomá očekávání k tomu, abychom se definovali.

Pokud se cítíme odmítání, nehodnotní nebo „na víc“, ale očekáváme že budeme přijímání, musíme na našich očekáváních pracovat.

Musíme tedy změnit své vnímání a opustit očekávání od sebe a od ostatních. To buduje kongruenci na úrovni Self (Já jsem). Opouštíme tak nesplnitelná očekávání, která jsme projikovali do druhých lidí. Nás a naši komunikaci to udrží v souladu s naší vnitřní zkušeností.

Při práci na úrovni třetí se vlastně harmonizujeme s naším spirituálním základem, s tzv. univerzální životní silou lidských bytostí. Nabýváme tak schopnost dosáhnout univerzálního vědomí a míru. Používáme-li vědomí, že jsme součástí univerzálního, Satirová mluví přímo o součástí vesmíru, máme přístup i k energii, a sami jsme součástí této energie. Naším úkolem je této energie využívat a vytvářet si takový druh energie, který nám dovoluje jít v ústrety těm, kteří jsou připraveni. Ne těm, po kterých toužíme a chceme, aby připraveni byli.

Satirová ke třetí úrovni kongruence říká:

„ Pokud mohu být v kontaktu s duchovní energií druhého člověka a on s mou, prožíváme vědomí příležitosti. Každý má uvnitř celý svět, a oba máme své zvláštní funkce. Nejsme k sobě vázáni, ale jsme spojení prostorem mezi námi. Jsme částí univerzálního celku. Jsem částí celku, a zároveň jsem sama celkem. Narození a smrt jsou transformační procesy. Snažím se poznávat víc a víc o hlubších vrstvách vesmíru, aniž bych musela své ostatní poznatky a uvědomění odložit. Život promlouvá se životem.“ (Satirová, 2005:74,75)

Kongruence je nejen stavem bytí, ale také kvalitou komunikace. Na první ze svých tří úrovní obsahuje kongruence uznání a přijetí vnitřní zkušenosti (interpretace pocitu z pocitu) a schopnost vyjádřit ji. Kongruence na druhé úrovni zahrnuje naslouchat našim vjemům a očekáváním a jejich převedení do zodpovědného vzorce uvědomění si svých pocitů

a osvobození svých tužeb. Na třetí úrovni se spojujeme se svým spirituálním základem, tedy s tím, co Satirová nazývala Životní silou. Pozitivní vnitřní energie, nazývaná někdy Životní síla, působí prospěšně a psychicky, emocionálně a spirituálně nás vede životem.

(Satirová, 2005)

4.3 BUDOVÁNÍ SEBEÚCTY

Prvním prostředím, kde se naše vnímání světa tvoří, je rodina. Rodinný systém je také patrně ze všech nevlivnější.

Způsob, jak rodina pojímá kontinuální růst a změny svých jednotlivých členů a jak na něj reaguje, může být harmonický se životem. Může to ale být i velký boj, který se zvětší do bolesti a snahy přežít. Boj, jenž nakonec vyústí do disfunkčního rodinného systému.

Naše zkušenosti z dětských let často ukazují, co naše tělo vnímalo po celou dobu. Život pak může znovu přehrávat to, co jsme se naučili na samém počátku. Okolní prostředí působí na naši genetickou výbavu, která je základem naší psychologie, působí na některé naše predispozice a na naši jedinečnost.

Jak se naučíme zvládnout naši vlastní zranitelnost, záleží z velké části na dvou lidech, kteří nás aktivovali a stali se našimi rodiči.

Je zajímavé, co Satirová uvádí o partnerství našich rodičů. Tvrdí, že se scházíme na základě stejnosti a rosteme na základě objevování a respektování rozdílů. (Satirová, 2005)

O HODNOTĚ

„Otázka naší hodnoty nestojí tak, zda ji máme, ale jak ji projevujeme. Naše hodnota je v nás vždy a usiluje o to být pochopena, uznána a oceněna.“ (Satirová, 2005:25)

Dítě, které se nenaučilo sebehodnotě, čelí mnohem více překážkám. „Nízká sebeúcta oslabuje naši schopnost učit se, pracovat a vztahovat se k druhým. Bez smyslu pro svou vlastní hodnotu nemáme dost jistoty pro to, abychom zkoušeli nové věci, šli za svými cíli a projevovali se na smysluplné úrovni.“

„Otázka není zda hodnotu máme, ale v jakém stavu tato hodnota je. Za každým obranným gestem a inkongruentní odpovědí je v každém z nás naše sebeúcta, která prosí: „Chci jenom, abyste mě měli rádi.“ Všechny naše vztahy, v rodině, s partnerem, v práci a tak dále a tak

dále, jsou založeny na lásce a důvěře. Pokud událost vyvolá otázku, zda láska a důvěra doopravdy existují, aktivujeme odpovědi, sloužící k přežití. Pod touto otázkou o přežití je obvykle víra, že za náš život jsou zodpovědní druzí lidé, že bez nich nejsme schopní copingu. Definujeme se svým okolím. Na přežití se tedy můžeme dívat v termínech –

- Kontext, Já a Druzí lidé.

Podobně si často myslíme, že naši sebeúctu má na starost někdo druhý, kdo definuje naši hodnotu. Pokud přesto přijmeme sami sebe, přijmeme tím i to, že jsme hodnotné osobnosti. Neznamená to myslet si, že jsme perfektní a že naše chování je bez nejmenšího kazu. Tak to není. Být plnějším člověkem neznamená položit rovnítko mezi člověka a jeho chování. Úkolem je pomoci lidem najít nový prostor pro ně samé, kde bude jejich chování reprezentovat spíše jejich krásu než jejich potřeby k přežití, kde bude možné říci místo: „Co jsem to zas udělal za blbost!“, spíše: „Počkejte, ať si to proberu, možná bych se z toho mohl něco naučit.“

Na této úrovni sebedpřijetí se můžeme s ostatními spojit. To však neznamená, že se nám to, co ostatní dělají musí vždycky líbit nebo že se ostatní musí našim skutkům klanět. Spíš to znamená, že můžeme své chování a sebe ve vztahu k ostatním a k různorodosti situace komentovat. Můžeme mluvit o tom, jak se cítíme, spíš než sebe a ostatní soudit. Když se to děje, důvěra je velká a máme mnoho nových možností.“ (Satirová, 2005:27, 28)

Virginia v jedné ze svých meditací mluví o hodnotě takto:

„Já jsem já

Na celičkém světě není nikdo jako já.

Všechno, co ze mě pochází, je zaručeně moje, protože JÁ sám jsem si to zvolil.

Vlastním na sobě všechno – své tělo, své pocity, svá ústa i hlas. Své chování k sobě i druhým, fantazii, naději, sny i strach.

Vlastním své vítězství a úspěchy, stejně jako prohry a chyby.

A protože se mám celý, můžu se intimně poznávat.

A tím, že to dělám, se mohu milovat a být přítelem všech svých částí.

Vím, že v sobě mám hádanky i věci, kterým nerozumím.

Ale dokud jsem svým přítelem a miluji se, můžu si dodávat odvahu a s nadějí hledat řešení záhad a hledat cesty, jak se o sobě dovědět víc.

Jakkoliv vypadám a zním, cokoliv dělám a říkám a cokoliv si myslím a cítím v danou chvíli, je stoprocentně moje.

A když mi časem něco z toho, jak jsem vypadal, zněl, myslel a cítil, přestane vyhovovat, mohu to opustit a zbytek si nechat.

Zkusit něco nového namísto toho, co mi už nesesedělo.

Můžu a umím vidět, slyšet, myslet, mluvit a dělat.

Mám „nářadí“ k přežití, k tomu být blízko ostatním, být produktivní a dávat smysl a pořádek světu lidí.

I věcem mimo mě.

Jsem svůj, a proto na sobě mohu pracovat.

JÁ jsem JÁ a je to tak dobře.“

(Satirová, 2005:29)

BUDOVÁNÍ SEBEÚCTY

Naše minulé zkušenost poznamenává naši současnost. A způsob jakým jsme se naučili přežít ve svých rodinách nám jako dospělým v jiných systémech už tak dobře neslouží.

Jde-li o terapeuta, který vstupuje do změny rodinného systému jako základní činitel, měl by: projevovat vysokou sebeúctu, osvětlovat tak klientovi cestu při hledání funkčního copingu a přijetím jedinečnosti každé individuality a rozpoznáním stejnosti může obohacovat klientův smysl pro sebe sama.

Velká část transformace disfunkční bytosti v bytost funkční je založena na spojení se s tím, co jsme nebo co víme.

Trvám-li tedy na očekáváních, která jsou již neudržitelná – například toužím-li, aby si se mnou otec hrál, jako když jsem byla malá – jsem zaměřena na minulost. A to můj růst nebo naplnění nijak nepodporuje.

Tím, že tato očekávání nechám být, mohu posunout své tužby do souvislosti v přítomnosti a nalézt cestu, jak je uspokojit. To stejné platí o zlobě a strachu. Tyto pocity mohu zpracovat tím, že skrytá očekávání naleznu a aktualizuji.

Zkoumání našich vnějších odpovědí znamená uznání našich reakcí, aniž bychom se zajímali o to, zda jsou dobré nebo špatné. I ty „nechutné“ jsou součástí našich vnitřních zdrojů. Pokud respektujeme všechny své pocity, můžeme se o tom, jak s nimi naložíme, rozhodovat srdcem.

„Máme možnost volby reakcí, copingu a bytí vůbec. Jakým způsobem se rozhodneme se sebou zacházet, souvisí s úrovní naší sebeúcty. S nízkou sebeúctou máme tendenci si myslet, že naše reakce podmiňuje nějaká „příčina“.

„Za významy, které si o sobě, ostatních a o kontextu tvoříme však zodpovědnost převzít můžeme.“

„K tomu, abychom pohnuli se svým životním stylem ze stavu přežívání k lepšímu copingu, a nakonec i ke zdravějšímu fungování, můžeme použít své vnitřní zdroje.“(Satirová, 2005:31,32)

Každý z nás se setkal s problémem, pokusil-li se změnit třeba jenom jednoduchý návyk. Změnit nevědomé automatické vzorce je ještě obtížnější. Jsou to relativně malé vnější výběžky, které poukazují na skrytou masu našich přesvědčení a postojů ke světu.

Naše dřívější zkušenosti inspirovaly vnitřní sebezáchovná pravidla a my se podle nich nyní chováme. (Satirová, 2005)

Dobře přizpůsobený člověk je od trýznivých emocí osvobozen a je vyrovnan sám se sebou. Prožívá vysokou míru sebeúcty a také sebedůvěry. Cítí, že je schopen být úspěšný a má se rád. (Coan, 1999)

5. TECHNIKY UMOŽŇUJÍCÍ LEPŠÍ ZVLÁDÁNÍ TĚŽKOSTÍ

Výrazem „technika“ vyjadřujeme způsob, jak se s určitým problémem vyrovnat či jak zvládnout těžkou životní situaci.

„V souvislosti se zvládáním životních těžkostí se obvykle jedná o zvládání napjatého emocionálního stavu a znovunastolení duševního uvolnění (klidu).“ (Křivohlavý, 2001:88)

5.1 RELAXACE A IMAGINACE

RELAXACE

V psychologii zdraví se relaxací rozumí „záměrné uvolňování, a to jak v oblasti psychické, tak fyzické.“ (Křivohlavý, 2001:89)

„Být stále napjatý nadměrně vyčerpává, vede k únavě a zhoršení výkonnosti. Téměř každý z nás si vybaví situaci, kdy cítil velkou duševní i tělesnou únavu po překonání problému nabo dokončení úkolu – pocit, že z nás něco spadlo. Tento pocit pramení z psychického i tělesného uvolnění – z relaxace.“ (Praško, 2003:145)

Křivohlavý uvádí, že v jádru relaxačních metod je soustředění cvičence zaměřené na uvolňování jednotlivých skupin svalů. Cvičenec je přitom veden k tomu, aby toto uvolnění svalů cítil a uvědomoval si ho. „Počítá se s tím, že takto uvědomované uvolňování svalů se projeví i v psychickém uvolnění (např. stresového napětí nebo bolesti).“ (Křivohlavý, 2001:89)

„Tělesné napětí i uvolnění působí na psychiku a naopak tím, že se mění psychické napětí, dochází k ovlivňování fyziologických pochodů. Relaxace je jedním z jednoduchých a přirozených způsobů, jak zvládat stres. Aktivní relaxace představuje uvolnění svalstva i mysli. Tak jako večerní koupel slouží očistě celého těla, může relaxace sloužit celkovému zastavení a očistě duše. Během relaxace se lidský organismus regeneruje ještě rychleji než při spánku. Zbavuje se nahromaděného psychického napětí.“ (Praško, 2003:145,146) Jak uvádí Praško: „relaxovat neznamená zdřímnout si, rozptýlit se nebo usnout. Uvolnění totiž často nepřináší ani spánek. Svaly mohou zůstat napjaté a spánek může být přerušovaný.

Relaxace znamená soulad psychického i tělesného uvolnění.

Tělesné uvolnění se projeví souladem dechového rytmu a rytmu úderů srdce, mírným poklesem krevního tlaku, uvolněním svalů a zpomalením všech základních tělesných pochodů.

Duševní uvolnění se projeví urovnáním myšlenek, jejich vymizením (v meditaci) nebo soustředěním se na jednu věc. Čím je uvolnění hlubší, tím se člověk cítí vyrovnanější a tím déle účinek relaxace přetrvává. Objeví se silný pocit harmonie a klidu, starosti a problémy se vzdálí a zmizí, přestávají sužovat. Hluboké uvolnění probudí větší sebedůvěru a plodí optimističtější postoje.“ (Praško, 2003:146,147)

Důležitost relaxace popisuje Praško následovně:

- A. Vede k výraznému psychickému a tělesnému uvolnění a zabraňuje pokračování stresové reakce.
- B. Nabízí uvolnění přímo po námaze.
- C. Celkově zvyšuje odolnost proti stresu.
- D. Učí poddat se uvolněně prožitku a tím uvolňuje i plné prožívání příjemných aktivit.
- E. Umožňuje usnout, zbavit se napětí v těle i na duši a zbavuje řady symptomů, které z napětí vznikají.
- F. Umožňuje připravit dostatek energie pro příští soustředění se na činnost.
- G. Umožňuje uvolnit se před očekávanou stresující situací.
- H. Pomáhá uvolnit se přímo v zátěžové sociální situaci.
- I. Zvyšuje schopnost soustředit se na to, co se děje.
- J. Pomáhá rychleji se učit z nové situace.
- K. Zvyšuje pocit sebedůvěry a optimismu.
- L. Harmonizuje psychický stav a tělesné funkce.
- M. Pomáhá spontaneitě projevu.
- N. Zlepšuje schopnost zapamatovat si.

„Řada lidí se uvolňuje při sportu, hudbě, malování, zahrádkaření či turistice nebo cestování. Tyto činnosti jsou dobré a z velké části uvolňují psychické napětí, ovšem relaxace v nich je nehluboká, přestože je příjemná.“ (Praško, 2003:148)

Relaxace je dovednost, kterou se člověk učí, aby se naučil relaxovat, musí relaxaci cvičit pravidelně. Je to prostředek, který nám umožní najít v sobě klid.

Doba, za kterou se člověk může naučit relaxovat, je ryze individuální. Většinou to trvá několik týdnů. Zpočátku si myslíme, že cvičením poněkud ztrácíme čas. Brzy však zjistíme opak, že jsme mnoho času získali, protože většina činností nám půjde mnohem lépe.

Existuje velké množství různých druhů relaxace a meditace.

„Ukazuje se, že je těžké rozhodnout, který z různých druhů relaxace je účinnější. Pravděpodobně je nejvhodnější použít několika různých způsobů relaxace v kombinaci a počítat s jejich souhrnným (synergetickým) účinkem.“ (Křivohlavý, 2001:90)

Jak ale uvádí Křivohlavý (2001), je relaxace vhodným nástrojem také v boji s různými těžkostmi – s bolestí hlavy, úzkostí, chronickou bolestí, hypertenzí, apod. U pacientů trpících úzkostí je účinná z 92% a účinnost meditace byla prokázána i pro zmírnění depresí.

K meditaci uvádí Křivohlavý, že se daná osoba musí soustředit na pomalé vyslovování daného slova. Tím nemá možnost myslet na těžkosti, které ji trápí a může si tak od nich odpočinout. A naopak existují meditace, při kterých se člověk přímo má soustředit na to, co ho trápí. Jde však o myšlení bez hodnocení. Cílem je získat odstup od situace, nadhled.

IMAGINACE

„Imaginací se rozumí záměrné zobrazování, v daném případě, tzv. uklidňujících scénérií.“ (Křivohlavý, 2001:89) Dospělí mají obrazotvornost, i když už spontánně nebývá tak živá jako v dětství, hlavně ji málo používají. (Praško, 2003)

V pozadí této formy relaxace je zjištění, že člověk není s to soustředit se v dané chvíli na více než jednu jedinou věc. Někteří autoři doporučují myslet na věci nebo na situace, které danému člověku byly povzbuzením. Jiní zase naopak doporučují soustředit se ne na pozitivní, ale na negativní obraz – např. těžkou životní událost v životě a její zvládnutí. (Křivohlavý,2001)

Imaginaci můžeme používat dle Praška:

- K dosažení relaxace.
- K přípravě na obtížné situace, které nás očekávají.
- K uvolnění plnějšiho prožívání.
- K uvolnění tvořivosti.

„Mnozí lidé jsou přesvědčeni, že imaginativní schopnost nemají a ani nikdy neměli. Má ji však každý člověk. Ve stresu je však imaginace pod jeho vlivem. Představy jsou nepříjemné, zabarveny černými brýlemi, vyjadřují strach, obavy, ohrožení, zobrazují nevyřešené úkoly.

Tato stresující imaginace probíhá automaticky, podobně jako automatické myšlenky. Dovednost řízené imaginace se dá naučit. Nemusí to souviset se schopností relaxovat, i když častěji se daří mít živé představy lidem, kteří jsou uvolnění.“ (Praško,2003:156)

PŘÍJEMNÉ AKTIVITY

Jak již bylo řečeno, i příjemné aktivity pozitivně ovlivňují odreagování se. Co však lidé považují za příjemné aktivity, je individuální a velmi různé, ale existují typické aktivity, které ovlivňují náladu a jsou velmi důležité pro lidi, kteří trpí depresí. Jsou to:

- A. Příjemné mezilidské interakce, přátelská otevřená konverzace, vyjadřování pozitivních cílů, dávání a přijímání komplimentů.
- B. Prožitky kompetence – tedy uvědomění si, že něco dovedeme, umíme, dobře jsme udělali, naučili se, apod.
- C. Reakce nesourodé s depresí – tedy aktivity, které jsou pravým opakem prožitků deprese nebo smutku, jako je smích, uvolnění, klid, dobrý spánek, relaxace, sexuální vzrušení, tanec, apod.

Typickými problémy, které v pěstování příjemných aktivit brání, jsou:

- A. „Tlak aktivit, které nejsou příjemné, ale musí být udělány.
- B. Nedostupnost aktivit, které jsou příjemné.
- C. Změny v životě omezily možnost aktivit se zúčastnit.
- D. Úzkost nebo jiné nepříjemné pocity brání radosti.“

(Praško, 2003:161)

Jak tvrdí Praško, když chci něco v životě změnit, potřebuji to udělat systematicky, protože náhlé změny nemají většinou dlouhého trvání. Základní metodou, jak vložit do našeho života více příjemných aktivit, je jejich plánování a uskutečňování. Jako metody pomocné chápeme relaxaci, nácvik sociálních dovedností a práci s automatickými myšlenkami. (Praško, 2003)

5.2 SOCIÁLNÍ KOMUNIKACE A SOCIÁLNÍ SÍŤ

SOCIÁLNÍ KOMUNIKACE

„Častým spouštěčem deprese bývají problémy v mezilidské komunikaci.“ (Praško, 2003:165) I Křivohlavý zmiňuje podstatným stresorem v pracovním prostředí negativní vztahy a komunikaci mezi zaměstnanci. Důsledkem dlouhodobé sociální izolace, osamělého života, který přináší mládo podnětů může být až deprese. Je těžké často říci, zda izolace předcházela příznakům, nebo příznaky vedly k ní. Převážně platí obě možnosti. Řada lidí, která prožívá depresivní poruchu, se dostává do bludného kruhu sociální interakce. Je těžké konstatovat, v kterém bodě tento bludný kruh začíná:

Ztráta sebedůvěry při styku s lidmi → vyhýbání se lidem → pokles sociálních dovedností → snižování sebevědomí → ztráta sebedůvěry při styku s lidmi.

Je zajímavé, že typickým problémem, proč se lidé vyhýbají interakci s ostatními, bývá potíže snést kritiku druhého bez pocitů viny a méněcennosti, dále neschopnost říci ne, malá schopnost podávat komplimenty a z toho potom plynoucí nedostatek komplimentů získaných. (Praško, 2003)

Tyto dovednosti se dají do velké míry nacvičit v tréninku asertivity. Nicméně se domnívám, že účinnější způsob je zvládnutí kongruence a kongruentního způsobu komunikace. Asertivitu nicméně vnímám jako vhodný nástroj komunikace např. v mnohých pracovních situacích.

SOCIÁLNÍ SÍŤ

Dobrá sociální podpora je důležitým nárazníkem proti prožívání stresu a vzniku nepříjemných stavů úzkosti a deprese. Umožňuje nám vymluvit se z toho, co se děje, najít si zázemí, o které je možné se opřít.

Nedostatečná sociální podpora ponechává člověka samotného se svými problémy. Sociální izolaci chápeme jako jeden z nejdůležitějších spouštěčů depresivní poruchy.

Praško (2003) uvádí důvody důležitosti setkávání s lidmi následovně:

- Máme možnost si ulevit.
- Nutí nás přemýšlet také o něčem jiném než o svých potížích.
- Pomáhá strukturovat rozpadlý časový plán.

- Zmírňuje pocity izolace a osamělosti.
- Je to lépe naplněný čas než ležení v posteli.
- Pomáhá nalézání smysluplných aktivit.
- Po stabilizaci stavu výrazně brání rozvoji deprese.

Dále pak uvádí, že nejefektivnější cestou, kterou můžeme sami zvolit, je vystavit se styku s lidmi i přesto, že právě z toho máme obavy. Ovšem takového vystavování se by mělo být postupné.

PŘÍPRAVA NA BUDOUCNOST

Myslím, že je dobré naučit se pracovat sám se sebou, umět se předem připravit na stresující situace a dokázat je vyřešit bez rozvoje poruchy nálady, tak jak uvádí Praško. Především je nutné pracovat s automatickými myšlenkami, porozumět hlubším postojům, které vedou k nadměrnému stresu v životě, relaxovat a pozitivně komunikovat s okolím. Objeví-li se náhlá a stresující událost, je důležité ji vyřešit jako problém a nepodlehnout depresivnímu zpracování. Situací, které budou přinášet stres, je hodně. Je také hodně spouštěčů, které v nás v minulosti mohly spustit depresivní myšlení, emoce a chování. Ovšem udržováním odolnosti vůči stresu, kterou lze zvyšovat i tím, že si budeme plánovat, jak obtížné situace zvládneme, se naučíme vyrovnat se s nezdary. Změna životního stylu nám také výrazně odpomůže od krizových situací v našem životě.

7. KAZUISTIKA

POPIS SITUACE KONKRÉTNÍHO ČLOVĚKA V KRIZI

Znám velmi dobře osobu, která se dostala v dospělosti do situace, kterou mohu považovat za náročnou.

Tato osoba toho zažila na cestě životem hodně negativního. Obzvláště v posledním desetiletí, kdy problémy narůstaly závratně rychle. Upadala do čím dál tím větších potíží, aniž by si toho příliš všímala. V určitém okamžiku si uvědomila, že pokud se nepokusí svoji situaci zásadně řešit, budou se problémy dále prohlubovat.

Měla problémy ve vztahu k sobě samé i ve vztahu k ostatním lidem, se kterými přicházela do styku. V osobním životě, v zaměstnání, v rodině a v partnerském životě nebyla spokojená. Nejen její chování a komunikace, ale i její myšlení ji neustále nutilo vytvářet a prohlubovat vnitřní i vnější konflikty a zažívat nadměrný stres. Zdálo se jí, že dělá všechno špatně, ale nevěděla proč a jak to změnit.

Například v zaměstnání měla problém se vyrovnat s rolí podřízeného pracovníka a přitom si udržet určitou sebeúctu. Nedokázala komunikovat s ostatními uvolněně, bez přehnaného napětí. Proto se raději těmto situacím čím dál tím více vyhýbala. Cítila se obzvláště velmi nejistá tehdy, kdy musela sebe a svou práci prezentovat nebo obhájit. Přitom nároky na ni pořád stoupaly a ona trávila v zaměstnání mnoho přesčasových hodin. Časem chodila do práce s odporem, byla neustále unavená a nic ji nebavilo.

Neuměla se rozhodovat a nést důsledky svých rozhodnutí. Obzvláště zásadní životní rozhodnutí neustále odkládala a nacházela pro to spoustu odůvodnění. Cítila se nesvobodná, i když se zdálo, že příležitosti něco ve svém životě změnit měla. Vynechávala ve svém každodenním životě více a více příjemné aktivity. V rodině nebyl kdo by ji upozornil na to, co její situaci způsobuje. Naopak rodina i přátelé ji utvrzovali v pasivní nečinnosti se slovy: „časem si zvykneš“ a „to je normální“.

Kdykoli přicházela do styku s ostatními lidmi, měla problém s nimi vycházet. Zdálo se jí, že má sklon vytvářet konflikty a nevěděla, jak to změnit. Byla pesimisticky smýšlející a nedovedla se už ani radovat ze života.

Postupně se u ní vyvinula depresivní porucha. V této době již jen chodila do práce, kterou přestávala zvládat. Mimo práci byl její jedinou aktivitou spánek. Její život již nenaplňovalo nic jiného. Důsledkem jejích problémů o přišla i o zaměstnání.

MOŽNOSTI ŘEŠENÍ DANÉHO PŘÍPADU

Pokusím se zde nastínit možnosti řešení její krizové životní situace.

Myslím, že nejdůležitější je v takovém případě naučit se účinně relaxovat a dostat se tak ze stresu, ve kterém se tato osoba nacházela dlouhodobě. Účinek relaxace, jak víme, není jenom okamžitý, ale po vynechání může působit ještě po nějakou dobu. Někteří autoři uvádí dokonce po dva týdny. V takovém rozpoložení se lépe přehodnocují negativní návyky a lépe člověk získává odstup od situací, které jej stresují.

Nicméně podstatné je uvědomit si, že řešení spočívá vždy v nás samotných a od nikoho jiného jej nemůžeme čekat. Musíme začít sami od sebe a uvědomit si, že nikoli okolí, ale my jsme „svého štěstí strůjcem“ a to doslova. Změnit způsob nahlížení událostí v našem životě může tento člověk pomocí soustavného sebezpozorování a rozebírání naučených vzorců myšlení a následného chování a komunikace. Tedy pomocí automatických myšlenek, které se naučí identifikovat a měnit, se začne pomalu a jistě měnit i její myšlení a nahlížení reality. Stejně tak bude schopná postupovat dále a pracovat obdobně se svými kognitivními omyly, škodlivými předpoklady a jádrovými schémata. Následně se změní i naše vztahy a komunikace s okolím, ať už se jedná o rodinu, partnera, kolegy v zaměstnání apod.

Je důležité mít podporu blízkého člověka, hlavně v začátku snažení se o řešení krize, obzvláště tak závažné, jako u této osoby. Pokud nenajdeme nikoho takového v našem okolí, může to být i odborník - psychoterapeut nejlépe. To je často nezbytné u depresivních poruch. Cesta k nalezení takového odborníka bývá ovšem také obtížná, protože ne s každým je schopen člověk navázat důvěrný vztah. A ten je nezbytný pro další spolupráci.

Ze zkušeností této osoby mohu jen konstatovat, že jí terapeut v začátku velmi pomohl překonat období největších potíží, a obzvláště nastartovat proces změny. V takovém případě je probuzení naděje a neustálé povzbuzování, ale také kongruentní působení terapeuta s vysokou sebeúctou na místě.

Velmi důležité pro tuto osobu byly pozitivní prostředí a prožitky. Souvisely také s významem sebevědomí pro její další život. Stoupla její sebehodnota, ale tím, jak se svým

uvažováním a nahlížením na svět postupně odpoutávala od závislosti reakce okolí na její osobu, se stávala přirozeně sebevědomou. Toto sebevědomí čerpala sama ze sebe a z přehodnoceného a pozměněného životního stylu, včetně hodnot a uspokojovaných potřeb. Je pravda, že člověk často teprve v krizových situacích, kdy ztratí dosavadní rovnováhu, přehodnotí dosavadní řebříček hodnot a začne se teprve starat o svou duši a také ducha. Jsou nástroje jako relaxace, meditace, které je třeba nacvičovat dlouhodobě, než se stanou opravdu účinnými. Lidé se většinou těmito činnostmi nezabývají a považují je za ztrátu času. Jako i tato osoba. Jenomže se dostala do rozpoložení, které ji přimělo se jimi dlouhodobě zabývat, nacvičovat je, a nyní se pro ni staly významným pomocníkem v boji proti stresu, nepohodě a zvýšení výkonnosti a spokojenosti v životě. Cítí se být silnější a ví, že pokud ji v budoucnu čeká náročnější období, může se tímto způsobem na ně připravit a posilňovat se i v jeho průběhu. Už jí to nezabere tolik času, a to proto, že se naučila relaxovat, meditovala a používala imaginaci a další nástroje, jako např. afirmace, účinněji než tomu bylo v začátcích jejího snažení.

S narůstající sebeúctou a souladem sama se sebou zjistila, že je možné uskutečnit mnohá přání, která člověk má. Cítí příval energie vždy, jakmile pokoří další z negativních naučených vzorců myšlení. Souvisí to s bořením bariér ve svém nitru, a to jí dodává podnět k další práci sama se sebou a již samostatnému seberozvoji. V životní nejistotě a chaosu, který je s každou změnou, jakou ona prochází, spojen, se naučila žít a pracovat s nimi, jako s něčím podnětným. To byla výrazná změna a umožnilo jí to nebát se života se všemi jeho podobami. Dostává se nyní bez problémů do zátěžových situací s vnitřním přesvědčením, že je schopná je zvládnout, vyřešit a sama již hledá konstruktivní způsoby jak to udělat.

Obohacení o nové vztahy s lidmi přišlo také poté, co dokázala, a to je myslím velmi důležité, přijmout fakt, že není ani lepších ani horších lidí. Přestala se zabývat srovnáváním a dotahováním se za těmi „úspěšnými“. Začala vidět všechny rovnoprávně stejně a jako neopakovatelné individuality, kterou je ostatně i ona sama. Toto nahlížení v ní probudilo nejen zájem o kontakt s ostatními lidmi, ale právě o kontakt s lidmi, se kterými se stýkat mohla. Dokázala v nich objevit to dobré a dále s tím pracovat. Například tak, že je nehodnotí, ale bere takové, jací jsou, uznává jejich hodnotu a to se projevuje v chování těchto lidí zase vůči ní. Problémy ve vztazích, které dříve měla, již nemá.

Každý potřebujeme řešit krizovou situaci po svém, protože jsme neopakovatelné individuality. Každý je jiný. Neexistuje jeden návod na řešení určité krize člověka. Je to o odvaze takového jedince krizové situaci čelit a hledat sám své možnosti řešení. Zkoušet

různé možné způsoby a používat ty, které v našem případě fungují. Nejen to obohatí naše vnímání, ale staneme se plnějšími lidmi s nekonečnou možností se rozvíjet. Staneme se sami sebou.

ZÁVĚR

Hlavním cílem mé práce bylo zjistit zda je možné pozitivním myšlením a komunikací vyřešit krizi, do které se může každý člověk dostat. Tuto otázku postupně zodpovídám. Snažila jsem se vymezit nejdůležitější důvody vzniku krize lidí a popsat jejich disfunkční životní nastavení.

Práce je rozdělena do dvou částí. V teoretické části se zaměřuji na definici základních pojmů, se kterými dále pracuji, případně které jsou důležité pro vhléd do problematiky. Jedná se o pojmy jako pozitivní psychologie, krizi, deprese, coping – tedy způsoby řešení náročných životních situací.

Zabývám se problematikou disfunkčního způsobu myšlení, které je tvořeno negativními automatickými myšlenkami, kognitivními omyly, škodlivými předpoklady a jádrovými schémata. Jde o vzorce, které nastavují naše myšlení už v dětství a při dospívání se většinou stávají flexibilní a mění se. Ovšem mohou, obzvláště když se vytvořili během silně traumatizujících událostí v životě dítěte, zůstat neměnné až do dospělosti. Zde ovšem již nefungují tak, jak by odpovídalo realitě, a již nedávají schéma k pochopení událostí v životě dospělého jedince. Nastiňuji dále, že ke změně těchto disfunkčních vzorců myšlení je třeba tyto jeho složky nejdříve identifikovat a zpochybnit a potom se snažit nalézt mírnější a realističtější náhradu.

Dále v práci rozvádím téma kongruence, jako způsobu zdravé komunikace. Pozitivní komunikace je významnou součástí řešení krizové situace člověka. Vysvětluji důležitost kongruentního životního nastavení člověka, ke kterému zpravidla každý může postupně dospět. Je zajímavé, že kongruence umožňuje obohatit náš život a stát se „plnějším lidmi“. Komunikaci obecně chápeme jako důležitý nástroj umožňující rozvoj jedince. Kongruentní komunikace vyplývající z kongruentního nastavení se nám nadále se rozvíjet umožňuje. Zmiňuji zde důležitost vysoké sebeúcty, která tvoří jeden z pilířů plně fungující lidské bytosti. Tím druhým je právě kongruence.

Nejčastějším problémem je fakt, že se málokdo věnuje tomuto sebeodhalování, ve snaze dalšího seberozvoje. Velmi často, pokud k tomu dochází, se toto děje až následně po vzniku vážnějších problémů, jako krizí, případně depresivních poruch apod. Je to důsledek toho, že většina lidí nepovažuje za podstatné trávit svůj čas a energii tím, že budou někdy bolestně zkoumat sama sebe. Někdy je ovšem těžké, obzvláště při depresivních poruchách, se o toto snažit sami a takoví lidé už potřebují odborné vedení zkušeného terapeuta.

Kromě výše zmíněné nutnosti změny myšlení a komunikace, respektive životního nastavení, uvádím také další možné nástroje přispívající k řešení krize jedince. Jedná se o relaxaci včetně meditace, které podstatnou měrou ovlivňují naše aktuální rozpoložení a je dobré se je naučit používat v náš prospěch. Také imaginace má velmi pozitivní účinek, který má své nezastupitelné a významné místo v podpoře zvládnání životních těžkostí. Osobně se již delší dobu pokouším nacvičit účinnou relaxaci a používat meditaci ke zbavení se stresu a pozitivnímu nastavení. Myslím si, že mají svou „moc“ a mohou být opravdu velmi účinné, namísto léků a podobných „podpůrných“ berliček.

Je dobré se zmínit také o důležitosti předvídatosti budoucích možných náročných situací. Plánovat si čas a možnosti zvládnání s předstihem nám pomůže tyto situace zvládnout a vyhnout se možným vážným následkům. Dobrá sociální síť nám může být nápomocna v případě potřeby také. Osobně mám velmi dobrou zkušenost s tím, že když má člověk možnost podělit se se svými starostmi s někým druhým, minimálně se mu okamžitě uleví a nemusí své „břímě“ nést na svých bedrech sám. Ideální je, když máme velmi blízký a důvěrný vztah s někým, kdo je v případě našich problémů osobou nenahraditelnou.

Ve druhé části práce uvádím konkrétní kazuistiku a možnosti jejího řešení. Jedná se o skromný vhled do reality, kde se snažím aplikovat poznatky zjištěné z oblasti pozitivní psychologie. Včetně popisu situace určité osoby zde uvádím vlastní návrhy řešení její krize.

Myslím si, že vše co jsem v práci uvedla opravdu funguje, ostatně osobní zkušenost s touto problematikou také mám. Člověk se může změnit v náhledu na svět a následně prožívat mnoho radosti, uvolnění a přívalu energie. A právě toto je možné, pokud podnikneme kroky, které jsem v práci nastínila, a které nás k takovému cíli dovedou. Nesmíme však jenom chtít, nebo si o tom povídat, ale musíme začít konat a cvičit se a testovat. Odkrývat a pochopit disfunkčnost našich starých, ale zásadně nás ovlivňujících negativních vzorců našeho životního nastavení.

Tato práce by měla inspirovat se vydat na cestu dalšího seberozvoje a hledání pozitivních způsobů řešení našich problémů, zvládnání náročných životních situací a hledání smysluplného a bohatého života.

RESUMÉ

Bakalářská práce se snaží zmapovat problematiku vzniku krize v životě člověka a nastínit možné důvody. Zabývá se otázkou příčin, které jsou uloženy velmi často hluboko v nás, a snaží se poskytnout návod řešení krizových situací.

V první kapitole jsou vymezeny hlavní hypotézy a dílčí tvrzení, které v práci dále ověřuji na základě poznatků z odborné literatury. Jsou zde definovány základní pojmy, se kterými v práci dále pracuji a metody a techniky, které jsem v práci použila při zjišťování veškerých informací.

Ve druhé kapitole se zabývám problematikou vnitřního životního nastavení myšlení člověka. Osvětluji z jakých složek se tvoří naše myšlení. Jedná se o tzv. automatické myšlenky, kognitivní omyly, škodlivé předpoklady a jádrová schémata. Všechny tyto složky mohou být nastaveny a působit disfunkčně. Uvádím důležitost jejich identifikace a přehodnocení. Ty následně mohou vést k jejich změně a ovlivnit naše myšlení. Tedy i náš pohled na svět a interpretaci událostí, které se dějí kolem nás.

Ve třetí kapitole se zabývám čtyřmi fenomény, které jsou univerzální a mohou charakterizovat osobnost a její vztahy. Jedná se o definici vztahu, definici osoby, výklad události a postoj ke změně. Víme-li jak je člověk používá, víme o něm, jak tvrdí autorka této teorie, všechno. Zdůrazňuji zde důležitost individuality člověka.

Ve čtvrté kapitole se zabývám kongruencí a jejím výkladem, stejně jako důležitostí jejího nastolení a používání v běžném lidském životě. Ukazuji zde její přínosy a důležitost zvládnutí kongruentní komunikace. Dále také popisuji, jak se obohacuje a zkvalitní život člověka, který se stává kongruentním. Hovořím také o sebeúctě, jako o jednom z pilířů plnějšího lidství, společně s kongruencí. Je zde zmíněna důležitost sebehodnocení a sebepřijetí a jejich nastolení, které jsou důležité k tomu, aby se člověk mohl stát nezávislým na hodnocení okolí a mohl se být sám sebou a přirozeně se rozvíjet.

Kapitola pátá nastiňuje základní balík nástrojů, které jsem považovala za velmi prospěšné na základě vlastních zkušeností i zkušeností ženy, jejímž příběhem se snažím ukázat možnost změny a řešení náročných životních situací. Těmito nástroji myslím především účinnou relaxaci a imaginaci, která zmírňuje dokonce i depresi a úzkost a aktuálně působí velmi pozitivně na naši psychiku. Dále jsou to příjemné aktivity a jejich specifický účinek, i když ne tak efektivní jako u relaxace. Zdůrazňuji význam plánování

a předvídání možných zátěžových situací a prospěšnost sociální sítě a komunikace v životě člověka.

Šestá kapitola se snaží ukázat vše, o čem bylo pojednáno na jednom příkladu z praxe. Snažím se pomocí poznatků, které tvoří mou práci, řešit situaci osoby, kterou dobře znám. A především se zmiňuji o účinnosti zmiňovaných nástrojů řešení, které tato osoba dlouhodobě využívala.

Závěr práce tvoří shrnutí a vlastní zhodnocení možností, které pozitivní psychologie skýtá k řešení krizových situací v lidském životě.

ANOTACE

Bakalářská práce je zaměřená na možnosti řešení krize, do které se člověk během svého života může dostat.

Je rozdělena do dvou částí. V teoretické části jsou uvedeny možné důvody a důsledky krizového stavu člověka a v praktické části je na konkrétním případě nastíněn možný způsob řešení krizové situace.

Práce je určena všem, kteří hledají možnosti a způsoby efektivního řešení svých problémů, respektive vyvedení z vlastní krize. Také inspiruje k dalšímu možnému osobnímu rozvoji.

KLÍČOVÁ SLOVA

pozitivní psychologie, krize, vliv myšlení, kongruence, coping

ANNOTATION

The bachelor's thesis is focused on possibilities of solving the crises in which everybody can be sometimes during his or her life.

There are two parts of the bachelor's thesis. Theoretical one where possible reasons and effects of being somebody in crises are described and in the practical part there is described possible way of solving the crises situation.

The work is intended for all of people who looks for possibilities and ways of effective solving their's problems, respectively leaving off their own crises. It is inspiring to another possible personal development.

KEY WORDS

positive psychology, crises, influence of thinking, congruence, coping

SEZNAM LITERATURY

1. COAN, R.W. *Optimální osobnost a duševní zdraví. Hrdina, umělec, mudrc nebo věštec?* 1. vyd. Praha: Grada, 1999, 236 s. ISBN 80-7169-662-5.
2. EIS, Z. *Krise všedního dne.* 1. vyd. Praha: Grada, 1994, 128 s. ISBN 80-85424-56-8.
3. FONTANA, D. *Kniha meditačních technik. Psychologicko-duchovní uvedení do západních i východních meditačních tradic.* 1. vyd. Praha: Portál, 1998, 243 s. ISBN 80-71782-58-0.
4. FRANKL, V.E. *A přesto říci životu ano. Psycholog prožívá koncentrační tábor.* 2. vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, s.r.o., 2006, 175 s. ISBN 80-7192-848-8.
5. FRANKL, V.E. *Lékařská péče o duši. Základy logoterapie a existenciální analýzy.* Brno: Cesta, 2006, 237 s. ISBN 80-7295-085-1.
6. FRANKL, V.E. *Vůle ke smyslu. Vybrané přednášky o logoterapii.* Brno: Cesta, 1997, 212 s. ISBN 80-85139-63-2.
7. GRUN, A. *Zdraví jako duchovní úkol.* 2. vyd. Svitavy: Trinitas, 2001, 88 s. ISBN 80-86036-54-5.
8. HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník.* 1. vyd. Praha: Portál, 2000, 776s. ISBN 80-7178-303-X.
9. HAY, L.L. *Limitní situace.* Olomouc: Votobia, 1994, 263 s. ISBN 80-85885-11-5.
10. KŘIVOHLAVÝ, J. *Pozitivní psychologie.* 1. vyd. Praha: Portál, 2004, 195 s. ISBN 80-7178-835-X.

11. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 2. vyd. Praha: Portál, 2003, 279 s.
ISBN 80-7178-774-4.
12. PECK, M.S. *Meditace*. Olomouc: Votobia, 1994, 366 s. ISBN 80-85885-25-5.
13. POWELL SJ, J. *Naplno člověkem*. Brno: Cesta, 2000, 135 s. ISBN 80-7295-002-9.
14. PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ, H., PRAŠKOVÁ, J. *Deprese a jak ji zvládat*. 1.vyd.
Praha:Portál, 2003, 184 s. ISBN 80-7178-809-0.
15. ŘEZÁČ, J. *Sociální psychologie*. Brno: PAIDO, 1998, 268 s.
ISBN 80-85931-48-6.
16. SATIROVÁ, V. *Model růstu. Za hranice rodinné terapie*. Brno: Cesta, 2005, 303 s.
ISBN 80-7295-071-1.
17. SMÉKAL, V. *O lidské povaze*. 1. vyd. Brno: Cesta, 2005, 203 s.
ISBN 80-7295-069-X.