„Ak sa pre niekoho stanú všetky dni rovnaké, je to preto, lebo prestal rozumieť dobrým veciam.“

Cítite

Dvadsať rokov rovnaký muž, desať rokov to isté miesto v práci, každé ráno hodina vo fitness prípadne každú sobotu večer je na programe kino. Stereotypný život však nemusí byť vyslovene nudný. Záleží na tom, ako nastavíte svoje myslenie a čo ste ochotné pre to urobiť.

„Ešte len ráno odchádzam z domu a už sa cítim otrávený a znechutený. Neviem sa dočkať, kedy zas budem otvárať dvere na byte,“ vraví Peter pracujúci v oblasti financií. „Každý víkend ten istý program – v sobotu predpoludním upratujem, popoludní ideme s priateľmi do divadla a celú nedeľu sme u svokrovcov. Možno sa zdá, že sa nenudíme, ale opakuje sa to týždeň čo týždeň,“ ponosuje sa Silvia. PR manažérka Táňa si zas svoje naučené zvyklosti pochvaľuje. „Len čo ráno vstanem, vypijem nalačno pohár čistej vody a pol hodinky si zacvičím jogu. Robím to už desať rokov a perfektne naštartujem svoj deň.“

Ovplyvňujú nás blízki i prostredie

Už odmalička si vytvárame a preberáme rôzne spôsoby uvažovania. Stereotypy v detskom veku nám prinášajú určitý pocit bezpečia. Ovplyvňuje nás rodina, priatelia, prostredie, v ktorom sa pohybujeme. „Postupne sa naše správanie ustáli na automatické spôsoby uvažovania a interpretovanie toho, čo vidíme a počujeme. A následne podľa toho sa rozhodujeme, ako v živote budeme na isté situácie reagovať,“ hovorí life kouč Janette Šimková.

Introverti sa boja experimentovať

Ako nás negatívne zvyky a návyky môžu ničiť, tie pozitívne nás zas povzbudzujú a posilňujú. Len čo sa naša myseľ začne uberať konkrétnym smerom, pokračuje v ňom až dovtedy, kým sa neobjaví iná vec, ktorá upúta našu pozornosť. Preto je také ťažké prikázať si prestať uvažovať negatívne. Menej flexibilní sú hlavne starší ľudia, ale ani introverti nemajú veľkú potrebu experimentovať a skúšať nové veci. Bežný stereotyp obete konzumnej spoločnosti vyzerá tak, že ju prenasleduje úzkosť, nenápadne sa tým či oným ničí, vypestuje si miernu formu chronického workoholizmu, sníva o opustených ostrovoch, ale ženie sa ako blázon dopujúci sa, čím sa dá, aby ustál to závratné tempo. A potom, sporadicky, v návale výčitiek a zlého svedomia sa pokúsi o nejaký zúfalý pokus zvrátiť to.

Zmena prináša strach a neistotu

Zmeniť svoj život nie je jednoduché. Ale nie je to nemožné. „Závisí to aj od druhu stereotypu. Zmena totiž prináša strach a neistotu. A pokusy niečo zmeniť vyžadujú oveľa viac energie, než sme niekedy ochotní a schopní investovať. Je to beh na dlhé trate. Návyk sme si istý čas vytvárali a nemôžeme očakávať, že ho odinštalujeme za týždeň. Chce to ustáť krízu, ktorá príde. Veľmi zjednodušene – starý zvyk vymazať nedokážeme, ale dokážeme ho prekryť novým, takým, ktorý nám väčšmi vyhovuje a ktorému sa budeme tak dlho a intenzívne venovať, až nahradí ten starý,“ vysvetľuje odborníčka.

Ako hrdinovia z televíznych seriálov

Oddýchnuť si pri dobrom filme či každý večer sa tešiť na svoj obľúbený seriál je skvelá psychohygiena. Ale aj to má isté hranice. Hlavne neuverte životu vášho televízneho hrdinu. „Ak sa zameriame iba na ilúzie a v realite sa bránime realizácii niečoho nového, pozitívneho, tvorivého, vzrušujúceho, čo nám prinesie čerstvý vietor do života, sme neslobodní. Nedá sa žiť iba z umelo vytvorenej fikcie, hoci je lákavá. Potrebujeme si uvedomovať, že reálny život je kolobeh, sú v ňom okamihy, ktoré nie sú iba pozitívne, ale vďaka nim si vieme vychutnať tie, ktoré nám prinášajú šťastie.“

STEREOTYP

- je jednotvárne a ustálené správanie a myslenie
- často potrebujeme preto, aby sme mali pocit bezpečia a istoty
- signalizuje čas na zmenu
- pomáha nám rýchlo a efektívne zorientovať sa

Text: LUCIA LUKUŠOVÁ, foto: archív J. Š., profimedia.sk

STEREOTYP?

Je čas na zmenu!

Nemusí to byť vždy nuda

Záleží len na vás, ako k svojim zvyklostiam a rituálom pristupujete. „V praxi sa najčastejšie stretávam s dvomi životnými postojmi. Ak hrá niekto svoju životnú hru útočne, dokáže rýchlo

> „Reálny život je kolobeh, sú v ňom okamihy, ktoré nie sú iba pozitívne, ale vďaka nim si vieme vychutnať tie, ktoré nám prinášajú šťastie.“

aktivovať obrazotvornosť a prijíma nové výzvy, prichádza na nové nápady a nové riešenia. Výzvu chápe nielen ako podnet na konfrontáciu s vonkajším svetom, ale tiež ako povzbudenie k vnútornej činnosti. Hráč v defenzíve sa, naopak, vzpiera všetkému, čo by mohlo nejako obmedziť či spochybniť jeho potrebu udržiavať vlastné zvyklosti a potrebu byť zaistený a chránený. Je spokojný, keď sa nič nemení a keď všetko zostáva pri starom,“ objasňuje life kouč.

Neviete sa k zmene dokopať

Ak ste choré, idete za lekárom. Ak sa vám niečo pokazí, zavoláte opravára. Ak sa vám teda váš život nepozdáva, chcete zmenu, ale neviete sa k tomu dokopať, vyhľadajte kouča. Ten pomáha klientom preskúmať nielen klady, ale aj zápory toho, že sa vzdáte starého správania či myslenia v prospech nového a lepšieho. „Klient si postupne uvedomuje, ktoré prekážky sú reálne a ktoré sa dajú prekonať. Aké emócie mu pomáhajú, a aké, naopak, mu bránia v tom, čo chce,“ vraví Janette Šimková, odborníčka na túto oblasť.

Zvykneme si na všetko

Tu je ešte malý postreh, ako to môže v našich životoch dopadnúť. Saleziánsky kňaz a autor niekoľkých kníh Bruno Ferrero v jednom zo svojich príbehov Kobylky v polievke napísal: V jednej jaskyni uprostred púšte žili mnísi. Raz požiadal jeden mladý mních starého mnícha o radu. „Otče,“ povedal mu, „ty vieš, že tu žijem viac ako rok. Za ten čas sem šesť- alebo sedemkrát prileteli kobylky. Ty vieš, aké je to hrozné. Dostanú sa všade, dokonca aj do jedla. Ako to znášaš ty?“ Starec, ktorý žil v púšti už štyridsať rokov, povedal: „Zo začiatku, keď mi do polievky spadla kobylka, vyhodil som všetko. Potom som kobylky vyberal a polievku som zjedol. Neskôr som zjedol aj kobylky i polievku. A teraz, keď sa nejaká kobylka pokúša vyliezť z polievky, strčím ju tam naspäť.“ Postupne si teda zvykneme na všetko a zmierime sa aj s tým, čo nám bolo spočiatku nepríjemné. Je to teda len vo vašich rukách.

pokračovanie na str. 16

▼INZERCIA CA 12903

dokončenie zo str. 15

Na materskej a na zbláznenie

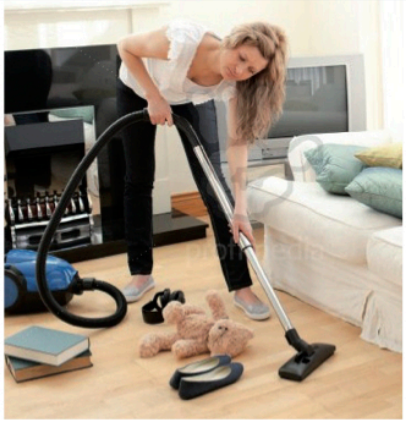
Odpovedá

Janette Šimková
life kouč

Erika je na materskej dovolenke. Zatiaľ vyše roka, ale zdá sa jej, že to už trvá celú večnosť. Svojho manžela Tomáša i malého Jakubka nadovšetko miluje, rodina je pre ňu dôležitá, ale nevie sa začleniť do tohto spôsobu života. „Pracovala som v oblasti reklamy. To znamená denné naháňanie sa zo stretnutia na stretnutie, obedy s klientmi, porady s kolegami, následné vymýšľanie kampaní, sloganov, spotov. Skrátka, bola som aktívna od rána až do noci a hlavne stále som bola medzi ľuďmi. Na materskej sa mi asi prvé dva-tri mesiace páčili, lebo po narodení syna to bol pre mňa relax. Teraz mám pocit, že každý deň je rovnaký. Nesťažujem sa na nudu, ale na to, že hoci nie som žiadna veštkyňa, viem takmer presne, čo ma čaká zajtra, vo štvrtok i v piatok. Tomáš je stále v práci. Tým, že sa neviem zmestiť do kože ja, odráža sa to aj na celkovej atmosfére doma."

Čo s tým?

„Neplatí to univerzálne, ale kto pociťuje stagnáciu a nespokojnosť, prejavuje sa uňho až istá miera zúfalstva z toho, že by jeho život mal rovnako ako v súčasnosti vyzerať aj o rok či dva. Títo ľudia cítia, že sa z ich života vytráca vzrušenie. Mnohí síce dokážu fungovať aj vo vychodených koľajach nudy a stereotypu, ale neuvedomujú si, že tak



často ubližujú sami sebe. Ďalší zas z tejto situácie hľadajú východisko. Neraz stačí málo – byť vnímavejší voči maličkostiam a namiesto zaužívaného spôsobu urobiť niečo inak. Napríklad namiesto pozerania televízie ísť do divadla, alebo niekde, kde ste ešte nikdy neboli. Je veľa drobností, ktoré nás môžu ľahko urobiť šťastnejšími než sme. Ak sa pre niekoho stanú všetky dni rovnaké, je to preto, lebo títo ľudia prestali rozumieť dobrým veciam, ktoré im život v prítomnosti, tu a teraz, prináša. Je to o drobných každodenných radostiach, voči ktorým ako keby sme sa stávali imúnni a prestali ich vnímať."

Manžel príde večer z práce a povie: „Ahoj! Som doma. Ako si sa mala?" „Dobre," odpovie manželka s vedomím, že ho vôbec nezaujíma, aké problémy mala v práci. „A ako si sa mal ty?" „Ušlo to." V skutočnosti však riešil v práci veľa problémov, o ktorých sa mu nechce

Keď to škrípe vo vzťahu

hovoriť. „Čo bude na večeru?" „Kura." Možno aj u vás doma to takto z času na čas, nebodaj aj pravidelne vyzerá. Nemáte chuť rozprávať o podrobnostiach svojho dňa a nezaujímajú vás ani podrobnosti vášho partnera. „Muži a ženy sa v zásade obávajú komunikovať, odhaliť partnerovi svoje skutočné ja, vyjadriť svoje najvnútornejšie myšlienky, potreby a pocity." Stereotyp vo vzťahoch má za následok, že veľmi často vyhľadávame zmenu v láske, pretože je to v našich spomienkach najintenzívnejšia časť nášho života.

Čo s tým?

Odporúčanie je veľmi jednoduché. „Úprimne sa zaujímajte o svojho partnera a dajte si záležať na tom, ako mu dáte najavo, že ho chcete počúvať s plným zaujatím. Minimum času, ktoré potrebuje pár stráviť spolu, je 4-5 hodín týždenne. Nemyslí sa tým komunikácia operatívna a logistická, potrebná na chod rodiny, ale týkajúca sa iba muža a ženy, ich potrieb, želaní a túžob. Toho, čo ich spája a vďaka čomu si dôverujú a sú si oporou." ■

Stereotyp vo vzťahu nakoniec vedie k tomu, že vyhľadávame zmenu v láske, pretože je to najintenzívnejšia časť života.