

# AKO SA RODÍ NÁDEJ?

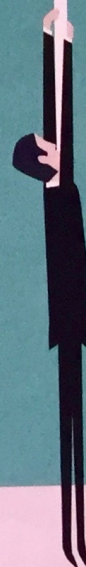
Sú situácie, keď nutne potrebujeme, aby do popredia vystúpila nádej. Považujeme ju za kľúčovú esenciu dobrého života. Za nádejou sa skrýva viera, že sa splní niečo očakávané, želané. Pomáha nám, aby sme vyvinuli snahu dosahovať ciele, vytrvali pri zdolávaní prekážok, našli alternatívne cesty... Bez dôvery v niečo priaznivé by náš život nadobudol pochmúrny rozmer a menej by sme sa snažili.

TEXT: JANETTE ŠIMKOVÁ, WWW.LIFEKOUING.SK

## **NÁDEJ – MOCNÁ HODNOTA AJ POZITÍVNA EMÓCIA**

Nádej je pre náboženstvá cnosťou, pre filozofov vďačnou témou, pre klinických psychológov „nástroj“, ako pomáhať ťažko chorým ľuďom. V Psychologickom slovníku (Hartl a Hartlová, 2000) nájdeme nasledovný výklad nádeje: „Emočný postoj charakteristický očakávaním niečoho priaznivého, napríklad výsledku liečby.“

Sigmund Freud veril, že mnohé z prínosov psychoanalýzy môžu byť vysvetlené „očakávaniami zafarbenými nádejou a vierou pacientov v liečebný proces.“ Viktor Frankl, zakladateľ logoterapie, ktorého prácu a pohľad na svet ovplyvnilo prežitie koncentračného tábora, vnímal nádej ako vnútorný postoj a vôľu človeka k pozitívnej orientácii v živote, schopnosti hovoriť životu „áno“ za všetkých okolností.





## POSTOJ ROZHODNE

„To je pohroma, s tým sa nedá absolútne nič urobiť. Nemôžem to zvládnuť, je to môj koniec,“ rozpráva mi rozrušená Jana, ktorá dostala výpoveď v práci. „Potrebujem nájsť spôsob, ako vyriešim odchod z práce. Chcem to zvládnuť tak, aby som nič neľutovala,“ vypočujem si od Zuzky, ktorá je v obdobnej situácii ako Jana. Dva podobné príbehy, ale dva odlišné postoje. Môžem potvrdiť, že rozdiel v príbehoch oboch žien nie je v tom, že by jedna z nich mala menej ťažkostí na ceste životom ako druhá. Zásadný rozdiel je v sile ich nádeje.

Vnútorňý dialóg, ktorý spomínané ženy so sebou vedú, sa dá využiť na „diagnostikovanie“ odhodlania, ako si so situáciou poradia. Nejde len o ich predstavy, ale aj o presvedčenie. Jedna si myslí, že problém, ktorú ju stretol, sa dá zvládnuť a ide ho aktívne riešiť. Druhá, naopak, považuje situáciu za obrovskú prekážku, ktorá znamená pohromu.

## NÁDEJ AKO DÔLEŽITÁ SÚČASŤ PSYCHOLOGICKÉHO RASTU

Amerického pozitívneho psychológa Charlesa Richarda Snydera (1944 – 2006) preslávili štúdie na rozhraní klinickej, sociálnej a osobnostnej psychológie. Jeho teórie rozvíjali poznatky, ako ľudia reagujú na osobnú spätnú väzbu, prečo majú potrebu jedinečnosti, ako ich blokujú zlyhania, a v neposlednom rade, čo všetko má na svedomí motív nádeje. Snyder zasvätil mnoho zo svojich výskumov začiatkom 90. rokov minulého storočia nádeji, aby dospel k záveru, že ju možno chápať nielen ako momentálny stav mysle, ale tiež ako stály, aj keď ovplyvniteľný osobnostný rys.

Skúmanie ho priviedlo k popísaniu schém, ako ľudia premýšľajú nad dosahovaním svojich cieľov. Prišiel s teóriou, v ktorej „myslenie s nádejou“ chápe ako proces, ktorý má dve dôležité zložky: dôveru v schopnosti nájsť cestu k cieľu a vôľu po nej ísť.

Takéto myslenie však nie je charakteristické pre každého človeka. Americká poradenská spoločnosť Gallup, venujúca sa veľkým výskumom, prišla s výsledkami prieskumu, podľa ktorého celosvetovo takmer 90 percent ľudí verí, že zajtrašok bude lepší ako dnešok. Ale iba polovica ľudí má nádejné myslenie, čo znamená, že majú predstavu, ako to zlepšenie dosiahnuť, a tiež vôľu pre to niečo urobiť.

## ĽUDIA SLABEJ A SILNEJ NÁDEJE

Keď sa psychológovia zamerali v empirických štúdiách na to, čím to je, že niektorí ľudia majú silnú a iní slabú nádej, ukázalo sa, že jeden druh príčin tkvie v tom, že ľudia sa rôzne stavajú k prekážkam.

Záver výskumov potvrdzujú, že ľudia silnej nádeje vnímajú v ťažkej situácii prekážky na ceste k cieľu ako výzvu a sústreďujú sa na úspešné zvládnutie problému. Ľudia slabej nádeje chápu ťažkú situáciu a bariéry na ceste k vytýčenému zámeru ako pascu, do ktorej sú chytení, a z ktorej niet východiska. Rozdiely medzi ľuďmi silnej a slabej nádeje sa prejavujú aj v emočnej sfére. Niežeby sa negatívne emócie u ľudí silnej nádeje neobjavovali. Rozdielnosť bola zistená v intenzite ich prežívania. Ľudia slabej nádeje sa sústreďujú na vlastnú bezmocnosť, nemohúcnosť a neschopnosť, majú väčšiu tendenciu k reaktivite, čo vedie k rezignácii a pasivite.

Ľudia slabej nádeje si síce vytýčia cieľ, ale nemyslia na ďalšie alternatívy. Neuvažujú o záložných plánoch, a preto ak sa dostanú do situácie, keď je cesta k cieľu zablokovaná, zablokujú sa aj oni. Keď sú postavení pred situáciu, s ktorou nepočítali, a pre ktorú riešenie im môžu chýbať zručnosti alebo skúsenosti, zľaknú sa.

Ľudia silnej nádeje majú na zreteli zvolený cieľ, a zároveň sú schopní uvažovať o tom, čo robiť, keby nemohli vytýčený cieľ dosiahnuť. Sú schopní flexibility pri uvažovaní, ktorá ich vedie k prispôbivosti a revidovaniu toho, po akej ceste pôjdu.

## ČO SÚ PODSTATNÉ ČINITELE PRE ROZVOJ NÁDEJE?

Výskumy zatiaľ naznačujú, že o tom, či máme alebo nemáme nádejné myslenie, rozhodujú skôr skúsenosti z nášho detstva, než naše gény. A dobrá správa je, že nádej možno cieľavedome v dospelosti rozvíjať (v závere článku nájdete tipy, ako na to). Aj keď, najnovšie štúdie naznačujú, že to nie je také jednoduché, ako Snyder pôvodne predpokladal.

Deti, ktoré zažili dobrý, osobný, vreľý a autentický vzťah so vzťahovými osobami (najčastejšie rodičia) mali pre rozvíjanie nádeje vhodné podmienky. Rozhodujúce bolo tiež to, ako dospelí v blízkosti detí riešili svoje problémy pri dosahovaní cieľov. Poskytli im tak schému, ako k prekážkam pristupovať.

Keď dieťa nezažilo človeka, ktorý by mal k nemu vrúcny, láskyplný vzťah, a keď ono samo nema-



lo k nikomu vreľý vzťah, výrazne ho to zasiahlo. Okrem iných tráum sa táto situácia podpísala na tom, že jeho postoj k nádeji bude oslabený.

Nemožno však generalizovať, že zlé výchovné prostredie znamená automaticky nemenný osud. Poznáme mocné príbehy ľudí, ktorí sa „predrali“ navzdory veľkým prekážkam k nezdolnosti prekonať ťažkosti. Tieto príbehy s dobrým koncom sú však menej časté, ako by sme si prišli.

### SILA NAŠEJ NÁDEJE

Nádej zahŕňa širokú škálu emócií, ako sú radosť, zanietenie či vzrušenie. Nejde však iba o prázdne nerealistické nadšenie svojou víziou. Nádej je kombináciou srdca a rozumu. Psychológ Shane J. Lopez opisuje nádej ako zlatú strednú cestu medzi eufóriou a strachom. Je to miesto, kde sa transcendencia stretáva s rozumom a obozretnosť s nadšením.

Niekedy musím svojich klientov konfrontovať s tým, že nádej je niečo úplne iné ako obyčajné želanie či takzvané pozitívne myslenie. Nestačí len pohodlne sedieť, mať pozitívne myšlienky a silno si priať, ako by mala vyzerat' vysnívaná práca, bývanie, partner...

Zo skúseností môžem potvrdiť, že keď pri popisovaní toho, ako naplniť prania, nepočujem zahrnutú nádej, tak sú odsúdené na zánik. Bez nádeje sa nedá stavať plán a stratégia, ako ho dosiahnuť. Kým sa želanie premení na niečo hmatateľné, živí ho predstava, že je to možné a dosiahnuteľné, čo sa premieta do motivácie.

### RESUSCITÁCIA NÁDEJE

Na vytvorenie podmienok k nádejnému snaženiu nestačí len si správne zvoliť cieľ. Potrebne sú aj schodné kroky, ktoré k tomuto cieľu povedú. Keď klientov na takejto ceste sprevádzam, zameriavame sa na stanovenie etapových cieľov, vedúcich k celkovému (konečnému) cieľu. Vychádzam pritom z troch základných princípov nádejného snaženia:

1. Konanie musí byť cieľavedomé.
2. Myslenie sa potrebuje zameriavať na spôsoby a cesty k vytýčenému cieľu.
3. Zdroje motivácie musia mať energizujúce pôsobenie.

Mojou úlohou je pomôcť klientovi konštruktívne vnímať situáciu, v ktorej sa nachádza, preskúmať

## AKO NAVÝŠIŤ VLASTNÉ KAPACITY PRE NÁDEJ

- Nájdite si aspoň jednu vec, ktorá vás naozaj zaujíma, a venujte jej plnú pozornosť, energiu a čas.
- Pri stanovovaní cieľov sa uistite, že sú skutočne vaše a nie niekoho iného, kto vám ich podsunul.
- Na premýšľanie a debatovanie o svojich plánoch si vyberte niekoho, o kom viete, že je to osoba vysokej nádeje.
- Vytvárajte si vždy aj alternatívne cesty vedúce k vašim cieľom. Počítajte s tým, že vaša trajektória nebude priamočiara.
- Keď zvolená cesta k cieľu nefunguje, neobviňujte sa. Poznanie, aká cesta zafunguje, je učiaci sa proces, ktorý vám pomôže nachádzať tú správnu cestu pre vás.
- Pri stanovovaní dlhodobých cieľov si nastavte méty, aby ste si mohli zadeliť snaženie do jednotlivých krokov. Na začiatku stačí začať prvým krokom a vykročiť.
- Keď na vybratú cestu k cieľu potrebujete nejakú zručnosť, pustite sa bez otáľania do jej osvojovania.
- Povzbudzujte sa emočne podpornými tvrdeniami a hovorte si, že to dokážete, lebo chcete!
- Oceňujte a chváľte sa za svoje úspechy. Pestujte pozitívne, seba naplňajúce proroctvo – ste tými, ktorými veríte, že ste.
- Uvažujte aj o potenciálnych prekážkach a majte pripravené záložné plány, ako ich zlozať.
- Pripomínajte si často svoje minulé úspechy, ideálne ich máte spísané na listine úspechov. Keď sa vám nedarí, čítajte si, ako ste už mnohé veci zvládli.
- Užívajte si cestu k cieľom rovnako radostne ako stav, keď ste už cieľ dosiahli. Samotné vykročovanie je hodnotné a zmysluplné.
- Nádej má skvelú pozitívnu vlastnosť – je nákazlivá. Máte jej dosť na rozdávanie – zdieľajte svoj príbeh, podporujte iných, nech si veria, pomáhajte, keď viete a bude sa vám to vracat' v znásobenej podobe späť.

vplyv situačných faktorov a v reflexiách vyjasniť dispozície klientovej osobnosti.

Riadim sa tým, že je nevyhnutné brať do úvahy priepasť medzi tým, kde sa človek nachádza a kde chce byť. Bez série krátkodobých cieľov, ktoré pomáhajú priepasť premostiť, nemá význam cez ňu



## ANKETA

Zaujímalo ma, ako vnímajú nádej čitateľa môjho blogu.

*K nádeji príde človek napríklad v zúfalstve. Keď ho prijme, prijme, že horšie už nebude. Vie, že ho už nič nezlomí, lebo dokázal zvládnuť najhoršie a keď bude treba, zvládne to znova.*

Slávka Henčeková

*Nádej často leží na samom dne. Pramení z viery v zmysel toho, čo sa deje.*

Mária Kubalová

*Na to, aby nádej prišla, musíme niečo urobiť. Niečo, čo nerobievame bežne, alebo sa nám nechce, hanbíme sa, považujeme to za trápne, zbytočné... Nádej je vždy vedľa nás a čaká na svoju šancu v čase, keď sa pustíme do realizácie malých zmien a „príjatia reality“.*

Monika Žirková

*Každé ráno vstávame v nádeji – máme nové ráno, nový deň... Keď sa deň skončí, ideme spať v nádeji na nový zajtrajšok. Tí, čo tvrdia, že už nádej umrela, klamú samým sebe. Aj na úplnom dne máme nádej, že to bude lepšie, aj keď si to nechceme pripustiť.*

Lucia

*Nikto nedáva viac ako ten, čo dáva nádej.*

Mária Karasová

*„Nádej zomiera posledná!“ Je to ten sladký prísľub života, že nakoniec všetko dobre dopadne. A keď to dobre nedopadlo, ešte to nie je koniec.*

Karolína Ivanová

*Ja som zistila, že nádej je vlastne slobodná vôľa, ktorú mám. Keď na toto zabúdam, strácam nádej a opantáva ma strach. Čím som však staršia, tým viac sa chcem rozhodovať nie zo strachu, ale slobodne, v súlade s mojou dušou a pritom si uvedomím, že vlastne mám nádej.*

Katarína Králiková Špilárová

*Obyčajne sa nádejam pre to, čo poznám a v čom mám istotu. Ale občas, keď mi istoty chýbajú, zverím sa do Božích rúk s nádejou, že vymyslí niečo nové a možno lepšie. Nádej je veriť nepoznanému.*

Silvia Studeníková

## MALÁ AUTODIAGNOSTIKA NA ZÁVER

Výskumy Ch. R. Snydera preukázali, že schopnosť nádejného myslenia pozitívne ovplyvňuje ľudské životy. Ľudia s vysokou nádejou majú lepšie školské výsledky, sú produktívnejší, úspešnejší v kariére či športe a bývajú šťastnejší. Nádej je tiež spoločne so stabilitou a dôverou jednou z troch najdôležitejších vlastností, ktoré podľa prieskumu spoločnosti Gallup požadujú ľudia od tých, ktorí ich majú viesť.

Chcete si overiť, či patríte medzi ľudí s vysokou mierou nádeje? Keď je pre vás takýto postoj charakteristický, vyznávate tieto štyri základné presvedčenia:

- Budúcnosť bude lepšia ako súčasnosť.
- Je v mojej moci, aby sa tak stalo.
- Existuje mnoho ciest k naplneniu mojich cieľov.
- Ani jedna nie je bez prekážok. ■

skákať. Ako jednorazové riešenie to môže byť dobré, ale pre opakované chodenie cez priepasť je efektívnejšie postaviť most.

Pri plánovaní a hľadani toho, ako, kedy a kde môže klient jednotlivé kroky implementovať do svojho života, sa zvyšuje pravdepodobnosť na úspešné vybudovanie mosta. Neraz to bez prípravy vhodných alternatív a záložných plánov nie je možné.

