

# AKO Z NEPOHODY DO POHODY

Sme ako presýpacie hodiny. Každé ráno sa nastavíme, že cez nás prepadnú stovky úloh, ktoré musíme zvládnuť. Neraz do úzkeho hrdla natlačíme príliš veľa vecí odrazu a priechod zablokujeme. Efektívny spôsob je iba jeden – brať veci jednu po druhej a nechávať ich cez seba prechádzať pomaly a rovnomerne ako zrníčka piesku. Pravdaže, neboli by sme dosť vynaliezaví, keby sme to nechceli okabátiť. Aj si neraz myslíme, že sa nám to darí, než sa prihlási rozhasené telesno i duševno.

TEXT: JANETTE ŠIMKOVÁ, WWW.LIFEKOUCING.SK

---

## MYSEĽ A TELO SÚ JEDNO

Telesná a emočná energia sú úzko prepojené. Keď nám nároky začnú uberať z telesnej energie, jedným z dôsledkov je, že začneme pociťovať emočný stav núdze. Zistíme to ľahko – nazhromaždené negatívne emócie sa postarajú o frustráciu, úzkosť, márnosť a neraz aj deštrukciu namierenú voči sebe.

Odborníci poukazujú na to, že z hľadiska energetického nás negatívne emócie stoja príliš veľa síl. Zlé pocity sú zákerné hneď dvojnásobne, pretože sú veľmi nákazlivé. Keď v ostatných prebúdžeme strach, hnev a neistotu, postupne sa to odzrkadlí na ich schopnosti efektívne popri nás fungovať. Chronicky negatívne emócie, predovšetkým hnev a zlá nálada, sa prejavujú intenzívne psychosomaticky cez najrôznejšie ochorenia – najskôr výstražné a potom aj závažné.

## ANI KLÁŠTOR NIE JE BEZPEČNÝ

Epidemiológ David Snowdon skúmal tieto súvislosti v štúdiu, ktorej sa zúčastnilo 678 starnúcich mníšok v Škole rádových sestier Notre-Damskej

kongregácie. Snowdon chcel zistiť, aké príznaky odlišujú rádové sestry, ktoré neskôr ochoreli na Alzheimerovu chorobu, od tých, ktoré zostali zdravé. Všetky mníšky mali napísať esej o svojom vstupe do rádu, keď mali dvadsať rokov. Po dôkladnej analýze Snowdon odhalil, že sestry, ktorých eseje obsahovali prevažne pozitívne emócie (šťastie, lásku, nádej, vďaku a spokojnosť), žili častejšie dlhšie a dokázali toho viac. U mníšok s najvyšším počtom kladne emočne ladených viet bolo riziko úmrtia v akomkoľvek veku o polovicu nižšie, ako u sestier s najnižším počtom takýchto viet. Tieto výsledky súhlasia so závermi niekoľkých ďalších štúdií, podľa ktorých depresia, najnákazlivejšia zo všetkých negatívnych emócií, dvojnásobne zvyšuje riziko ochorenia na Alzheimerovu chorobu.

## ZÁCHRANA V EMOČNEJ ENERGII

Keďže telesná energia pôsobí ako palivo na podnietenie emočných zručností a schopností, potrebujeme mať na vydanie toho najlepšieho zo seba prístup k prí-



jemným a pozitívnym emóciám: radosti, výzve, dobrodružstvu a príležitosti.

Emočnú energiu môžeme dobíjať jednoducho tak, že úplne zmeníme činnosť. Autori knihy *Buď te ve forme* J. Loehra a T. Schwartza popisujú, ako málo sa ľudia venujú čisto zábavným a odpočinkovým činnostiam. Jedna z najzásadnejších otázok, ktorú kladú svojim klientom, je: „Ako často zažívate vo svojom živote pocity radosti a hlbokého uspokojenia?“ Keď sa domnievate, že najčastejšie počujú odpoveď „málokedy“, máte dobrý odhad.

#### **AUTODIAGNOSTICKÉ PRECITNUTIE**

Položte si tieto otázky a bez zbytočnej analýzy úprimne odpovedajte:

- Koľko hodín týždenne venujete aktivitám, ktoré sú len pre vaše potešenie a oddych?
- Ako často sa cítite úplne uvoľnení?
- Kedy ste naposledy hodili všetko za hlavu a len sa bavili?

V odpovediach podľa Loehra a Schwartza nájdete priamu súvislosť medzi tým, či máte akékoľvek zábavné, uspokojujúce a upokojujúce činnosti medzi prioritami. Tak isto sa viete presvedčiť, či čas, ktorý im venujete, považujete za nedotknuteľný.

Zo svojej praxe môžem potvrdiť, že máme silný sklon nechať sa pohltiť naliehavosťou všetkého, čo musíme urobiť. Sme lapení vo svojej hlave a v tom, o čom

### ***ZO SVOJEJ PRAXE MÔŽEM POTVRDIŤ, ŽE MÁME SILNÝ SKLON NECHAŤ SA POHLTIŤ NALIEHAVOSŤOU VŠETKÉHO, ČO MUSÍME UROBIŤ.***

sa domnievame, že je dôležité. Potom je až príliš jednoduché upadnúť do stavu chronického napätia, úzkosti a večného rozptýlenia. Do stavu, ktorý neustále poháňa naše životy a ľahko sa stáva autopilotom nášho fungovania.

#### **CHCEME HODINU NAVYŠE, AJ KEĎ SME PREFLÁKALI CELÝ DEŇ**

Prečo sa nám nedarí zmeniť životný štýl, hoci vieme, že nám škodí, keď prepíname sily a kašleme na psychohygienu? Odpoveď je prostá. Sme skonštruovaní ako druh, ktorý nemá tendenciu príliš myslieť na to,



čo získa a stratí, ak sa to týka budúcnosti. V psychologickom žargóne sa táto dynamika nazýva „hyperbolický úpadok“. V bežnej reči to znamená, že ľudia majú tendenciu konať tak, akoby ich budúcnosť neexistovala, alebo ako keby mala byť ideálna. Jedna zo štatistík hovorí, že až 80 percent ľudí, ktorí sa podrobili bypassu, najčastejšiemu kardiochirurgickému zákroku, neprijalo ani najmenšie opatrenia v životnom štýle, aby sa vyhli ďalšej operácii.

Takým klasickým príkladom je cvičenie. Ľudia o ňom premýšľajú i takto: motivácia, aby si sadli na stacionárny bicykel ich bude stáť šesť jednotiek hodnoty (čas a energia). Ale prínosy (vypracované



svalstvo a kondícia) majú hodnotu osem jednotiek. Čistý zisk tak predstavuje dve jednotky. Logicky je teda dôvod vysadnúť na bicykel. Ale – ups, má to zádrh. Tých osem jednotiek príde neskôr, niekedy vo vzdialenej budúcnosti, pričom šesť musia investovať hneď teraz.

Keďže budúcu hodnotu si ceníme menej než súčasnú, presvedčíme samých seba, že tých osem takých lákavých nie je, lebo potrvá, než sa investícia vráti. Ešte na dôvažok treba kvôli tomu aj zamakať. Suma summarum, čert ber bike, v bare alebo pred telkou mi bude dobre okamžite. Víťazia iba tí, ktorí si dokážu na „zisk“ počkať a oddialia pôžitok.

#### **AKO ZMANIPULOVAŤ HLAVU?**

Nebýva ľahké docieľiť, aby nám všetko, čo potrebujeme robiť, robilo aj radosť. Najľahšie to ide, keď pracujeme na niečom, čo nie ani jednoduché, ani zložité, pričom nás úloha nesmie preťažiť a ani podceňiť. Potom sa objavuje pocit, ktorý sa označuje ako „flow – tok“, stav zvýšeného zamerania a ponorenia sa do činnosti. Práve tento stav potrebujeme, aby sme si vytvárali nadľahčenie a neboli zahltení záťažou a napätím. Na jeho dosiahnutie potrebujeme využívať emočnú inteligenciu. Emócie totiž zohrávajú rolu pri tom, ako dokážeme využiť ich energiu na činnosť, ktorá bude konštruktívna.





## MOZOG NEMÁ SENZORY ÚNAVY AKO SVALY. VYČERPANOSŤ ŠEDEJ KÔRY ZISTÍME IBA NEPRIAMO.

Priekopník pozitívnej psychológie Mihaly Csikszentmihalyi je „architektom“ poňatia o spomínanom stave „flow“ – tvorivom momente, keď je človek úplne pohltený činnosťou, ktorú robí. Tento stav môžeme najlepšie pozorovať u detí: prestanú vnímať, čo sa okolo nich deje a naplno sa pohlúžia do toho, čím sa práve zaoberajú. Robia to s plným nasadením a bez kompromisov, svoju pozornosť neprerušujú. To je pre harmonizáciu hemisfér nesmierne blahodarné. Vplyvom informačných technológií, ktoré sústredenosť a koncentráciu narúšajú, je pre ľudí čoraz náročnejšie zažívať takýto uvoľnený, radostný a tvorivý stav.

### RADOSŤ AKO NEVYHNUTNÁ ZLOŽKA POHODY

M. Csikszentmihalyi zasvätil tridsať rokov organizovaniu výskumu na tisícoch ľudí po celom svete v snahe zistiť, čo sa deje vo chvíľach ich najväčšej radosti. Je to zásadné preto, že prístup k radosti spoločlivo neutralizuje krízové a záťažové stavy. Radosť je tiež vec, ktorá stojí za harmóniou a dáva zmysel vášmu snaženiu.

Podľa týchto indikátorov si viete skontrolovať aktivity tak, aby ste z nich vytiažili čo najviac radostných okamihov. Potrebný je na to prítomný jeden, dva alebo všetkých osem nasledujúcich faktorov:

1. Čelíte tým úlohám, ktoré máte šancu dokončiť.
2. Môžete sa v pokoji zamerať na to, čo robíte.
3. Ciele máte jasné a konkrétne.
4. Prítomná je okamžitá spätná väzba.
5. Vaša angažovanosť a účasť sú nenútené.
6. Máte pocit kontroly nad vlastným konaním.
7. Počas aktivity neuvažujete nad sebou. Radšej myslíte na seba až po tom, čo ste splnili úlohu.
8. Pocit plynutia času je pozmenený, prestali ste ho vnímať.

### PRIORITOU JE STANOVÍŤ SI PRIORITY

Mozog nemá senzory únavy ako svaly. Vyčerpanosť šedej kôry zistíme iba nepriamo. O to viac potrebujeme dbať na to, aby sme mozog nepreťažovali. Skúsenosti pri sprevádzaní ľudí mi ukazujú, že niekedy vedie cesta iba tade, ak človek povie NIE čo najviac veciam, ktoré mu škodia. Pasce negatívosti striehnu všade okolo a keď do nich človek opakovane padá, navodzuje mu to stav bezmocnosti a paralýzy. Pomáha na to tréning všímavosti. Potrebujete spozorovať, kedy sa vo vašej hlave začne šíriť negatívna energia. Dá sa to dobre ustáť cez „sval vďačnosti“. Keď ste namiesto vznášania výhrad, kritiky a frflania vďační, začnete si všímať iné detaily okolo seba. Odrazu si uvedomíte, čo je ocenenia hodné a prínosné vo vašom živote.

### POMÔCKA NA POZITIVIZMUS

Neuropsychológ Riek Hanson prirovnáva „prácu hlavy“ na negatívnych a pozitívnych zážitkoch k „syndrómu suchého zipsu a teflónu“. Tvrdí, že pre Matku prírodu je dôležitejšie naše prežitie než radosť z neja-



kej konkrétnej udalosti, a preto máme sklony pamätať si negatívne zážitky omnoho intenzívnejšie ako tie pozitívne. Ohrozenie diviakom má na nás väčší vplyv než spev vtáčika! Negatívne zážitky sa teda na nás nalepia ako suchý zips, usídlia sa nám vo vedomí, kde ich dookola vyhodnocujeme, často práve vtedy, keď sa snažíme zaspáť. („Nemôžem uveriť, že mi šéf nepodľakoval za to, že som ostal v práci dlhšie kvôli robote na projekte. Vôbec neocceňuje, ako usilovne pracujem! Obetoval som tomu už množstvo času.“) Našťastie, človek dokáže vzorec opätovného upadania do negatívneho myslenia zmeniť.

Čím dlhšie si podržíme pozitívny okamih vo vedomí, tým viac neurónov bude medzi sebou prenášať informácie, čo v našom mozgu vytvára vhodné prostredie pre pocit šťastia. A preto ak chceme, aby sa v nás pozitívne zážitky zachytili (a neskĺzli ako po teflónovom povrchu), musíme sa na ne sústrediť aspoň dvadsať sekúnd. Hanson tvrdí: „Čím viac budú vaše neuróny vysielat' pozitívne informácie, tým pevnejšie prepojenie neurónovej štruktúry budú vytvárať.“ Návod je prostý: založte si denník vďačnosti, do ktorého si budete zapisovať pozitívne zážitky dňa. Nakreslite niečo výnimočné, čo ste zažili a za čo ste vďační. Alebo sa pochváľte pred inými, či nahlas sami pred sebou, všetkým tým dobrým, čo vás stretlo. Každá z týchto aktivít vám zaberie aspoň dvadsať sekúnd a vďaka tomu, že sa sústreďujete na niečo pozitívne, upevnia sa neurónové spojenia.

### **POZOR NA MÓD AKVÁRIOVEJ RYBIČKY – STÁLE V POHYBE A STÁLE BEZ CIEĽA**

Pre kvalitu nášho života je rozdiel, či sa kľžeme po povrchu a žijeme na efekt – bez hĺbky a múdrosti –, alebo ideme do seba a objavujeme veci, ktoré skutočne potrebujeme. Pre dosahovanie naplneného života je nevyhnutné opúšťať „bublinu pohodlia“ a vystavovať sa mimokomfortným zážitkom. Zóna pohodlia je ako jaskyňa ozvien. Jediné, čo počujete, je ozvena toho, čo hovoríte. Pohodlnosť sa tiež podobá na zrkadlovú chodbu, kam sa pozriete, vidíte to, čo chcete vidieť. Výsledkom je strata schopností spoznávať, vyjednávať, argumentovať, prijímať zmenu, alebo len byť uvoľnení, spontánni, autentickí...

Prevenia je o jednoduchých veciach. Dan Gilbert, jeden z autorov významnej štúdie o šťastí, radí: „Hlavné je byť oddaný niekoľkým jednoduchým typom správania: meditácii, telesnému cvičeniu, dostatočnému spánku, altruizmu...“ Dodáva, že popritom nesmieme nezabúdať na rozvíjanie sociálnej prepojenosti a službe druhým. ■

## **TRI ĽAHKO REALIZOVATEĽNÉ OPATRENIA PRE VIAC POHODY**

### **ÚSPORA ENERGIE**

Jednu molekulu glukózy môžete spáliť tak, že z nej dostanete 36 jednotiek energie, alebo len dve. Spoľahlivým vyplytvaním energie je, keď ste vo vzdore, zlosti, negativite, agresivite, kritickosti...

Skúste si predstaviť pomer toho, koľko negatívnej energie vynakladáte na obranné reakcie – frustráciu, hnev, strach, závisť – v porovnaní s pozitívnou energiou vynaloženou v záujme vášho osobného rastu, zvyšovania proaktivity a veľkorysosti.

V tom pomere obranných reakcií a zdrojov pozitívnej energie je ukryté, ako veľmi vás negatívne návyky oslabujú, lebo spotrebúvajú nazbieranú energiu. Preto potrebujete zlozvyky nahrádzať dobrozvykmi, aby ste mali veci vo svojich rukách a nevláčili vás automatické reakcie.

Vyberte si jeden zlý návyk a celý mesiac ho nahrádzajte niečím, čo je pre vás prínosnejšie. Týmto opakovaním postupne docielite, že zlozvyk oslabne a vy budete pútať pozornosť na to nové, žiaduce. Keď sa z toho stane automatická činnosť, viete si pribrať ďalšiu vec. Chcieť odrazu riešiť toho veľa naraz nie je dobrá stratégia, lebo si to vyžaduje veľa kapacít, ktoré aj tak nemáte.

### **SMEJÚCI SA MOZOG**

Vedci preskúmali, že na úsmev vám stačí rozhýbať sedemnást svalov. Na mračenie ich potrebujete štyridsaťtri. Je teda zrejme, čo stojí menej námahy.

Usmievať sa deväťdesiat sekúnd, aj keď vám nie je do smiechu, alebo aspoň urobte usmievajúcu sa grimasu. Mozgu je takmer jedno, či sa pri tom cítite dobre alebo zle, pretože sotva vníma rozdiel medzi realitou a stimuláciou – to až náš intelekt rozpoznáva a interpretuje určitú situáciu.

Nadvihnutím mimiky tváre do úsmevu signalizuje príslušný sval receptora v mozgu: „je usmievavo“. Tento receptor podnieti mozog, aby uvoľnil hormóny šťastia (endorfíny), ktoré vás pomaly zaplavia pocitom dobrej nálady. Treba to robiť niekoľkokrát denne a zotrvať pri tom aspoň štyri týždne. Stane sa tak z toho vaša prirodzenosť „v tvárení sa“.

### **ZLEPŠENIE NÁLADY**

Ste nejakí namrzení? Čo keby ste šli niekomu s niečím pomôcť? Postaráte sa tak o trojaký úžitok: niekomu ste pomohli niečo vyriešiť, vy máte z toho dobrý pocit a vzťah vás dvoch to upevní, lebo sa na vás môže niekto spohahnúť.

Áno, počujem skeptické hlasy, že čo keď ten druhý nebude za pomoc vďačný? Tak tomu sa hovorí život. Pomoc netreba vnucovať, iba ponúkať. Väčšinou to vyjde a občasný neúspech neznamena, že by sa vám to neoplatilo robiť. Práve naopak, konanie dobrých skutkov sa postará o to, aby ste si vyslúžili výdatnú dávku posilnenia vlastnej hodnoty.