

Jak s dobrou náladou překonat nepříjemné situace

Tomáš Novák



psychologie pro každého

**CESTA K POZITIVNÍMU LADĚNÍ
NÁLADA A NAŠE PŘEDSTAVIVOST
SCÉNÁŘ A ŽIVOTNÍ POSTOJ
JAK NAPRAVIT ŠPATNOU NÁLADU**

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

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

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umisťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.





Copyright © Grada Publishing, a.s.

PhDr. Tomáš Novák

JAK S DOBROU NÁLADOU PŘEKONAT NEPŘÍJEMNÉ SITUACE

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 3956. publikaci

Odpovědný redaktor Martin Hrdina

Sazba a zlom Antonín Plicka

Návrh a realizace obálky Daniela Eftimiadisová

Počet stran 144

Vydání 1., 2010

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2010

Cover Photo © fotobanka Allphoto

ISBN 978-80-247-3219-0 (tištěná verze)

ISBN 978-80-247-6555-6 (elektronická verze ve formátu PDF)

© Grada Publishing, a.s. 2011



OBSAH

MÍSTO ÚVODU: CO TO JE NEPŘÍJEMNÁ SITUACE?	9
--	----------

I. KDYŽ SE ŘEKNE NÁLADA	11
--	-----------

Je lepší být mladý, zdravý a bohatý než starý, nemocný a chudý? . .	13
Jaká je vaše nálada?	13
Události – souvislosti poměrně složité	15
Člověk může mít všechno, ale ne tehdy, když si to nejvíc přeje . . .	20
Nahlédnutí do sfér lidské psychiky	20

II. NÁLADOU K ALESPON RELATIVNÍMU ŠTĚSTÍ	24
---	-----------

Co to je „muška zlatá“?	25
Grantova „zlatá muška“	27
Olympiáda štěstí	28
Štěstí jako vědomí času	29
Štěstí podle internetu	29
V dobré náladě vše dobré	30
Cesta k pozitivnímu ladění	32
Altruismus a nálada	35
Přenášení nálady	35

III. ŠKŮDCI NÁLADY	36
-------------------------------------	-----------

Černobílé vidění	36
Nadměrné zevšeobecnění špatného	36
Slepota pro kladné	37
Katastrofizace	37
Obětní beránek	38
Černý Petr	38
Percepční obrana	39



Nálada ovlivňuje naši představivost	42
Zásada dvojnásobku času	43
Hezký den a vzchop se!	44
Musturbace – škůdce nálady	47
Sabotáže dobré nálady	47
Proč ne?!	48
Co vám říkali rodiče, když jste byli malí?	49
Scénář a životní postoj	51
Paradoxní intence coby balíček poslední záchrany	52

IV. JAKÉ MÁTE PŘEDPOKLADY PRO DOBROU NEBO

ŠPATNOU NÁLADU 54

Předpoklady pro dobrou nebo špatnou náladu	54
Citový teploměr	56
V práci máme inventuru	57
Jaký je váš pracovní kolektiv	58
Určující trauma	59
Vaše nálada se jmenuje neuróza	60
Ach ta hysterie	60
Předpoklady osobní spokojenosti	62

V. KDYŽ JE RADOST, PŘIJDE SMUTEK 64

Smutek spojený s pocity rezignace	64
Pocit neštěstí, bezradnost a nadměrná aktivita	66
Typy depresivní nálady	66
Stařecké depresivní nálady	69
Sebevražedné tendence	71
Bolestné úvahy o vině	73
Sebehodnoticí škála míry deprese (podle Meyera a Minirtha)	75
Když je smutek, přijde zmatek	76
Když je úzko na duši	77
Jaká prsa měla vaše maminka?	78
Teorie matčina prsu	79
Když logika pláče	80



PADAM, PADAM	80
Otrávený gentleman aneb Syndrom mrzutého muže	82
Emoční odstřelovači	83
Slezina za to nemůže	84
Můnchhausenův (též někdy Ahasverův) syndrom	85
Pánové Jekyll a Hyde	86
Zelenooký netvor zahrávající si s těmi, které požírá	87
Psychická alergie	88
Ponorková neuróza	89
Uskutečnit všechny dobré zásady není snadné	90
Nálada jako příběh	92
Příznaky depresivní nálady	95
 VI. TO JSOU PARADOXY	 97
Co s tím?	98
Musí(te) mít vždycky pravdu?	100
Otazníky nad dopisy	102
Dopis na téma „otrávený chlap“	102
Dopis o náladě a únavě	104
Dopis o tom, že v lednu může být jak v máji	107
Dopis – test	109
Napravte si špatnou náladu	112
 VII. ČLOVĚČE, NEZLOB SE (PSYCHICKÁ CVIČENÍ)	 114
Stokrát nic složitějšího proti umoření	115
Virtuální procházka	115
Goldflamova procházka	115
Relaxace podle Tomáše	115
Rychlé uvolnění	116
Zhluboka dýchat!	117
Svlažení míchy	117
Kdopak by se o „taopako“ bál	118
Masáže Do-In	121
Akupresura prstů	123
Na úvod aneb Aperitiv	123



Memoriál Richarda Špačka	128
Nácvik vnitřního ticha	131
Co nechci, to si nenechám	132
Sati jako kotva	133
„Dýchej, jsi živý!“	135
Pomerančová meditace	137
Poučení po staletí platná	138

MÍSTO ZÁVĚRU: DESET RAD PODLE N. F. ČAPKA	141
--	------------

PŘEČTĚTE SI	143
------------------------------	------------



MÍSTO ÚVODU: CO TO JE NEPŘÍJEMNÁ SITUACE?

Když položíte manželskému poradci otázku podobnou té v titulku naší knihy, vybaví se mu nejen vzpomínky osobní, ale další a další, jež se týkají trápení klientů. Nevěra, žárlivost, hádky, zásahy cizích osob do manželství, finanční nesnáze, spory ústící v úvahy o rozvodu, rozvodové boje. Samozřejmě se mu vybaví i problémy neúplné rodiny, „moje děti, tvoje děti a naše děti“ zdaleka ne vždy v optimální pohodě.

Chci dítěti předat radost ze života, pozitivní přístup ke světu, víru v lepší příští, ale jak to mohu udělat, když mně samotnému právě tohle chybí? Je-li tato otázka položena na pohled utrápeným člověkem s tzv. kamennou mimikou, musím občas zvládnout chuť opáčit: „Zajděte na psychiatrii, užijte několik týdnů antidepresiva a pak přijďte.“ Souvislost s depresivním laděním tu bývá poměrně vysoká, ne však absolutní.

Pokud poradce má v odborném životopise navíc praxi v pedagogicko-psychologické poradně, vybaví se mu výchovné a výukové obtíže s dětmi, problémy s adaptací na školu. V hlavě probíhají slova jako výchova nejednotná, nedůsledná, náladová, hyperkritická. Ozve se i jakési podivné zařikávání, LDELMDBDBDMMMDADDADHD. Jde o řadu zkratk vesměs cizích slov vystihujících v psychologických diagnózách stav, který u dětí bývá nazýván „živé stříbro“. Jde o děti neklidné, nesoustředěné, s výkyvy nálad, mnohdy s problémy ve čtení a psaní. Současná evropská klasifikace chorob hovoří o hyperkinetických poruchách. Ty jsou rozděleny jednak na poruchu aktivity a pozornosti, jednak na hyperkinetickou poruchu chování. V americké klasifikaci se užívá termín ADHD („Attention Deficit Hyperactivity Disorder“). Postižení tohoto typu se dělí na postižení převážně s poruchou pozornosti, dále s impulzivitou a hyperaktivitou, třetí je kombinovaný typ. Pokud se dítě s kterýmkoliv typem postižení setká s přísnou paní učitelkou, krácejí rodiče na třídní schůzku jako na pranýř. V minulosti se



běžně očekávalo, že výše zmíněné problémy odezní zhruba po 15. roce. Dnes víme, že v určité podobě mohou trvat mnohem déle. Posléze mohou souviset i se špatným sociálním zařazením dospělého. Je-li onen „dospělý“ váš nedávno zletilý potomek, bývá to kříž, i když se již může ženit a má volební právo.

Když je žalost, přijde i radost. Třeba oslava Vánoc, životního výročí... Poněkud skeptický poradce ovšem brzy nabude dojmu, že úspěšný průběh takových sebelépe míněných akcí je ne-li malý zázrak, pak rozhodně ne samozřejmost. Platí zde Murphyho zákon: „Cokoliv se může zkomplikovat, to se také zkomplikuje...“ Podle Novákova dodatku navíc platí: „Zkomplikuje se často i to, co se zdánlivě zkomplikovat nemůže...“

Napsat příručku shrnující, jak si poradit se všemi možnými životními událostmi, je nemožné. Pokusit se ovšem můžeme o to, naznačit jak si i v komplikovaných životních okolnostech udržet dobrou náladu. Inu dobrou – to je poměrně vysoká meta. Postačí, když nálada bude přijatelná, tj. taková, aby sama o sobě situaci nekomplikovala a nepřidávala k stávajícím nesnázím ještě další.

V knize najdeme řadu postupů směřujících k výše uvedenému cíli. Věsměs jde o postupy ověřené. Respektují i zásadu „především neškodit“. Neznamená to ovšem, že musíme vystřídat vše, co se zde nabízí. Volíme dle vlastního zaměření, postoje, vyladění – prostě nálady.



I. KDYŽ SE ŘEKNE NÁLADA

„Nálada je výsledkem komplikovaných koordinačních pochodů v centrálním nervovém systému při interakci s periferií. Není závislá jen na srozumitelných zážitcích a motivech. Ty způsobují jen relativně krátkodobé výkyvy od vitálně regulované střední úrovně nálady.“

R. Jung

Každý člověk má v každém bdělém okamžiku určité dispozice podporující vznik pocitů a emocí. To je nálada. Pojem nálada je v češtině poměrně nový. Vytvořil jej Josef Durdík (1837–1902), první profesor filosofie na české univerzitě v Praze.

Nálada je trvalou součástí lidského vědomí. Byť nám mnozí namlouvají opak, vůle je ovlivnitelná jen stěží a nedokonale. Zkuste si, dejme tomu na Silvestra, když se necítíte právě nejlépe v souvislosti s podrážděným žlučníkem, bolavým zubem a prchajícím mládím, „přikázat“ výbornou náladu. Nejspíše to skončí kocovinou – ať už pocitovou, nebo alkoholickou. Zřejmě obojí. Jindy ovšem stačí maličkost a dobrá nálada se dostaví. Při hlubším sledování ovšem zjistíme, že ona maličkost zase tak malá není. Je k ní potřeba vyladění naší centrální nervové soustavy, zdravotního stavu, počasí a ne-li zrovna tisíců, tak přinejmenším desítek dalších různých věcí. Nálada je dynamický systém, který se vyvíjí. Lze ji popsat coby stav v okamžiku „O“, ale také jako jev v určitém časovém úseku.

Obvykle je natolik výrazná, že mívá charakter vše ovlivňující emoce. Je to „duševní počasí“. Mám dobrou náladu – na své okolí a nakonec i na sebe sama se směji. Mám špatnou náladu – jděte mi z cesty, nic se mnou není. Z mnoha moudrých výroků Václava Havla nejvíce zlidověl termín „blbá nálada“, který vystihuje směs problémů, zklamaných nadějí, deziluze, rezignace a špetky švejkovství. Proč ne. Chceme-li se držet zjednodušeného, nicméně klasického třídění emocí na čtyři základní kategorie – radost, smutek, vztek a strach – najdeme ve zmíněné „blbě náladě“ přinejmenším



tři posledně jmenované. Otázkou pak zůstává, zda by tam důkladnější analýza neodhalila i příměs radosti, alespoň v některých škodolibých případech.

Cesta je průchodná po obou stranách. Podobné emoční prožívání nejen ovlivňuje to, co vnímáme, ale naopak je tím i ovlivňováno. Reakce na počítky a vjemy je pod vlivem libého či naopak nelibého vnímání. Stačí srovnat, jaký vliv má na naši náladu dejme tomu při vstupu do bytu libá vůně připravovaného pokrmu, a naopak pach spáleného jídla doprovázený mraky kouře. Samozřejmě obdobně nepůsobí jen vůně a pachy. Vlivů na naši náladu je mnohem víc.

Již Aristoteles popsal komplexnost emočních projevů a jejich propojenost s fyzickými změnami. Pro náš účel jsou inspirující úvahy Barucha Spinozy (1632–1677), v nichž jsou popsány tři základní afekty: radost, smutek a touha. Z nich se odvozují všechna další emoční hnutí mysli. Zajímavá, ale podstatná je i Spinozova úvaha o možnosti dvou velmi podobných projevů, tj. přesunutí a rozšíření afektů. V moderní podobě totéž potvrzují v praxi výzkumníci mezilidské komunikace v afektu. Afekt, ať již zabarvený kladně nebo záporně, má totiž tendenci „nezůstat na místě“. Přenáší se z jednoho předmětu na druhý, s předchozím spojený časově nebo místně.

Nálada je stav poměrně dlouhodobý a stálý. I zde ovšem jsou výjimky. Objevují se u nevyrovnaných lidí. U těch se nálady střídají jako jarní počasí. Náladu lze do jisté míry ovlivnit kladnými nebo naopak zápornými podněty. Náladu se situačně mění, ale časem má tendenci vrátit se k výchozímu stavu. Optimista s pro něj typickou dobrou náladou zvládne poměrně snadno i nepříjemnost, lidově řečeno „vyškrábe se“ ze situačně podmíněné deprese. Pesimista s charakteristickou špatnou náladou dokáže jakoukoliv příjemnost prezentovat jako nepříjemný zárodek tragédií. Náladu je jistě záležitostí soukromou, ale působí na mnohé lidi v okolí. Jsou typy lidí, kteří svými náladami, přesněji dlouhodobými a opakovanými rozladami dokáží nejen citově vydírat, ale svým způsobem i účinně mučit své blízké.

Internetová Wikipedie cituje slovenské psychiatry, kteří považují náladu za „pozadí psychického života“. Možná je ale vhodnější mluvit o ladění, koloritu, kulisách, stylu vnímání, s nadsázkou i parfému onoho života.



Je lepší být mladý, zdravý a bohatý než starý, nemocný a chudý?

Otazník v titulku je na první pohled zbytečný. Ve skutečnosti to tak jednoduché není. Hodně záleží na osobnostním ladění. Lidé pozitivních nálad bývají „dobře naložení“ i v komplikovaných a ne zrovna příjemných situacích. Najít je lze již u kojenců a dál samozřejmě jak u mladých, tak i u starých. Chudoba dobrou náladu rozhodně nevylučuje. Ostatně říká se: „Blaze tomu, kdo nic nemá...“ S nemocí to je složitější, ale i zde jsou lidé s optimistickým „díky za každé nové ráno“. Platí to i naopak. Mizernou náladu mohou mít i lidé, kterým je v rámci výše zmíněných předpokladů co závidět. Zdraví a bohatství není zárukou kvality ani subjektivního pocitu naplnění života – umění žít.

Jaká je vaše nálada?

Na první pohled je tato otázka velmi jednoduchá. V našich podmínkách spíše akceptujeme její chmurnější tóny, naopak typický Američan se rozzáří a sdělí, jak je mu dobře. Existuje postup, který umožní vlastní náladu alespoň přeneseně poměrně snadno rozebrat. Jde o určitou formu inventury problémů a pocitů. Přistoupit k ní je vhodné v alespoň relativní pohodě a klidu, ne v afektu. Ideální ouverturou je jakékoliv relaxační cvičení. Pak odpovídáme na otázky – buď ústně, nebo písemně:

► Jaká je má nálada?

Odpověď by měla být stručná, jednoslovná. Lze použít klasifikace jako ve škole. Po tomto úvodním kroku můžeme stav analyzovat.



- ▶ Problémem je:
První konstatování bývá dosti povrchní. Nevadí. Obdobně budeme pokračovat dál, a to několikrát.
- ▶ Skutečným problémem je:
A ještě alespoň dvakrát nebo třikrát:
- ▶ Ještě podstatnějším, skutečným problémem je:
Pokračujeme dále:
- ▶ K problému nebo k osobě, která jej vyvolává, cítím:
- ▶ Skutečně cítím:
- ▶ Pod tímto pocitem je:
- ▶ A ještě pod ním je:
Pokračujeme jako výše a alespoň do značné míry takto identifikujeme příčiny, eventuálně podíl určitých osob na dané situaci (náladě). Poté pokračujeme:
- ▶ To, co je třeba učinit, aby se moje nálada stala alespoň částečně přijatelnou, je:
- ▶ To, co je třeba změnit, aby se moje nálada stala alespoň částečně přijatelnou, je:
- ▶ To, co je třeba překonat, aby se moje nálada stala alespoň částečně přijatelnou, je:
- ▶ V této situaci potřebuji:
- ▶ Potřebuji ještě:
- ▶ Ještě potřebuji:
Co potřebuji, to v rámci možností udělám.
- ▶ Začnu tímto:
- ▶ Pokračovat budu:
- ▶ Poté udělám:
- ▶ A pak ještě:

K doplněným nedokončeným větám je třeba přidat časové termíny, a to pokud možno bez odkladu. Pouhá identifikace problémů bez řešení nestačí a situaci spíše zhoršuje. Něco zcela jiného je technika *Odpouštím...*