

7 mýtů pop-psychologie

Nejsou to nepravdy. Naopak, každý z níže uvedených mýtů má rozumné jádro. Problém je ale v našem postoji k nim. Začali jsme jim věřit jako náboženství. Jejich opakovaný výskyt v nejrůznějších knihách a člancích z nich udělal kult. Věříme tomu, co se příliš často opakuje. Zapomněli jsme, že vždy záleží na situaci, ve které se tou kterou radou řídíme. A že výkřik "zpomal a vychutnej si život" není nejlepší poučkou, když přecházíme silnici a řítí se na nás rozjetý kamion.

Pojďme tedy probrat nejčastější hesla, kterými nás zásobují nekonečné proudy new-age, koučinkové a další literatury životního stylu. Jejich autoři příliš často pouze opisují jeden od druhého a nad faktickou užitečností nebo omezením svých "rad" se příliš nepozastaví. A to zde učiníme my. Za každým mýtem (který – znovu opakují – má určité rozumné jádro) vám pak nabízím rozšiřující korekci, jak bychom tuto radu měli chápat k její větší užitečnosti.

Mýtus č. 1: Dělejte v životě, co vás baví

Soustředění se na hledání povolání, které nás bude "bavit", je často zásadní překážkou, proč takové povolání nedokážeme najít. Především nesprávně chápeme ono tajemné "bavit". Zaměňujeme je za představu hédonistického, nepřetržitého potěšení, které nás jako zázrakem zaplní od momentu, kdy pro sebe najdeme tu pravou pracovní roli. Ale v každé práci – i v té, která nás uspokojuje do nejvyšší možné míry – přicházejí chvíle úzkosti, vyčerpání, chuti vše zabalit.

Nevěřte mýtům pop-psychologických braků, že skutečně vhodné povolání rozpoznáte tak, že budete ráno vstávat s obrovskou radostí a těšit se do práce. To jsou pohádky. To bude trvat maximálně pár dní, než si zvyknete. Tak jako každá emoce.

Přílišná snaha hledat okamžité a instantní "pobavení" a vyhýbat se všemu nepříjemnému nenápadně přeroste do životního stylu, ve kterém budete zažívat pouze omezená, plytká potěšení, nikoli z hloubi vyvěrající radost a spokojenost. Protože chceme-li spokojenost, musíme budovat hodnotné. Chceme-li budovat hodnotné, je to vždycky obtížné. A obtížné nikdy člověka "nebaví".

Korekce: Hledejte vnitřní radost a spokojenost

Pobavení nebo fajn pocity jsou důležitou, ale ne nejdůležitější součástí života nebo práce. Vhodné povolání poznáme tak, že z něj máme **dlouhodobý** pocit smyslu. Že

když se zpětně zamyslíme, vnímáme spokojenost s tím, co jsme dokázali. Že cítíme, že využíváme naše silné stránky. Že vidíme užitečnost. Že nás naše práce těší, což se projeví spíše mírným, ale častým úsměvem (který ale vyvěrá z hloubi) než frenetickým skákáním radostí.

Je to radost, o které nemusíme nikoho přesvědčovat jako na abiturientském srazu po deseti letech, kdy se vzájemně přebíjíme úspěchy, rozesmátými fotkami a čerstvými účesy. Je to spokojenost vnitřní, která na nás bude vidět. Která nás proměňuje.

Korekce: Na "bavení" si musíme počkat

Druhým nepochopením je, že chceme radost a smysl hned. Že nemáme vůli a odhodlání vydržet v oboru či profesní roli po určitou dobu. Pokud ale chceme dělat něco hodnotného, musíme být schopni překonat nepřiliš zajímavé začátečnické pozice. Být nejprve chybujícím, vystresovaným amatérem a až po nějaké (a někdy pěkně dlouhé) době začít sklízet nejen plody naší práce, ale také dostat možnost postoupit teprve teď k úkolům, které se stávají naplňujícími.

Nechceme vidět svou kariéru jako dlouhé schodiště sestávající z jednotlivých stupňů (kdy nás na každém schodu nečeká obrovské naplnění). Chceme rychlý výtah. Takový vám ochotně nabízejí knihy o úspěchu. Je to však pouze výtah k zisku jejich autorů.

Mýtus č. 2: Co hledáte, naleznete správnou technikou

Zavřete oči a proveďte tuto techniku, odpovězte na tyto otázky, vyplňte tento test... a za chvíli budete vědět, kam se v životě dát. Nic není vzdálenějšího reality. Kdyby naše životní rozhodování fungovalo takto jednoduše, mohli bychom zrušit povolání psychologů a všichni bychom byli šťastní. Jen zodpovědět pár otázek, vybrat si takto partnera, nalézt povolání, pro které se hodím, vybrat si svou životní filozofii... Opravdu věříte, že to takto funguje?

Korekce: Co hledáte, naleznete jen tak, že budete hledat

Jediný skutečně fungující způsob, jak najít životní směr, je procházet různými cestami tak dlouho, než narazíme na tu, po které se nám dobře pošlape. Jediný způsob, jak se rozhodnout, zda nám chutná sushi, je sushi ochutnat. V životním a pracovním hledání neexistuje nic jiného.

Nesedět v křesle a nefantazírovat si. Ale zažít malou, obtížnou, nedokonalou, ale reálnou verzi toho, o čem si sníme. To je často doprovázeno razantním sejmutím růžových brýlí. Tomu se často chceme vyhnout a raději nadávat na okolí nebo si

nalhávat, že čekáme na "ideální příležitost".

Musíme nesnadno experimentovat, zkoušet nové role a prostředí a postupně přicházet na ty, které nám vyhovují. Náhoda přeje připraveným. Ve sportce vyhrává ten, kdo si nejprve vsadí. Zapomínáme sázet, ale očekáváme výhru. Experimentování a zkoušení je cesta obtížná, zdoluhavá, plná chyb, návratů a špatných rozhodnutí. Ale právě tyto omyly a návraty pro ni bývají to nejpodstatnější.

Mýtus č. 3: Mějte jasně stanovené cíle. Musíte vědět, co od života očekávat!

Stanovte si pětiletý cíl. A několik ročních cílů. A ještě více měsíčních cílů. Ty rozmělněte do týdenních úkolů. Váš život bude naplněn štěstím a úspěchem. Tento přetechnizovaný přístup k vlastnímu životu byl výborně zparodován v komedii o Básnících. První dovolená v Jugoslávii, první dítě. Ano, smáli jsme se, protože je to směšné.

Takový přístup je důsledkem přílišné snahy spoutat nepředvídatelnost světa i našeho života do zjednodušujících formulí a plánů, které se tak dobře prodávají a chápou. Ale život není stavba rodinného domku. Nelze nejprve načrtnout plán a pak dávat cihlu k cihle. Ochudili bychom se o to, co přichází cestou. A život je z definice to, co neustále přichází a neustále vzniká.

Korekce: Naše cíle se nám ukážou, naše cíle je třeba žít

Co od života očekávat a jaké jsou naše cíle, se nám ukáže až cestou. Důležité je vykročit a jít tak, aby to bylo v souladu s našimi hodnotami, preferencemi, naší osobností a silnými stránkami. Nemusíme předvídat, co bude za příští zatáčkou. Nemůžeme vědět, jak velký kus ujdeme za měsíc a zda nebudeme chtít cestou zastavit. Protože nejsme věštcí.

Pokud se budeme soustředit pouze na plnění kdysi definovaných plánů, uteče nám přítomnost. Nevšimneme si zpěvu ptáků kolem cesty, nepozdravíme pocestné, ale především si nedáme svolení prozkoumat zajímavou odbočku, která není v souladu s naším plánem, ale je v souladu s naší osobností. Nebo takovou důležitou odbočku kvůli "plánovací slepotě" dokonce úplně přehlédneme.

Je velmi dobré vnímat cíle nikoli jako něco, co si vytyčíme jako bod v budoucnosti. Ale jako něco, čím žijeme každý den, čím žijeme nyní. Co je integrální součástí našeho přítomného života, nikoli fantazijním bodem v budoucnosti, který jsme vyprodukovali kdysi v minulosti.

Mýtus č. 4: Motivujte se vizualizací a afirmací

Vizualizace nebo afirmace (tedy opakování motivačních formulek) na vás vyskočí ze stránek skoro každé pop-psychologické knihy. Některé vám tvrdí, že takto "vytváříte svoji realitu". Ano. Je tomu skutečně tak. Už ovšem nedodávají, že také mnozí psychotici, kteří si představují (tedy vizualizují), že jsou anglická královna nebo oběti pronásledování UFO, si svou realitu také takto vytvářejí. A přesto se anglickou královnou (ani objeviteli UFO) nikdy nestanou.

Tyto metody nám přinášejí "pocit". Ne nutně je však tento pocit také proměněn v realitu. Často nám totiž tento pocit stačí. Vnitřním zrakem si prolétnout svoji budoucnost, cítit se z toho dobře, zažít uspokojení. A pak si odpočinout, protože už se cítíme dobře, tak co bychom se snažili dělat něco těžkého či složitého.

Pro reálné přidání ruky k dílu tak může být vizualizace nebo afirmace dokonce kontraproduktivní. Znáám lidi, kteří mají po celém bytě vylepené lístky s afirmacemi o vlastní změně, cestování po světě, vydělávání spousty peněz... a přitom pět let pracují na jednom místě, v rutinní pozici se stále stejnou náplní, za těchto pět let neudělali žádnou zásadní změnu, nevystudovali žádný nový obor a jednou ročně zajedou na Šumavu.

Korekce: Hledejte motivaci, která přináší výsledky

Nedejte na pocity. To tvrdím opakovaně (a rád). Pokud ve vás nějaká motivační metoda vyvolá dobrý pocit, neznamená to, že také něco uděláte. Není to záruka, že se svému vysněnému cíli přiblížíte. Vyzkoušejte vše, co je k dispozici – vizualizace, afirmace, nalepte si obrázky úspěchu na ledničku, zahrajte si vnitřní divadlo s různými podosobnostmi nebo si prostě jen ráno v hlavě projděte, jaký chcete mít den. Všechno může fungovat... nebo taky nemusí. Sledujte, po čem vidíte reálné výsledky. Nikoli jen dobrý pocit. Výsledky. Toho, co funguje, se držte. Ostatní opusťte.

Mýtus č. 5: Pokud chci změnu, musím si ji přivolat

Snad na nic nejsem tak alergický, jako na tvrzení typu "přivolal jsem si to" nebo ještě lépe "vymeditovala jsem si to". Souhlasím s tím, že jednoduché návody na život, které jsme mohli vidět ve slavném motivačním filmu Secret (jenž ovšem pouze působivou formou opakuje to, co nám říkaly všechny hlavní knihy o úspěchu 20. století) mohou pro určité situace a určité typy lidí fungovat. Opravdu někdy změnit způsob uvažování o sobě a svém okolí pomáhá. Nevidět se jako pasivní oběť, ale aktivní tvůrce světa je důležitým předpokladem jakékoli změny nebo úspěšné terapie.

Ale pokud je toto vidění příliš zjednodušující a radikální, propadá se jeho stoupenec paradoxně do ještě větší pasivity. Věří tomu, že štěstí lze přivolat, jako indiáni přivolávali déšť šamanským tancem. Pokouší se o podobné tance: má své mantry, své vizualizace, svá zaklínadla. Má své "způsoby myšlení". Bohužel zde končí.

Pozitivní myšlení a "vysílaná" přání jsou často tím nejméně účinným prostředkem skutečné změny. Pokud nefungují, hledá stoupenec nové mantry, nové vizualizace a nová zaklínadla. Motá se v kruhu, místo aby udělal něco, co ho může změnit, po které tolik touží, skutečně přiblížit.

Korekce: Pokud chci změnu, musím něco změnit

Moudrá definice opravdové hlouposti je "dělat v životě věci pořád stejně, ale očekávat od toho najednou odlišné výsledky". Pokud chci něco změnit, musím něco změnit. Tečka. Musím zkoušet desítky experimentů a novinek, třeba nelogických, možná zdánlivě nerozumných a naprosto nesouvisejících s mým problémem. Od banálních po zásadní. Jít do práce jinou cestou. Nebo třeba prodat auto a jezdit všude na kole. Změnit práci. Znovu se pustit do studia. Chodit spát o hodinu dříve. Jednou týdně zajít do divadla.

Nechťjme dopředu předvídat všechny možnosti, kterými mohou takové experimenty způsobit kýženou změnu. To nedokážeme. Možných kombinací a účinků jsou miliony. Raději něco zkusme a podívejme se, jestli to nějakou změnu nepřineslo.

Nejlepší recept, jak najít řešení jakéhokoli problému, zní:

Zkuste cokoli změnit. Cokoli. Nebo se zkuste vrátit k čemukoli, co fungovalo dříve, a dnes ve vašem životě chybí.

Pokud to nefunguje, vraťte se k bodu 1.

Změnu nemůžeme dopředu příliš naplánovat. Musíme něco vyzkoušet, podívat se, co to přineslo, a pokud jsme spokojeni – podržet to a rozšířit. Pokud spokojeni nejsme – vymyslet něco nového.

To ovšem vyžaduje odvahu a ochotu neustále chybovat. Změnu bychom s trochou nadhledu mohli možná definovat jako ochotu chybovat tak dlouho, dokud nepřijdeme na alespoň částečné řešení. A pak chybovat dále, abychom toto řešení vylepšili. Jiná cesta není.

Mýtus č. 6: Musím nalézt smysl svého života

Musím nejprve nalézt smysl života, abych jej mohl žít. To je mýtus velmi podobný

hledání cílů, o kterém píšu výše. Říká nám: Smysl života je něco, co na nás čeká připraveno jako kdesi zakopaný poklad. Můžeme k němu dospět pomocí správného přemýšlení, zaklínadla, modlitby či sepsání několika bodů na papír.

Korekce: Smysl se ukazuje, smysl se žije

Pohádky o sudičkách nechme pro děti. Smysl je něco, co se nám neustále odhaluje. Co musíme žít. Co vytváříme naším životem a našimi rozhodnutími. Musíme nejprve žít, abychom odhalili, pro co stojí za to žít. Smysl je rovnováha toho, co zažíváme, vidíme před sebou, ale i za sebou: co můžeme (pře)vyprávět, na co můžeme vzpomínat, co můžeme žít, o čem můžeme snít, k čemu můžeme mířit.

Je to neustálý cyklus našich aktivit, přemýšlení, zkušeností, poučení, rozhodnutí, zklamání a opouštění. Co se zdálo býti smyslem včera, nemusí mít příliš smysl dnes. A je to tak v pořádku. Zrajeme, vyvíjíme se. Jdeme dále. Nikdo nelitujeme, že už nechodíme na základní školu. Přesto vnímáme význam, jaký pro nás měla.

Hodnoty a úkoly, které se nám včera zdály důležité, nám dnes možná připadají banální. Zapomínáme ovšem na to, že to byly právě ony, které nás posunuly k našemu dnešnímu, moudřejšímu zažívání světa. Posunuly nás k tomu, že je dnes vnímáme jako banální.

Na smysl se nečeká. Smysl se žije a odhaluje cestou.

Mýtus č. 7: Svět je nádherné místo pro život. Za vše, co se stane, si můžeme sami

Zdánlivě neškodný, ale pro některé jedince velmi nebezpečný mýtus. Lidé se obvykle pohybují někde mezi dvěma polaritami: Jedním extrémem je za vše vinit okolí a druhé lidi, opačným extrémem je za vše vinit sebe. Sedmý mýtus pop-karmy je obzvláště lákavý pro ty, kteří inklinují k tomuto druhému pólu. Říkají si například: "Pokud si za vše můžeme sami, můžeme také sami vše dokázat. Záleží jen na nás." Z tohoto typu přemýšlení se může stát velmi nebezpečná hra:

hra izolovanosti (protože nepotřebuji druhé, vše dokážu sám)

hra pasivity (protože měnit karmické zákonitosti bude jistojistě věc správné vizualizace v meditaci)

hra úniku do fantazie a postupného neúspěchu (protože zavírám oči před tím, jaký svět skutečně je; nemohu jej proto chápat ani v něm účinně operovat)

Korekce: Tento svět je nespravedlivý, nepředvídatelný a někdy i krutý. Někdy nezbyvá, než se s tím smířit

Opusťme laciné a útěšné představy. Jak by si asi mohlo být dítě zodpovědné za své tyranské rodiče, oběť trestného činu za své přepadení, zaměstnanec vyhozený z práce proto, že se někdo na centrále rozhodl, že se bude šetřit, za toto propuštění...

K reálnému pohledu na život patří i přiznání si, že tento svět je nespravedlivý, nepředvídatelný a někdy i krutý. Nejsme všemocní. Často se musíme spíše smířit než vše změnit. Bohumil Hrabal v úvodu k Pábitelům vtipně citoval lístek z čistírny: "Některé skvrny nelze vyčistit bez porušení podstaty látky."

Vzpomínám si na zajímavý dokument o těžkém životě jedné staré paní, která žila v pohraničním území, jež za jejího života patřilo postupně asi pěti různým státům. Kromě toho byla několikrát vyhnána, nucena emigrovat, zažila i mnoho dalších ran osudu. Přesto se zdála s minulostí smířená a moudrá.

Na otázku, co ve svém životě považovala za nejdůležitější, odpověděla: "Nejdůležitější bylo rozlišit, kdy je třeba bojovat, a kdy je třeba věci opustit nebo nechat být." A já dodávám: A obojí také umět.

V psychologii toto neslyšíme příliš rádi, protože mnozí prodávají mýtus, že "lze vše". Vše ale nelze. To ale také automaticky neznamená, že nelze nic. Pochopit to je velkým krokem k životní moudrosti.