1. KAPITOLA

Prečo praktický optimizmus?

Pesimista sa sťažuje na vietor, optimista očakáva, že sa zmení, a realista [praktický optimista] upraví plachty.

— WILLIAM ARTHUR WARD [UPRAVILA AUTORKA]

Keď ľudia prvýkrát vojdú do mojej ordinácie, majú problém, ktorý chcú vyriešiť. Niektorí prechádzajú najtemnejším obdobím svojho života. Iní sa jednoducho nedokážu nadýchnuť, keď ich pohltia vlny v podobe skúšok a tráum, ktoré človek prirodzene zažíva. Nech už je to akokoľvek, nepomohlo by im, keby som im povedala, aby veci vnímali pozitívne. Zrejme by zdvorilo prikývli (alebo nie až tak zdvorilo!) a už by sa viac nevrátili – pretože som zľahčila to, s čím zápasia. To nie je optimizmus, ale popieranie.

A práve tu prichádza na scénu praktický optimizmus. Jeho súčasťou je neochvejný pozitívny prístup, ktorý tak dobre ovládajú optimisti, ale bez popierania, ktoré môže niekedy dostať prehnane veselých optimistov do problémov – *plus* proaktívne kroky v živote, ktoré vedú k úspechu. Praktickí optimisti bez uhýbania čelia tomu, čo sa pokazilo, opravia to, no to nie je všetko. Oni to ešte vylepšia.

Praktický optimizmus spája myslenie založené na afirmácii, intervencii a presvedčení, že dokážeme pozitívne ovplyvniť svoj život, ako aj životy iných ľudí, s vnímavou akceptáciou – či dokonca uznaním – základnej neistoty a nemožnosti poznať existenciu. Či už ho používate na to, aby ste sa vyrovnali s tou najdrsnejšou realitou,

lepšie zvládali problémy každodenného života, alebo splnili svoje sny a ciele, využíva vašu prirodzenú odolnosť a poriadne ju zvýši.

Praktickí optimisti sa nerodia, ale sa nimi stanú

Nie som si istá, či som sa narodila ako optimistka, snažím sa však myslieť a konať, ako keby som ňou bola. Pojmom *optimista* obvykle označujeme človeka, ktorý má sklon vnímať situáciu pozitívne a očakáva priaznivý výsledok. Takýchto ľudí by sme dokonca mohli považovať za ľudí s prirodzene veselou povahou, keďže si veci vykladajú pozitívne. A hoci sa môžu narodiť s výraznejším sklonom vnímať pozitíva, pretože si situácie vykladajú veľkorysejšie, nie sú šťastnejší „len tak" ani veselší, „nech sa deje čokoľvek". Rovnako ako v prípade ostatných ľudí, aj ich nálada sa často mení v reakcii na to, čo sa deje v ich životoch a vo svete okolo nich. Byť v pohode, šťastnejší a celkovo v dobrej nálade im umožňuje ich postoj – konkrétne to, ktorým aspektom danej situácie venujú pozornosť, a ich interpretácia toho, čo sa okolo nich deje. Optimisti majú tendenciu sústrediť sa na pozitíva situácie a na oblasti, ktoré majú pod kontrolou, vďaka čomu riešia životné problémy s väčšou sebadôverou. Okrem toho obvykle preberajú zodpovednosť za svoj podiel na danej situácii a zvyšok nechajú tak. Ich proaktívna schopnosť používať hlavné stratégie zvládania problémov, keď sa cítia pod paľbou (namiesto toho, aby sa uchyľovali k obvineniam či hanbe), im dovoľuje odolávať stresu lepšie než pesimisti a navyše sa po nepriaznivej situácii alebo neúspechu znovu vrátiť k lepšej nálade. Majú prirodzený prístup k týmto veľmi hodnotným psychologickým zdrojom. Optimisti vytrvajú, aj keď čelia zlyhaniu, a pravidelne sa snažia vidieť veci otvorenejšie, flexibilnejšie a s nádejou – toto všetko im umožňuje vytrvať a byť proaktívni, keď vidia potenciálne prekážky.

Mohli by ste sa opýtať, ako je možné, že to dokážu robiť prirodzene? Moja práca ma naučila, že optimizmus, to nie je len dobre sa cítiť.

Má svoj neurálny základ v mozgu. Posilnenie aktivity v ľavej mozgovej hemisfére môžeme dať do vzájomného vzťahu s podporou optimizmu, pokojom, intervenciou a proaktívnym myslením a správaním. A hoci obidve mozgové hemisféry, pravá aj ľavá, spolupracujú na tom, aby sme kontinuálne vnímali svet a samých seba, poznanie, že každá z nich má osobitnú úlohu, nám pomôže nájsť si cestu k lepším vyhliadkam a výsledkom v živote. (Zvýšená aktivita v pravej hemisfére – časti mozgu, ktorá v prostredí monitoruje hrozby a nebezpečenstvo – je napríklad spojená s pesimizmom, depresiou, pasivitou a vyhýbaním.) Každý z ôsmich pilierov praktického optimizmu a súvisiace konkrétne cvičenia zvyšujú optimizmus na neurofyziologickej úrovni, čo vedie k pozitívnemu a proaktívnemu postoju plnému nádeje, ktorý sú optimisti pripravení zaujať a ktorý sa všetci môžeme naučiť bez ohľadu na naše prirodzené pokrivenia a predispozície. Optimistom sa človek môže narodiť, ale praktickým optimistom sa človek stane.

———

Optimisti navyše žijú dlhšie, sú zdravší, rýchlejšie sa zotavia zo stresu, zranenia a chorôb a dlhšie a lepšie spia. V časopise *JAMA Network Open*, jednom z najrešpektovanejších recenzovaných časopisov na svete, v septembrovom čísle roku 2019 výskumní pracovníci uvádzajú, že optimizmus sa nespája len s nižším rizikom srdcovocievnych príhod, ale môže tiež znižovať úmrtnosť zo všetkých príčin. Autori spojením výsledkov z viac než pätnástich rôznych štúdií dokázali analyzovať údaje o viac než dvesto tisícoch jedincov a dospeli práve k tomuto záveru. Metaanalýza osemdesiatich troch štúdií optimizmu preukázala, že optimizmus sa spája s priaznivými výsledkami v oblasti fungovania imunitného systému, zdravia srdcovocievneho systému, rakoviny, tehotenstva, telesných príznakov a bolesti.

Optimisti sú okrem toho úspešnejší a uvádzajú vyššie príjmy a spokojnosť so zamestnaním, majú lepšie zdravotné návyky (lepšie sa stravujú, dôslednejšie sa venujú fyzickej aktivite, je menej pravdepodobné, že fajčia), majú pevnejšie vzťahy, uvádzajú vyššiu spokojnosť so životom a, čo je najdôležitejšie, sú šťastnejší.

Jeden fakt je však prekvapujúci: z výskumu vyplýva, že optimizmus je síce do istej miery genetická záležitosť, no sklon k nemu dedíme len na 25 percent. Čo sa týka nášho psychologického zdravia, gény môžu predpovedať náš osud, nemôžu však o ňom samy rozhodnúť.

Takže to, či ste optimizmus dostali do vienka, je… skôr nepodstatné.

Čoraz viac výskumníkov vo svojich štúdiách skúma, ako využiť optimizmus ako intervenciu a nevnímať ho ako črtu, s ktorou sa človek buď narodí, alebo nie. Niektoré z týchto intervencií od nás vyžadujú, aby sme predvídali pozitívne budúce výsledky, napríklad ako by život vyzeral, keby sa nám podarilo všetko, o čo sme sa snažili.

Ja síce som za všetky tieto cvičenia, ktoré zlepšujú náladu a zvyšujú nádej, výsledky však môžu byť dočasné. Ak chceme dosiahnuť trvalú zmenu, nestačí zmeniť len naše vnímanie sveta, ale aj spôsob, ako s ním komunikujeme.

Optimistom by naozaj mohlo pomôcť, keby si z cvičebnice praktického optimizmu zobrali nejakú stranu. Ako som už spomínala, nerealistickí optimisti sa môžu dostať do problémov. Môžu byť majstrami pštrosieho efektu, čo je sklon zahrabať si hlavu do piesku a ignorovať informácie, ktoré pre nich nie sú príjemné alebo sú v rozpore s ich presvedčením, a predstierať, že všetko je (alebo bude) v poriadku. Tento postoj môžu používať aj na to, aby sa vzdali zodpovednosti – môžu sa napríklad správať riskantne, nechodiť na preventívne lekárske prehliadky alebo nebezpečenstvo síce môžu vnímať, no precenia svoju schopnosť zvládnuť ho.

Praktický optimizmus nás nepodnecuje len k tomu, aby sme predvídali pozitívne výsledky. Ponúka nám spôsob myslenia a súbor

zručností a činov, aby sme tieto pozitívne výsledky dosiahli a získali schopnosť používať toto myslenie, zručnosti a činy v čase, keď to nerobíme prirodzene, hlavne pri problémoch a v nepriaznivých situáciách.

Môže praktický optimizmus zmierniť pesimizmus?

Martin Seligman, PhD., priekopník v oblasti pozitívnej psychológie a štúdia optimizmu, zistil, že hoci optimisti a pesimisti zažívajú zhruba rovnaký počet nepriaznivých životných udalostí, pesimisti používali vo vzťahu k negatívnemu mysleniu tzv. OPT: osobnosť, pervazívnosť a trvalosť. Keď sa im stalo niečo zlé, zväčša to dávali za vinu sebe (brali veci osobne), verili, že všetky stránky ich života sú ohrozené (pervazívne), a vnímali to ako trvalú stratu. Mohla by som doplniť ešte jedno P: čeliac prekážkam zostali pasívni.

Aj tu zohráva úlohu genetika. Výskumní pracovníci z UCLA v roku 2011 zistili, že optimizmus je spojený s oxytocínovým receptorom, t. j. génom OXTR, a že tento gén súvisí aj s kvalitnými psychologickými zdrojmi. O aké zdroje ide? Charakterizovali ich ako optimizmus, ovládanie sa, zmysel pre kontrolu, intervencie a pre vlastnú hodnotu.

Oxytocín ľudia vnímajú ako hormón maznania a vytvárania citovej väzby, ktorý sa vylučuje, keď si matka vytvára vzťah k svojmu dieťaťu, počas pôrodu, dojčenia a počas sexuálnej aktivity. Oxytocín však pôsobí aj ako neurotransmiter v mozgu, ktorého hladina sa zvyšuje v reakcii na stres, a spája sa s prosociálnymi zručnosťami ako empatia, dôvera, budovanie vzťahov a radosť zo spoločnosti iných ľudí. V súčasnosti sa navyše predpokladá jeho spojenie s disponovaním hlavnými psychologickými zdrojmi, od ktorých môže závisieť, či človek zažije len dočasné sklamanie a smútok alebo upadne do dlhodobej depresie.

Zistilo sa, že gén OXTR má rôzne variácie. U jedinca s jednou alebo dvomi kópiami variantu A (adenín) je vyššia pravdepodobnosť,

že bude citlivý na stres, bude mať obmedzené sociálne zručnosti a horšie duševné zdravie.

Nebudem vás klamať. Pasce pesimizmu škodia zdraviu. Pesimisti majú tendenciu vŕtať sa v minulosti, a preto majú väčšiu predispozíciu na depresiu. Navyše majú obavy z budúcnosti, v dôsledku čoho im viac hrozí úzkosť. Tak či onak, len zriedka žijú v prítomnosti, takže je pre nich ťažké úplne sa uvoľniť a vychutnávať si radostné okamihy. V každodennom živote dodržiavajú staré, neproduktívne scenáre z minulosti, ktoré už nie sú aktuálne, a môžu mať ťažkosti s asertivitou a riešením problémov.

Ľudia vykazujúci znaky pesimizmu môžu mať spoločných niekoľko vecí. Negatívne predstavy im niekedy môžu brániť v nadväzovaní blízkych a dôverných vzťahov, alebo môžu intímne vzťahy z rôznych dôvodov vrátane častého pocitu ublíženia či odmietnutia považovať za vyčerpávajúce. Môžu mať na seba a ostatných veľmi vysoké nároky (niekedy svojvoľné alebo nereálne), a preto pre nich býva ťažké pochváliť seba a ostatných za pozitívne výsledky. Ich mozgy a telá sú vystavené vysokým hladinám stresových hormónov ako kortizol, noradrenalín a adrenalín. Vystavenie chronicky vysokým hladinám týchto hormónov spôsobuje zvýšený zápal a poškodenie ciev, aterosklerózu a zvýšené riziko všetkých ochorení – depresie, mozgových príhod, srdcových chorôb, vaskulárnej demencie a podobne.

Mám však dobrú správu: gén OXTR nie je jediným determinantom vašej emocionálnej odolnosti. Väčšina z nás si na základe určitého povedomia a nácviku zručností dokáže posilniť svoje ochranné psychologické zdroje, vďaka ktorým dokážeme tlmiť stres a dosiahnuť úspech. Výskumníci z UCLA uvádzajú, že účastníci štúdie dokázali pomocou kognitívno-behaviorálnej terapie (CBT) tieto psychologické zdroje používať, aby sa chránili pred stresom, depresiou a úzkosťou.

Čo je kognitívno-behaviorálna terapia (CBT)?

Kognitívno-behaviorálna terapia (CBT) je dôkladne preskúmaná a výrazne podporovaná forma psychologickej liečby, ktorá je účinná pri celom rade problémov vrátane depresie, úzkostných porúch, zneužívania látok, problémov v manželstve, porúch príjmu potravy a vážnych duševných chorôb.* Hoci vychádza z informácií o minulosti pacienta, sústreďuje sa na zlepšenie fungovania a kvalitu života v súčasnosti a bolo preukázané, že ju zlepšuje.

CBT vychádza z predpokladu, že naše interpretácie týkajúce sa ľudí, udalostí, našej budúcnosti, sveta a dokonca nás samotných môžu spôsobiť psychologické problémy a sú často dôsledkom nesprávneho myslenia, zle prispôsobených alebo neužitočných vzorcov správania (zrejme založených na starých, zastaraných alebo narušených spôsoboch myslenia, ktorým niekedy hovoríme scenáre) a trvalo negatívnych emócií. Keď nie sú v súlade s realitou, môžu viesť k narušenému mysleniu, prílišnému premýšľaniu, nadmerným obavám a nakoniec aj k poruche fungovania – úzkosti a depresii.

* Dielo Aarona T. Becka, MD, v oblasti kognitívnej terapie a kognitívno-behaviorálnej terapie je známe na celom svete. Tento typ terapie sa dnes používa na liečbu širokého spektra duševných porúch. Kognitívno-behaviorálna terapia spája prvky súvisiace s kognitívnou funkciou s prvkami týkajúcimi sa správania a vychádza z výskumu behaviorizmu a behaviorálnej psychológie. Nepovažuje sa len za liečbu, ale v súčasnosti zastrešuje všetky formy psychoterapie založené na poznaní. Ide okrem iného o racionálno-emočnú behaviorálnu terapiu, kognitívnu terapiu, terapiu prijatia a odhodlania a EMDR (desenzitizáciu a spracovanie pomocou očných pohybov). Diela autorov ako Albert Ellis, B. F. Skinner, Joseph Wolpe, Claire Weekes a mnohých ďalších velikánov v tomto odvetví výrazným spôsobom prispeli k súčasnému vnímaniu týchto foriem terapie. Kognitívna terapia sa začala rozvíjať už ako súčasť starovekých filozofických smerov vrátane stoicizmu.

Naučiť sa rozpoznávať tieto neužitočné vzorce myslenia a nahradiť ich presnejším, realistickým a logickým myslením nám pomôže získať pocit, že máme veci pod kontrolou. Ľudia, ktorí pracujú na technikách CBT v spolupráci s terapeutom, nadväzujú na to, o čom hovoria počas sedení, v „domácich úlohách" mimo sedení, a testujú to. Postupne si rozširujú zručnosti v oblasti zvládania ťažkostí a zaradia medzi ne celý rad pozitívnych a proaktívnych techník vrátane relaxácie, asertivity, opätovného nadviazania kontaktu s ľuďmi a zapájania sa do činností namiesto toho, aby sa im vyhýbali. Môžu používať tzv. myšlienkové protokoly – cvičenia, ktoré pomáhajú odhaľovať a spochybňovať narušené myslenie, úzkostné emócie, zle prispôsobené vzorce správania a udalosti, ktoré ich spúšťajú. Denníky obáv používané pri CBT pomáhajú rozpoznať cyklický charakter obáv. Pravdou je, že mnohé situácie, nad ktorými sa trápime, vôbec nie sú také zlé, ako sa bojíme, že budú, a často ich dokážeme zvládať lepšie, než si myslíme.

Veda optimizmu priťahuje pozornosť výskumníkov takmer vo všetkých oblastiach medicíny, od psychiatrie a imunológie až po kardiológiu a chirurgiu. Osem pilierov praktického optimizmu vychádza z overených prístupov a osvedčených postupov vo viacerých oblastiach vrátane internej medicíny, psychiatrie, neurovedy, behaviorálnej a pozitívnej psychológie, sociálnej vedy, pozitívnej psychiatrie, neurobiológie, jogy, vedomia a dokonca aj filozofie. Vznikli, aby vám pomohli vytvoriť si psychologické rezervy, a slúžia ako zručnosti, na ktoré sa môžete v čase núdze spoľahnúť. Predstavte si ich ako emocionálne zachytávače otrasov, ktoré vás ochránia pred nevyhnutnými spomaľovacími prahmi v živote a (niekedy obrovskými) výmoľmi.