

JAK PŘEKONAT SELHÁNÍ?

Chybami se člověk učí, říká se. Důležité je umět je analyzovat, ve správnou chvíli hodit za hlavu a postavit se s klidem znovu na start. Ke spokojenému životu člověk nepotřebuje mnoho – v zásadě stačí vědomí, že svůj život máme v rukou my sami, a podle toho s ním nakládat.

text: Jana Benešová



SELHÁNÍ PŘI PLNĚNÍ PŘEDSEVZETÍ

Je to pořád dokola: nastal okamžik osudové změny. Stojíte před zrcadlem a slibujete sami sobě: „Změním se, budu lepší.“

Jenže odhodlání vám vydrží pár dnů a pak znovu upadnete do stereotypu všednosti. Plnit předsevzetí – ať se týká čehokoli – se vám nedaří, a tak se cítíte mizerně. A s každým dalším neúspěchem je to – logicky – ještě horší. Proč si vůbec dáváte předsevzetí, když je pro vás tak obtížné je dodržet? A máte vlastně šanci na úspěch, když jste už tolikrát selhali? „Náštraha je v rozhodnutí dělat věci od teď úplně jinak. Lidé většinou nemají předsevzetí dobře promyšlená. Rozhodují se měnit život ve vypjatých emočních stavech, například když se naštvou poté, co se nevejdou do kalhot. Takové rozhodnutí je ale nutné udělat ve chvíli, kdy emoce opadly a jsme schopní použít k našemu předsevzetí logiku. Nejenže si dáme určitý cíl, ale také si řekneme, jak naše rozhodnutí zvládnout,“ říká Lenka Černá, kouč v oblasti osobního rozvoje. Protože různé neúspěchy se v životě opakují, je důležité ohlédnout se zpátky a zjistit, jak jste se dostali do současného stavu. Ptát se, co, proč a jak děláte. Není náhodou příčinou nadváhy zajištění stresu v práci? Bez ohlížení se nazpět těžko postoupíte kupředu, ale rýpat se donekonečna v minulosti také není cesta. Lenka Černá radí uvědomit si, jaké zkušenosti jste díky omylům získali, stoupnout si znovu na startovní čáru a zhodnotit je. Tedy pokusit se z té hromady chyb vykresat zlato – něco, co můžete využít pro zlepšení stávajícího života. Když to nezvládnete sami, najměte si odborníka, který se vás bude tak dlouho vyptávat, až na TO přijdete. Důležité je také přemýšlet o tom, proč si to které před-



Neúspěchy se opakují, a tak je dobré ohlédnout se a zjistit, jak jste se dostali do současného stavu. Ptát se, co, proč a jak děláte.

sevzetí dáváte. Možná máte pocit, že „byste měli“, čímž sice plníte naději, které do nás vkládají ostatní, a dodržujete jakási společenská pravidla, ale také se nutíte do aktivit, které vlastně nechcete dělat. V takovém případě pomohou odpovědi na otázky, co, jak a proč děláte. Můžete si poslechnout hlasy z okolí, ale v konečném důsledku byste se měli rozhodovat sami za sebe – tohle chci udělat a tohle ne – a naučit

se převzít za svá rozhodnutí zodpovědnost. Například: měla bych doma utřít prach, ale neudělám to, protože nechci, a raději si budu číst knihu. Ironické poznámky partnera nebo rodičů mě nerozhází, protože knihu jsem dočetla, jsem spokojená a prach v této chvíli nikoho neomezuje. „U předsevzetí záleží také na tom, do jaké míry chcete životní změnu udělat. Spousta lidí tvrdí, že by chtěla žít jinak, ale že to nejde. Já jim oponuji, že všechno jde, když se chce. Jde o víru, kterou v danou činnost máme. Většina z nás není proaktivní a hledá výmluvy. Rozhodneme se podnikat a první, co nás napadne, bude: „Proč to vlastně nemůžu začít dělat a co všechno mi v tom brání?“ Přitom dnes je možné všechno a svět je jedno velké hřiště,“ dodává Lenka Černá. ►



SELHÁNÍ V PARTNERSKÉM VZTAHU

Nevěra, napadá vás celkem logicky. Každý se nevěry děsí a jen málokdo má v tomto ohledu čisté svědomí. „Morální kocovina je velmi nepříjemný stav. Spousta lidí se snaží ulevit si tím, že se k nevěře partnerovi přizná. Vnímám to jako řešení sobecké – vám se uleví, ale partnera zraníte,“ říká psychoterapeut Michal Mynář. Za zralé řešení považuje najít příčiny selhání a využít ho jako příležitosti k tomu vyznat se ve svých pocitech a potřebách a naučit se, jak je ve vztahu realizovat ku prospěchu obou. Vyvodit z nevěry správné závěry a přenést je do praxe je pro racionální povahy těžký úkol. Můj známý Petr odůvodňuje opakovanou nevěru tím, že stále nepotkal tu pravou. Putuje ze vztahu do vztahu, ale stále „JI“ nemá. Příčinou může být to, že vlastně neví, co od druhého očekává. Důležité je tedy poznat sám sebe a vědět, po čem toužím. Vždyť tužby jsou hnacím motorem v každé oblasti života. Další z motorů je pak podle Michala Mynáře alespoň jeden dobrý reálný příklad fungujícího vztahu

v našem okolí. Odborníka zaujal zahraniční projekt, v němž dostaly mladé páry možnost se scházet se šťastně fungujícími páry důchodového věku a bavit se s nimi o jejich partnerských zkušenostech. „Často mezi nimi vzniklo dlouholeté přátelství. Mladší dvojici

Přiznat se kvůli špatnému svědomí k nevěře je bohužel dost sobecké řešení – vám se sice uleví, ale partnera zraníte.

ce se v některých případech dokonce obracely na starší pár i v okamžicích partnerských krizí a moudrost a zkušenost staršího páru jim pomohly lépe zvládnout a překonat krizové situace, k nimž ve vztahu zákonitě a pravidelně dochází,“ popisuje a dodává, že podobné řešení je lepší než obracet se na rodiče nebo kamarády, kteří nemají

od situace dostatečný odstup. Mnoho lidí zase pudí k nevěře končící zamilovanost a nastupující láska a přátelství, v nichž už tolik nejiskří. Nevěra však nikdy není záležitost jen jednoho z partnerů, proto byste se měli snažit odhalit příčiny, které k této patové situaci vedly, a pokusit se o jejich nápravu. Možná je na vině citové ochladnutí, nedostatek vzájemně projevovaného zájmu, nedostatek společně stráveného času. „Jakmile opadne zamilovanost, mizí postupně zájem i pozornost, vytrácí se atraktivita a vztah skomírá. Na to je jediný lék – dřina. Vztah vyžaduje úsilí jako péče o cokoli jiného. Když chcete krásnou zahradu, musíte se o ni starat, a se vztahem je to úplně stejné. Mnoho lidí žije v bludu, že u pravé lásky stačí, aby se měli rádi, a vše ostatní přijde samo. Nepřijde – přijde jen opakované zklamání,“ říká Michal Mynář. Má-li se pohnout váš vztah kupředu, snažte se pojmenovat problém a najít jeho řešení. Pokud nevěra praskla, zřejmě se vám zdá, že už nikdy nebude nic jako dřív. Čas je však mocným lékem, a jestliže jste dosud byli ve vztahu spokojeni a toužíte v něm pokračovat, podaří se vám to. Nic nebude stejné jako dosud, ale to neznamená, že by váš vztah nemohl být kvalitní.

SELHÁNÍ V ZAMĚSTNÁNÍ

Dělat chyby je lidské a platí to i v zaměstnání. Jenže pracovní selhání vás může stát stres, peníze a třeba i místo. Proto je důležité vědět, jak se k němu postavit. Nejhorším řešením je chybu zatloukat (stejně se jednou provalí a budete za lháře) nebo se snažit hodit ji na někoho z kolegů. Rozumné je ji přijmout a pokud možno se z ní poučit. Říká se přece, že jen ten, kdo nic nedělá, nic nezkaží. Nejlepší je nahlásit chybu přímému nadřízenému, vysvětlit její příčiny a navrhnout řešení, jak ji napravit. Vždyť co je lepší – pár minut ostré kritiky, nebo týdny bezesných nocí? „Jedinou možností je z chyby se poučit a poté na ni zapomenout. Odpustit si, že jsem chybu udělala, a říct si, že minulost stejně nezmění. Mám dvě možnosti. Buď budu sedět a brečet nad minulostí, anebo se zvednu a začnu něco dělat. První možnost mě nikam neposune, druhá ano. Pokud budu brečet nad tím, co jsem v minulosti nezvládla, jenom mě to zbrzdí. Je lepší vstát a jít znovu do toho. A jak přesvědčím šéfa, že jsem pořád dobrá? Rozhodně bych se znovu prosazovala silou. Jde o dlouhodobý aspekt a nadřízený by měl sám rozpoznat, zda jsem udělala pokrok, nebo nikoli“, říká Lenka Černá. Nutno dodat, že Češi v podobných situacích neumějí být příliš empatičtí, a než by chybujiícího kolegu podpořili, raději ho zbytečně vystraší. Nenechte se odradit popisem „hrozných následků“ a řešte každý průšvih, dokud není pozdě. Snad ještě horší než jednorázový omyl je neustálý kolotoč hledání zaměstnání a podávání výpovědí, který už pátý rok absoluuje osmadvacetiletá Jitka. „V žádné práci jsem zatím nevydržela ani dvanáct měsíců. S každou novou podepsanou smlouvou cítím, že tentokrát by to mohlo být ono, ale za půl roku jsem zklamaná a uva-



Pokud jste udělali chybu, nejlepší je nahlásit ji přímému nadřízenému, vysvětlit její příčiny a navrhnout nápravu.

žuju o výpovědi“, popisuje. Jednou si nesedla se šéfem, podruhé s kolegy, potřetí ji neuspokojovala náplň práce, počtvrté postrádala smysl svého snažení... „Možná Jitka neví, v čem má talent, a je tak v pracovní oblasti dezorientovaná. Vybírá si pracovní pozice podle popisu, nikoli podle toho, co ji baví“, tvrdí Lenka Černá. Zaměstnání by přitom nemělo být jen cestou, jak se uživit, ale především způsobem sebe-realizace. A najít talent není zase tak složitý úkol – podrobněji jsme o tom psali v jednom z minulých čísel časopisu Moje psychologie. Druhý krok, jak najít ideální zaměstnání, je podle Lenky Černé naučit se respektovat vnitřní pocity při pracovním pohovoru. „Znáš řadu lidí, kteří cítí už při pracovním pohovoru, že šéf jim není

příjemný, a stejně do zaměstnání nakonec nastoupí. Není divu, že se jim intuice brzy potvrdí a uvažují o odchodu“, dodává odbornice. Ale chyba tkíví možná i v Jitce samotné – neumí se začlenit do nového kolektivu. Jestliže se v nové práci celý den nehne ze židle, není divu, že brzy začne mít pověst „podivínky“ a časem touží po jediném – utéct od kolegů, kteří na ni hledí skrz prsty. Je jasné, že takto daleko nedorazí. Ale kde začít, když zrovna nepatří mezi extroverty bavící kolektiv? Důležité je udělat první krok – jít si třeba uvařit kávu do společné kuchyňky, oslovit kolegu u kopírky, jít s ostatními na oběd. A pak pomalu, postupně, skládat další drobné kamínky, které v konečném důsledku vydláždí cestu ke spokojenosti. ■

ODBOBNÁ KONZULTACELenka Černá, www.life-clinic.czMgr. Michal Mynář, www.psychoterapie-brno.cz**DALŠÍ INFORMACE**

E-knihy Praktické tipy, jak získat práci a Základní talentové vloh a jejich vysvětlení, k dispozici na www.maprace.cz
 Hans Jellouschek: Desatero trvalé lásky, Portál
 Pierre Hainault: Jak využít životních změn, Portál