

K téme sa vyjadruje:

psychologička a koučka
Lubica Hamarová,
www.komunikacia.sk

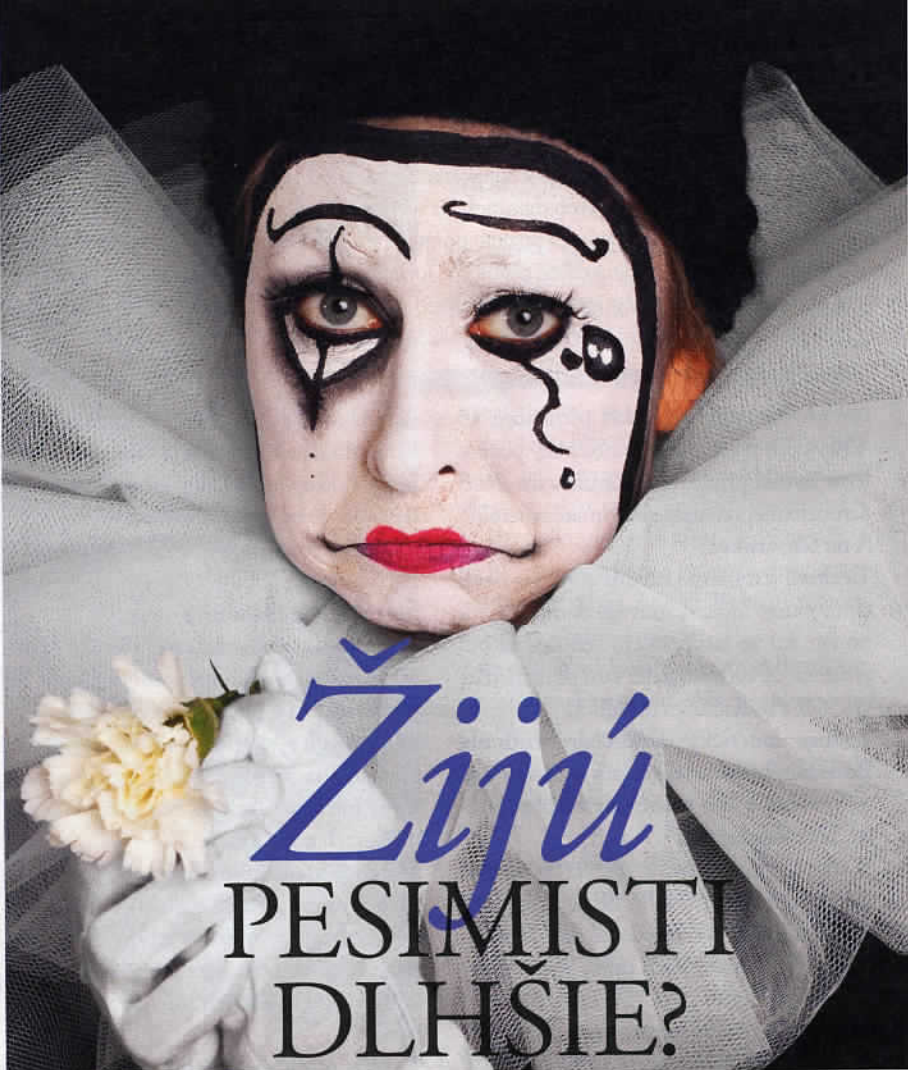


Hádam všade sa omieľala, aký je optimizmus prospešný pre naše zdravie. Nedávno však Americká psychologická asociácia zverejnila správu, že pesimizmus môže viesť k dlhšiemu a zdravšiemu životu. Kde je teda pravda?

„Zistili sme, že ľuďom, ktorí sú optimistickí ohľadom svojej budúcnosti, hrozí v nasledujúcich desiatich rokoch väčšie riziko zranení či dokonca smrti,“ povedal Frieder R. Lang, vedúci výskumu na Univerzite Erlangen-Nuremberg v Nemecku. Vedci skúmali dáta zozbierané v priebehu desiatich rokov v rámci národného nemeckého socio-ekonomického panelu, čo bolo ročné mapovanie domácností, ktoré zahŕňali približne 40-tisíc ľudí vo veku od 18 do 96 rokov. Výskumníci sa pýtali respondentov, ako sú spokojní so svojím životom a ako predpokladajú, že sa budú mať o päť rokov. Po tomto období sa s nimi stretli znovu. Boli prekvapení, keď zistili, že vyššie očakávania sa spájali s väčším rizikom zdravotných problémov. Čím to je? Autori štúdie tvrdia, že pesimizmus podporuje predovšetkým starších ľudí, aby boli opatrnejší a dávali si viac pozor na svoje zdravie a bezpečnosť.

NÁZOR PSYCHOLOGIČKY

„Ak pod pesimizmom rozumieme realistickejšie vnímanie budúcnosti, ako to bolo v spomínanej štúdii, môže to tak byť. Ľudia, ktorí berú veci realisticky, neprežívajú



sklamania z nesplnených očakávaní. Dávajú si realistickejšie ciele, a tak môžu častejšie prežívať úspech pri ich dosahovaní. Nezažívajú toľko negatívnych emócií ako tí, ktorí sa často podceňujú alebo preceňujú. Ako dokázalo mnoho štúdií, časté a dlhodobé prežívanie negatívnych emócií zhoršuje naše zdravie a kvalitu života. To, že realistické vnímanie budúcnosti môže mať pozitívny vplyv na dlhší a zdravší život,

platí rovnako pre všetky vekové kategórie,“ vysvetľuje psychologička a koučka Lubica Hamarová.

RODÍME SA AKO OPTIMISTI?

Máme svoj pohľad na svet zakódovaný v génoch alebo skôr závisí od prostredia, v ktorom vyrastáme? „Každý z nás má určité vrodené individuálne predispozície, ktoré určujú, ako zvládame život, ako sa

RECEPT NA SPOKOJNÝ ŽIVOT

Radí psychologička a koučka Lubica Hamarová: „Pre mňa to znamená predovšetkým žiť život, ktorý chcem. Mať v ňom ľudí, ktorých mám rada. Nežiť nič, čo musím, ale to, čo som si vybrala. Dokázať svoj život ovplyvňovať a meniť ho. Na to potrebujem spoznávať seba, aby som vedela, čím priťahujem negatívne situácie, negatívnych ľudí a negatívne skúsenosti a meniť to. Je potrebné neustále sebaspoznávanie a práca so sebou samým, so svojou psychikou, ktorá určuje to, čo žijeme. Ak totiž v určitom veku nezačneme spoznávať seba a svoje nechcené vlastnosti alebo tie, ktoré sme dostatočne nerozvinuli a dostali sa nám do nevedomia, začnú sa tieto vlastnosti samovoľne objavovať v nevhodnej chvíli a budú nám meniť život do podoby, ktorú nechceme a ktorú sme si nevybrali. Mojim receptom na spokojný život je preto neustále spoznávanie seba, svojho nevedomia a vlastností, ktoré sa v ňom nachádzajú.“

Sú Slováci pesimisti?

Podľa najnovšej štúdie o kvalite života sú. Čo sa týka pohľadu do budúcnosti, patríme spolu s Grékmi k najväčším pesimistom, obsadili sme v rámci Európskej únie druhú priečku. Sme nespokojní predovšetkým so zdravotníctvom, vzdelávaním a dôchodkovým systémom. Okrem toho veľmi nedôverujeme verejným inštitúciám. A s čím sme spokojní? S bývaním. Je zaujímavé, že v niektorých štátoch ako napríklad vo Veľkej Británii, na Cypre či v Švédsku sa spokojnosť so životom s pribúdajúcim vekom zvyšuje, na Slovensku je to presne naopak – čím sme starší, tým sme menej spokojní.

ZDROJ: WWW.EUROINFO.GOV.SK

v ňom orientujeme, adaptujeme na zmeny a podobne. Jednou z nich je aj schopnosť realisticky vnímať život a prijímať veci také, aké sú," odpovedá Ľubica Hamarová. Okrem toho nás formujú ďalšie rôzne vplyvy – prostredie, kultúra a rodina, v ktorej vyrastáme. Podľa psychologičky však neplatí rovnica, že pesimista vyrastá v pesimistickej rodine a, naopak, optimistický v optimistickej. Napríklad príliš optimistickí rodičia môžu potláčať svoj sklon k pesimizmu. Ten však žije v ich nevedomí a oni ho môžu nechtiac prenášať na svoje deti, z ktorých sa paradoxne vďaka tomu môžu stať veľkí pesimisti.

PREMENA DO PROTIKLADU

Okrem iného nemeckí vedci prišli na to, že s pribúdajúcimi rokmi sa medzi ich respondentmi zvyšovali aj pesimistickejšie názory na budúcnosť. Mladí ľudia mali oveľa pozitívnejšie predstavy o svojom budúcom živote. Ako sa môže stať z večne pozitívneho optimistu zachmúrený pesimista? „Keď žijeme len jednu polaritu určitej vlastnosti, časom sa prekloníme do jej protikladu. Čiže, keď sa pozeráme na svet len pozitívne a pesimizmu sa vyhýbame, alebo sa tvárime, že neexistuje, časom sa začne v našom živote prejavovať. Dokonca sa môžeme stať úplnými pesimistami,“ tvrdí Hamarová. Môže však nastať aj opačný protipól, že sa zarytý pesimista zmení počas života na neskutočného optimistu? Podľa psychologičky Ľubice Hamarovej je to možné. Ak sa rozhodneme niečo vo svojom živote zmeniť, venujeme tomu dostatočnú energiu, čas a poznáme aj správne nástroje, môžeme dosiahnuť veľmi veľa. Na to, aby sa z negatívneho pesimistu stal optimista, treba spoznávať seba samého. Skúste porozmýšľať, kedy ste vo svojom živote prílišný pesimista, v akých prípadoch realista a kedy optimista.

KTO JE SPOKOJNEJŠÍ?

Podľa odborníčky nezáleží na tom, či sme vo všeobecnosti pesimisti, alebo optimisti. „Každá z týchto polaritných vlastností má v našom živote svoje miesto. Umenie je vedieť, kedy je pre nás správne a prospešné byť realisticky pesimistický a kedy zase nadšený alebo optimistický. Tá istá vlastnosť nám môže byť prospešná, inokedy nám môže škodiť, závisí od situácie a okolností. Jednoducho, mali by sme sa správať tak, ako si vyžaduje prítomný okamih.“ ●