

Knihovnicko-informační zpravodaj U Nás

Vyšlo: 12.12.2005

Číslo: Ročník 15 (2005), Číslo 4

Sekce: Naše "JÁ"

Název článku: Naše osobnost se může rozvíjet po celý život – motivace k vlastnímu zdokonalování

Autor: Věra Strnadová

Zdroj: <http://unas.svkhk.cz/clanek.asp?id=646>

Naše osobnost se může rozvíjet po celý život – motivace k vlastnímu zdokonalování

Věra Strnadová

Motto: Učení je jako pádlování proti proudu; jakmile přestanete, nese vás to zpět / čínská moudrost /

Překonejte své mentální bloky

Každý má možnost růstu a vývoje v rámci svých schopností a vlastností své osobnosti. Proč ale potom mnozí lidé stárnou s pocitem, že se jim nedostalo životního naplnění nebo že v životě plně neuplatnili všechno, co umějí?

Odpověď je často třeba hledat v hluboce zakořeněných obavách a negativním duševním vyladění. Tyto překážky si mnohdy člověk vůbec neuvědomuje, přesto však mají moc podbarvit jeho celkový pohled na svět a tím mu do představ o tom, co pro něho je či není možné, vnutit značně limitující meze. Tyto škodlivé překážky se nazývají mentální bloky; uzavírají cesty k rozvoji osobnosti a brání dosáhnout v životě maxima.

Závažným mentálním blokem, který se v různém stupni vyskytuje u mnohých z nás, je obava z neúspěchu. Budete-li na neúspěch pohlížet z chybného úhlu (což bývá častým omylem), tzn. budete-li jej považovat za projev své osobní nedostatečnosti, zjistíte, že příště budete v podobných situacích váhat přijmout riziko. A také se začnete nových úkolů obávat, čímž si sami uzavřete cestu vpřed. Naučte se vidět v neúspěchu to, čím skutečně je – příležitost naučit se něco nového a poučení, čeho se v budoucnosti vyvarovat. Každý člověk čas od času v něčem neuspěje a nejuspěšnější nakonec bývají ti, kteří se dokáží ze svých zkušeností poučit.

Jiným negativním rozpoložením mysli, které vám může bránit v dalším rozvíjení osobnosti, je jakási navyklá poddajnost, jež člověka znevýhodňuje v jednání s těmi, kteří jsou silnější, sebejistější nebo dominantnější. Sráží-li vás k zemi pocit vlastní nedostatečnosti, můžete si začít vytvářet pravdivější obraz sebe sama tím, že se naučíte rozeznávat situace, ve kterých jste neobstáli, protože jste se nedokázali dost prosadit. Pak se snažte vystupovat častěji na obranu svých zájmů – posílíte tak svou sebeúctu, i když třeba pokaždé nevyhraje.

A posledním závažným mentálním blokem je negativní postoj. Mnozí lidé prožívají celá léta s pocitem deprese nebo s pesimistickým náhledem na vlastní život, což může vést až k jakési sestupné spirále. Budete-li již dopředu očekávat, že se vám přihodí samé

nemilé věci, je velice pravděpodobné, že se vaše očekávání naplní. Vybudujete-li si optimističtější pohled na svět, podaří se vám spirálu obrátit a začít stoupat k lepším prožitkům.

Tak tedy – abyste využili všech svých možností, osvobodte mysl z pout negativního myšlení a nepodložených obav.

Odvaha prohrát

Nikdo nemá rád prohry ani pocit vlastní nedostatečnosti a ponížení, který je často provází. Ale strach z prohry může být často mnohem škodlivější než prohra sama, protože vám brání v aktivním prosazování všech změn. Bez ochoty podstoupit určité riziko a odvahy prohrát je nemožné něčemu se naučit, něco změnit nebo rozvíjet.

Obavy z neúspěchu se mohou v každodenním životě projevit tak, že nebudete mít odvalu pozvat někoho na schůzku, požádat v zaměstnání o zvýšení platu nebo se začít učit něco nového.

V extrémní podobě se tento strach může změnit ve fobii – intenzivní iracionální (rozumem nepodloženou) úzkost, která může narůst až do takových rozměrů, že vás brzdí v nejběžnějších úkolech nebo mezilidských kontaktech.

Kdy strach vzniká

Jsou dva základní druhy situací, v nichž strach z prohry obvykle vzniká: jednu z nich bychom mohli nazvat „začínat od začátku“ a druhou „velká událost“.

Jestliže se například začnete učit hrát na hudební nástroj nebo cizímu jazyku, pravděpodobně budou vaše počáteční pokusy znít příšerně a v jistém smyslu se budete zesměšňovat. Pro mnohé lidi je taková situace nepřijatelná, protože nedokáží čelit ani dočasnému neúspěchu.

Situace typu „velká událost“ mohou zahrnovat například pozvání na schůzku nebo souhlas s významným pracovním úkolem. Existují ale i situace, kdy nemáte jinou možnost než obstat, například jste-li požádáni o projev na veřejnosti. Společné těmto situacím je to, že se musíte projevit všem na očích. Vaši úzkost nevyvolává pouze obava, že se před nimi znemožníte, ale především strach, že pak budete muset i vy sami uznat svou nedostatečnost.

Abyste tento strach překonali, musíte se nejprve naučit čelit možnosti, že neobstojíte, a uvědomit si, že podobný neúspěch nemusí hrát roli ve vašem sebehodnocení.

Tento strach je do určité míry přítomen v každém z nás. Jsou však k němu někteří lidé náchylnější než ostatní? Tato otázka zatím nebyla příliš zkoumána, ale obecně se soudí, že toto nebezpečí hrozí zvláště těm lidem, kteří jsou už svou povahou úzkostliví. Tito lidé mají snížený práh odolnosti vůči stresu. Jeden nebo dva nezdařené pokusy v určité oblasti často stačí k vytvoření fobie na celý život. Jedinci, kteří jsou citově labilní, mají sklon k nepodloženým obavám z neúspěchu.

Jak se zbavit strachu

Nepříjemným následkem, který může strach z prohry přinášet, je izolace od ostatních lidí. Všechny vztahy začínají jistým zkušebním obdobím, ve kterém vy a druhý člověk zjišťujete, jak spolu budete vycházet. Máte-li ve zvyku očekávat v každé situaci prohru,

nejspíš se v tomto zkušebním období uzavřete dřív, než se vztah začne rozvíjet. Odmítnutí, které jste očekávali, se tak naplní – vaše chování skutečně nenabízí jinou možnost – a váš strach z prohry se tím jen posílí.

Naučit se brát věci s nadhledem

Na první pohled by se zdálo, že lidé působící sebevědomým a úspěšným dojmem jsou vůči strachu z prohry imunní. Ale ve většině případů to není pravda. Museli se prostě naučit, jak se s obavami i s možností prohry vyrovnat.

Úspěšnými jedinci bývají většinou lidé, kteří zjistili, že rozrušení vyvolané nadcházejícím úkolem, jim přináší užitek. Častou chybou je domněnka, že cítíme-li úzkost předtím, než se do úkolu pustíme, musí se to negativně odrazit v kvalitě výkonu.

Ve skutečnosti má taková úzkost kladný účinek, protože vyburcuje centrální nervový systém, a tak nás pro nadcházející úkol připraví. Představte si například situaci, kdy vás znervózňuje důležitý zkušební termín. Tato úzkost vás donutí lépe se soustředit a efektivněji využívat čas, který máte k dispozici, čímž váš studijní výkon podstatně stoupne.

Úzkost působí negativně pouze tehdy, je-li tak silná, že vám brání úkol vykonat. Naopak, necítíte-li předtím, než se do úkolu pustíte, úzkost žádnou, budete se méně snažit a v důsledku toho se můžete setkat s nečekanými obtížemi. Úkol, který by pro vás byl za normálních okolností hračkou, může náhle působit nečekané problémy. Lidé, kteří před důležitými událostmi nepociťují žádnou úzkost, jsou v jisté nevýhodě – nikdy nepodávají maximální výkon, protože je k němu nemá co vyburcovat.

Strach z prohry je zhoubný

Strach z prohry má tendenci upevňovat se a růst, protože čím větší obavy z prohry máte, tím větší je pravděpodobnost neúspěchu. A budete-li se úkolů vzdávat ze strachu, že v nich neobstojíte, jste na nejlepší cestě vypěstovat si hluboce zakořeněnou úzkost. S každou další prohrou se tento stav bude víc a víc upevňovat. Jediná cesta z této situace, která má tendenci změnit se v klesající spirálu, je postavit se k problémům čelem a uvědomit si, že neúspěch je běžná a nezbytná podmínka dalšího poznávání a rozvoje. Nezapomínejte, že řada velkých úspěchů přichází téměř ruku v ruce s dočasnou prohrou. Nezdírejte se neúspěchů. Jenom odvaha čelit prohře vám dává šanci zažít opravdový úspěch.

Bojíte se prohry?

Jak se chováte v situacích, které nabízejí úspěch, ale současně i jisté riziko neúspěchu? Jste spíš bojácní a rozvážní, nebo poněkud ztřeštění? Přečtěte si popis následujících dvou situací a vyberte si z uvedených možností tu, která nejlépe vystihuje vaši reakci. Nakonec si přečtěte komentář.

1. Přímé odmítnutí

Už týdný si všímáte nového kolegy v zaměstnání. Dostala jste dvě volné vstupenky na představení, a tak se ho zeptáte, jestli nechce jít s vámi. Rozesměje se a řekne: „Cože? S tebou?“ Pomyslíte si:

A) No dobře. Alespoň vím, co je zač. Kdo tímhle způsobem odmítne pozvání, ten opravdu nestojí za pozornost.

B) Co si to dovoluje? Kde bere tu jistotu, že mu takováhle hrubost projde? Ale já mu to vrátím. Postarám se, aby se všichni dověděli, jak je nafoukaný.

C) Neměla jsem se ho ptát. Je mi tak trapně! U oběda o tom bude všem z kanceláře vyprávět.

2. Osamostatnit se

Spolu s kolegou často spřádáte sny o tom, že spolu rozjedete samostatný obchod. Jednoho dne váš potenciální partner řekne: „Pusťme se do toho. Našel jsem člověka, který nám pronajme kancelář, a banka mi potvrdila, že nám dají půjčku.“ Vaše reakce bude:

A) Konečně, už se nemůžu dočkat, až odtud vypadnu. O práci nebude nouze: podívej, co jí máme tady. A už nebudeme muset zůstat v podniku do večera a dělat práci za jiné.

B) To by šlo. Ale musím si tu kancelář prohlédnout a prostudovat podmínky půjčky od banky. Možná, že by nám půjčil některý z našich současných klientů.

C) Tak moment. Tohle mě trochu zaskočilo. Nebude za námi stát žádná velká firma jako teď. Co když nenajdeme zákazníky? Zkrachujeme.

Komentář:

Odpovědi 1. C) a 2.C) znamenají, že jsou vaše naděje na úspěch nepříznivě ovlivňovány ustrašeným přístupem a podceňováním vlastních schopností. Možná nedokážete reálně odhadnout možnosti úspěchu, který se před vámi teprve rýsuje. Máte-li tendenci vyhybat se náročným situacím, musíte to od základu změnit a začít vyhledávat situace, v nichž budete mít možnost se projevit. S každým dílčím úspěchem, kterého dosáhnete, získáte o důvod víc, abyste svůj strach z prohry překonali.

Odpovědi 1.A) a 2.B) naznačují to, že váš postoj k riziku prohry je vyrovnaný. Nejspíš jste přišli na to, že pokaždé, když v něčem neuspějete, máte příležitost poučit se ze svých chyb a příště to zkusit lépe. Váš výběr odpovědí svědčí o zdravém poměru mezi sebedůvěrou a obavami tam, kde jsou na místě.

Odpovědi 1.B) a 2.A) svědčí o tom, že váš postoj k výzvě bývá směsicí sebedůvěry a agrese. Lidé, kteří jsou příliš přesvědčeni o svém úspěchu, často opouštějí bojiště při prvních známkách potíží, a končí tak boj s prázdnými rukama.

Poselství:

Mládí není určitý věk života – je to stav ducha, vitalita mysli, převaha touhy po dobrodružství nad sklonem k pohodlnosti. Stárneme jen tehdy, když se vzdáme svých ideálů. Ať sedmdesát nebo sedmnáct: v každém živém srdci je láska k zázraku, nadšený úžas nad hvězdami a nad nebojácným setkáváním se s událostmi. Žije v něm neutišitelná dětská touha po něčem novém, co přijde dál, po radosti a hře života.

Nossrat Peseschkian

Literatura:

STRNADOVÁ, V. Kurz psychologie I. Hradec Králové, Gaudeamus 2005.

GRANT, R. Poznej svou osobnost. Praha, Gemini 1994.

KIRSCHNER, J. Pomoz si sám, stejně ti nikdo jiný nepomůže. Praha, Motto 1994.