

MÝTUS O POZITIVNÍM MYŠLENÍ

Člověk žije ve dvou světech, vnějším a vnitřním. Ve vnějším světě se hraje o čísla, výkony, uznání, pokrok, naplnění cíle a postavení. Vnitřní se odráží v osobních hodnotách, postojích a morálce, které nelze vyjádřit čísly, ale zpravidla ovlivňují životní pocit ještě víc než vnější události. V tomto díle bychom rádi rozptýlili mýtus o tom, jaký vliv má tzv. pozitivní myšlení na výkon i pocit životní spokojenosti.

TEXT: ZDENĚK HANÍK

Víte, proč zatím neumíme dobře uchopit obor sportovní psychologie? Protože primárně je třeba porozumět, jak ve hře funguje psychika hráče, a teprve potom je možno radit či doporučovat, co udělat pro zvýšení výkonu, o který ve sportu jde především. Vyznat se ve hře i v psychologii zároveň dokáže zatím málokdo – to je ten problém.

Naštěstí trenér, který to pochopí, si sice okamžitě uvědomí, že není tak jednoduché vstoupit hráčům do hlav a srdcí, ale má šanci vytvořit si jakousi laickou metodu psychologické práce s hráči, případně ji podpořit odborným studiem. Navíc nepodlehne laciným poučkám, které rází „mafie“ mentálních koučů, kteří nevědí nic o tom, co se děje při hře v nitru hráče. Jedním z takových mýtů je, že člověk bude úspěšný a šťastný, když pozitivně nastaví svoji mysl. Ono to samozřejmě zní lákavě: „Mysli pozitivně, věř, běž za svým cílem a můžeš dosáhnout čehokoliv apod.“

Ovšem realita života je jiná.

Vědomí myslí, podvědomí řídí

Že pozitivní nastavení je lepší než negativní? To ví každý laik. Ale má to háček! Pozitivní myšlení je totiž často špatně chápáno a jeho účinnost je ve skutečnosti velmi omezená. Pozitivní myšlení či pozitivní nastavení myslí, chcete-li, zasahuje totiž pouze vědomé myšlenkové procesy. Je to vnitřní vědomý apel: „Buď pozitivní!“ A ten má jen omezený vliv na emocionální procesy v mozku.

ZDENĚK HANÍK

→ ZAKLADATEL UNIE
PROFESIONÁLNÍCH TRÉNÉRŮ
PŘI ČOV

→ BÝVALÝ KOUČ
VOLEJBALOVÝCH REPREZENTACÍ
MUŽŮ ČESKA A RAKOUSKA
→ SOUČASNÝ MÍSTOPŘEDSEDA
ČOV



Říká se, že vědomí je pouhou PR (Public Relations) aktivitou mozku, přitom o většině psychických procesů vůbec nevíme. Jak bychom je tedy mohli ovlivňovat pozitivním myšlením? Jednání člověka, a dvojnásob to platí pro sport, je řízeno automatickými procesy. Vědomí myslí, ale podvědomí řídí.

„Autopilotní“ programy byly v podvědomí zřízeny matkou přírodou z důvodu šetření energie. Myšlení samo o sobě je pro člověka poněkud náročným procesem, jemuž se mozek rád vyhne. A jak to dělá? Tak, že vnitřní manažer automatických procesů dbá, aby extrémní požirač energie – myšlení – byl udržován v módu pracovní pohotovosti a aby, když to není nezbytně nutné, drahocennou energii nekradl.

Nemít problém je hloupost

Pokus vypudit z života negativní věci a za každou cenu se nutit do pozitivního módu jen proto, že se člověk někde dozvěděl, že má myslet pozitivně, je hloupost. Někteří lidé si dokonce myslí, že žádné problémy mít nesmí.

Opak je pravdou.

Problém může být skutečně vyřešen teprve tehdy, když ho přijmeme a akceptujeme jeho existenci. Jestliže se totiž člověk násilím nutí být jen pozitivní a kategoricky drží pod pokličkou vše negativní, je pro něj problémem přirozené a nenásilné skutečně pozitivní zůstat. Životní i sportovní zkušenosti totiž vznikají také ze špatných rozhodnutí, tedy i z chyb. Nutné chyby můžete dělat jedině tehdy, když hodně



FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK

^
FILIP JÍCHA SE ZE
STARÉHO PLZENCE
VYPRACOVAL
K NEJLEPŠÍMU
HÁZENKÁŘI SVĚTA
ZA ROK 2010

věcí vyzkoušíte a nebojíte se jít čas od času do rizika.

Ale nic není zadarmo, poněvadž je třeba často potlačit určité vzorce zvyků či rutin a nahradit je novými. Ani LeBron Jones, Bono, John Travolta či Steve Jobs a další neprošli cestu na Olymp svého oboru bez námahy jen díky tzv. pozitivnímu myšlení. Mnoho motivačních quasi expertů se nás pokouší pomoci dobře znějících frází uvést do motivačního transu, který s reálným životem nemá nic společného.

Šampioni jsou realisté

Odhalit svůj potenciál a překonat staré hranice může jen ten, kdo se naučí chápat sám sebe, včetně svých emocionálních a mentálních procesů. Pochopí, jak důležité je překonat stará myšlenková omezení a vyrůst za své pomyslné hranice. Úspěch totiž není jen otázkou vůle a víry. Jen pozitivním myšlením a vírou v neomezené možnosti se člověk moc daleko nedostane.

Špičkoví sportovci jako olympijský vítěz v moderním pětiboji David Svoboda, svého času nejlepší házenkář světa Filip Jícha, jeden z nejlepších českých hokejistů všech dob Patrik Eliáš, historicky neúspěšnější střelec české fotbalové reprezentace Jan Koller či volejbalista Jiří Novák, který se ve Francii těšil takové vážnosti, že se mu dostalo pocty nést Paříží olympijskou pochodeň; ti všichni se totiž nestali mistry ve své disciplíně proto, že ig-

ODHALIT SVŮJ POTENCIÁL A PŘEKONAT
STARÉ HRANICE MŮŽE JEN TEN, KDO SE
NAUČÍ CHÁPAT SÁM SEBE, VČETNĚ SVÝCH
EMOCIONÁLNÍCH A MENTÁLNÍCH PROCESŮ.

norovali veškeré hranice svých možností. Naopak, tito šampioni jsou perfektními znalci sama sebe. Přesně cítí, kde se v nich skrývá zatím nerozvinutý potenciál, ale také vědí, v jakých oblastech už dosáhli na vrchol a dále nemohou. Naproti tomu neúspěšné osoby se příliš intenzivně zabývají „vzdušnými zámky“.

K podvědomí se mluví jiným jazykem

Abychom rozhybali opravdu trvalé změny, které jsou hybnou silou vývoje osobnosti, je třeba přehodit výhybku na správném místě, tedy v podvědomí. To se lehkou říká, ale hůře dosahuje. Podvědomí totiž nelze ovlivnit stejným jazykem jako vědomí, tedy například prostřednictvím falešných výzev pozitivního myšlení, jako „musíš tomu věřit“ a „všechno je možné“. Podvědomí pracuje s pocity a obraznými představami a s jejich pomocí řídí velkou část našeho chování, nezávisle na tom, jestli to náš vědomý rozum chce, nebo ne.

Přesně z tohoto důvodu působí tzv. pozitivní myšlení velmi omezeně. Pozitivně změnit můžeme totiž jen ty myšlenky, kterých jsme si racionálně vědomi. Ovšem větší část psychických procesů probíhá pod „vodní hladinou“ vědomí, tedy naprosto nevědomky... Pozitivní myšlení se zabývá jen tou malou částí, která je nad hladinou. Dostat se pod hladinu do prožívání či do pocitů, to už je složitější!

Ve vlaku bez jízdenky

Představte si, že jste hráčem tenisu (nebo volejbalu) a máte problém, protože vás přepadá strach před servisem (vzpomeňme na 18 dvojhyb Petry Kvitové v jednom zápase). Trápí vás to, zkoušíte to vyřešit přes mentální trénink, ale nic nepomáhá, a můžete si před podáním stokrát říkat: „Vždyť to umíš, tak odhod' strachy!“ Nic neúčinkuje a vám se ze servisu stává noční můra. A už jsme u toho, co jsme konstatovali výše: vědomí myslí, ale podvědomí řídí!

Představte si dále hypotetickou situaci, že jste se rozhodli navštívit psychoanalytika a chcete, aby vám pomohl, jak nahradit nežádoucí programy v podvědomí programy pozitivními (třeba tak, jako by dokázal náruživému kuřáku vnutit odpor ke kouření). Připusťme i to, že se mu to podaří a odstraní vám negativní stereotyp.

Posléze se ovšem skutečný problém vašeho strachu „vyloupne“ jinde, protože ve skutečnosti jste za psychoanalytikem nepřišli kvůli servisu, nýbrž proto, že trpíte nějakým druhem psychické nestability ve hře, na kterou je ve skutečnosti nutné se zaměřit. A aby to bylo možné, muselo by se změ-

nit něco ve vás jako v komplexní osobnosti. Ovšem za každou změnu musíte zaplatit jistou cenu. I když vás motivační šarlatáni lákají na bezplatnou cestu za splněným přáním, taková neexistuje. V reálném životě to funguje jinak.

Například při nácviu základní techniky ve volejbalu (nebo jiné hře) potřebujete asi 150 opakování (úderů či odbití). Když ale chcete korigovat chybný technický návyk, který už se zautomatizoval, je pro stejný výsledek zapotřebí často až desetinásobek těchto opakování, a asi vás nepotěší tvrdá zkušenost, že chybný návyk odstraníte jen částečně, nebo jen v určitých situacích.

A co to vše znamená pro život i sport? Že něco změnit je mnohokrát těžší než se něco naučit. Samozřejmě, že se v každém věku můžeme změnit a vytvořit ve svém podvědomí nové úspěšné algoritmy. Ale ne z dneška na zítřek, a také ne bez investice! Například: nenechte si namluvit, že můžete bez problému a bez následků zhubnout o 10 kilo za měsíc. To se vám sice může podařit, ale 9 z 10 lidí se po čase vrátí k původní váze, ba co víc, většinou ještě nad ní. To jsou prostě vyhané návrhy proti přírodě!

Každý člověk se může kdykoliv změnit, když bude chtít. Ale stojí to sílu, energii, pevnou vůli, čas, a také hodně trpělivosti. Kdo ignoruje tuto skutečnost, obelhává sám sebe. Budete-li postupovat netrpělivě, radikálně a jen s orientací na výsledek, potrestá vás vaše podvědomí takovým chaosem, že to nakonec vzdáte a propadnete se ještě hlouběji než dřív.

ZA KAŽDÝ VÝVOJOVÝ POSUN SE MUSÍ ZAPLATIT. PŘINĚST OBĚT, INVESTOVAT ENERGIÍ, ZBAVIT SE ZLOZVYKŮ ČI RUTIN A NAHRADIT JE NOVÝMI NÁVYKY. TO CHCE ČAS A TRPĚLIVOST. NIKDO NEMŮŽE NASEDNOUT DO VLAKU OSOBNÍHO ROZVOJE A NEZAPLATIT JÍZDENKU. KDO VÁM NABÍZÍ ZLEVNĚNOU JÍZDENKU, JE PODVODNÍK. ANI JÍZDA NA ČERNO SE V TOMTO PŘÍPADĚ NEVYPLÁČÍ.

Zkusím pro ilustraci popsat vlastní zkušenost. Když se vracím po deváté hodině večerní domů, nejradši bych již usedl do svého křesla a dal si panáka. Ale dal jsem si předsevzetí, že chci jít večer běhat. Teď se mi ale nechce. Po pravdě řečeno, je to pěkný opruz jít běhat v pozdní večer – ale když nakonec odběhnu svou půlhodinku, vysprchuju se, a teprve teď spočinu a naleju si moravskou slivovici, rozhostí se ve mně pozitivní pocit.

A podobně, když vedu spory v odborných kruzích či ve sportovní politice, a hájím jisté principy a ideály, vůbec nejsem v zajetí pozitivního myšlení. Vztekám se, hádám se, často nemám své emoce pod kontrolou. Zpravidla mě totiž obsah pohltí natolik, že jsem v jakémsi argumentačním



FOTO SPORT: JAROSLAV LEGNER

transu, který s pozitivním myšlením nemá nic společného. Ale když se nakonec podaří něco správného vyjednat, prosadit či uvést v život, pak jsem pozitivně naladěný.

Tedy nikoliv pozitivní myšlení, ale aktivita, odvážný a přesvědčený postoj k životu, zaujetí a vášně pro svou činnost, vyznávání určitých hodnot a v neposlední řadě smysl pro realitu a pokora – to je pro mě v reálu pozitivní nastavení. V psychologii se tomu říká postoje. Postoje se spolu s vědomostmi a dovednostmi získávají během života, především vzděláváním a širšími sociálními vlivy, jako je veřejné mínění a sociální kontakty.

Vnitřní kompas, ne pozitivní myšlení

Životní i sportovní cíle ukazují KAM, jinými slovy, čeho chce člověk dosáhnout. Nepopisují ale JAK, rozuměj, jakým způsobem toho chce dosáhnout. Odpověď na otázku JAK? je vytvoření trvalých postojů a osobní hodnotové kultury.

Hodnoty jsou například důvěra, souměřitelnost, rodina, víra, kreativita, vztahy, vášně, touha, životní prožitek. Hodnotový pořádek v sobě samém umožňuje člověku vedle otázek KAM? a JAK? odpovídat i na třetí otázku PROČ? Člověk totiž nemůže jít proti systému vlastních hodnot, nemá-li sabotovat či popřít sám sebe, a když, tak jen krátkodobě. Sdružuje osobní cíle, jako je třeba sportovní úspěch, a vlastní systém hodnot do harmonie.

To, zda se mu to podaří, rozhoduje o tom, jestli se jeho základní životní pocit pohybuje převážně v plusu, nebo v minusu.

POKUD MÁ ČLOVĚK VYBUDOVANÝ SYSTÉM HODNOT A POSTOJŮ, MÁ I ÚČINNÝ VNITŘNÍ KOMPAS, ABY SE ORIENTOVAL V NÁROČNÝCH SITUACÍCH, ZNAL ODPOVĚDI NA NĚKTERÉ KLÍČOVÉ ŽIVOTNÍ OTÁZKY A UČINIL TĚŽKÁ ROZHODNUTÍ. NEPOTŘEBUJE K TOMU UMĚLE VYTVOŘENÝ KONSTRUKT POZITIVNÍHO MYŠLENÍ.