

Ohlížet se s trpkostí nikam nevede. Negativní vzpomínky totiž dokážou život nepěkně zdeformovat!

Text: Lucie Šilhová

Dáma zhroutená na pohovce u psychoterapeuta je legrační klíše hollywoodských filmů, ale zrnko reality na tomhle obrázku přece jen je. Hledání kořenů současných problémů pomocí rozkrývání minulosti je totiž jeden ze základních principů většiny psychoterapií. Aby nebylo, když my sami mnoho neúspěchů právě na minulost svádíme. Je přece tak pohodlné říkat „Starší sestra mě celé dětství terorizovala, a tak není divu, že se teď neshodnu s kolegyněmi v kanceláři“, místo aby se člověk přestal chovat jako rozmazlený fracek a naučil se vycházet s druhými. Tento přístup nakonec vyústí v to, že na sobě nebudete umět pracovat, protože „S takovým dětstvím nemám šanci se změnit“. Takže – přestaňte se hrabat v minulosti; pokud se skutečně chcete někam posunout, musíte se soustředit na tady a teď.

Zlobíte se na minulost?

Hry s pamětí

Nikdo neříká, že vzpomínky jsou špatné. Záleží ale na jejich typu. Kterým z následujících tří kategorií dáváte přednost vy?

POZITIVNÍ VZPOMÍNKY: Zážitky z časů, kdy se vám dařilo. Takové vzpomínky zvedají sebevědomí a vybízejí k pokračování po vyšlápnuté cestě úspěchu.

KONSTRUKTIVNÍ NEGATIVNÍ VZPOMÍNKY: Sem patří omyly a chyby, z nichž jsme se uměli poučit.

NEKONSTRUKTIVNÍ NEGATIVNÍ VZPOMÍNKY: Tato skupina zahrnuje vše, co nás bolí. Jsou to zážitky, které v nás zanechávají pocit, že život není fér. Pokud se těmto vzpomínkám věnujete více na úkor těch z prvních dvou kategorií, poskytnete jim prostor, aby byly stále živé a život vás s nimi dennodenně konfrontoval. Psycholožka Linda Ševčíková vzpomíná na příklad klientky, kterou šikanovaly spolužačky na základní škole: „Bylo jí už hodně přes třicet a přece si pořád v sobě ten film ponížení přehrávala. Docílila tím toho, že byla nesmírně citlivá na jakoukoli hrubost a kritiku a na druhé straně nebyla schopná pouštět k sobě pozitivní poznámky. Kvůli tomu měla velice nízké sebevědomí a cítila se ve všech sférách života značně nejistá.“

Pocity neuspokojení a smutku jsou pro život podstatné a negativní zážitky důležité. Ale jen tehdy, když se z nich poučíme. Lpěte na minulých katastrofách a váš život bude chmurný; zmocněte se jich, poučte se z nich a vyrovnejte se s nimi a budete mít větší šanci na světlou budoucnost. Otočte poměr vzpomínek ve prospěch těch pozitivních a uvidíte, že i kolo štěstí se natočí směrem k vám.

Jak uložit minulost k ledu

Nabízíme pár tipů, které vám mohou pomoci přerušit začarovaný kruh negativních vzpomínek a jejich ovlivňování současného života.

KONEC OBVIŇOVÁNÍ

Jako oběť můžete na sebe strhnout pozornost a získat sympatie, ale efekt je krátkodobý. Zanedlouho budete ve škatulce těch, co pořád naříkají. Přestaňte ukazovat prstem na minulá příkoří a hýbněte se trochu vpřed.

AKCEPTUJTE SKUTEČNOST

Když budete předpokládat, že vždycky půjde vše jen hladce, zažijete mnoho dnů plných zklamání. Berte život jaký je a za velký úspěch považujte každé malé vítězství.

ZAČNĚTE JEDNAT

Neustálé hrabání se v nepříliš radostné minulosti vás uvrhne do stavu trvalé úzkosti. A to není dobré ani pro vaše zdraví, ani pro správná rozhodnutí. Zvedněte hlavu od filmu pro pamětníky a rozhlédněte se po světě, ve kterém žijete právě teď.

FILTRUJTE VZPOMÍNKY

Každý den si před spaním v duchu promítněte okamžiky, které vám přivodily pocity štěstí – vaše smějící se děti, ocenění partnera, pochvala šéfa, stromy v květu, výšlap do přírody... a uložte si je do paměti.

POUČTE SE

Z minulosti budete úspěšně těžit jen tehdy, když ji využijete konstruktivním způsobem. Poznamenejte si na papír vše negativní, co vás poučilo: vztah, který skončil, protože jste kvůli své nejistotě šmejdili partnerovi v telefonu; pracovní příležitost promarněná kvůli vaší nerozhodnosti. Nesypte si ale popel na hlavu. Slibte si, že se v budoucnu budete chovat jinak.

KOUKEJTE DOPŘEDU

Ať děláte, co děláte, minulost nezměníte. Jediné, co může být jiné, je vaše budoucnost. Chcete-li, aby byla dobrá, musíte na tom začít pracovat už teď. *

Ničíte si budoucnost!

příště



Kležete a vztekáte se? A víte, že vám to může zachránit zdraví a někdy i život?