

+ MARGIT SLIMÁKOVÁ: NEJEZTE PRŮMYSLOVÉ JÍDLO, VAŘTE!

PSYCHOLOGIE DNES

Léto, drogy,
festivaly

NEČEKTE,
ŽE MU NĚCO DOJDE...

Stresuje

vás dovolená?

**Lesní
terapie**

Co s námi
dělají
nákupy?

+ Tátové
na mateřské

Letní lásky:
plusy
a minusy

**NAVOD NA POUŽITÍ
MUŽE**

číslo 7-8, 24. ročník, cena 53 Kč, 2,62 eura, červenec 2018

Radkin Honzák

Psychosomatika ano, psychošmejdi ne!



ISSN 1212-9607

07
9 4771212196000

Jádrová přesvědčení

Co nás zbytečně zatěžuje

„Abych byl šťastný, musím být úspěšný ve všem, s čím se setkám!“ - „Abych byl šťastný, musím být uznáván vždy všemi lidmi!“ - „Nemohu žít bez lásky!“ - „Pokud se mnou někdo nesouhlasí, znamená to, že mě nemá rád!“ - „Měl bych být vždy schopen všechno zvládnout sám!“ - „Všichni mi musí stále pomáhat!“ - „Nikomu se nedá věřit!“ - „Všichni mě musí stále poslouchat!“ To jsou jen některé příklady jádrových přesvědčení, která mají za následek to, jak se cítíme, jaké emoce prožíváme a jak vnímáme svět kolem nás. Vznikají v dětství a provázejí nás na nevědomé úrovni nepozorovaně celý život.



Použitá literatura:

KBT psychických poruch, Ján Praško, Petr Možný,
Miloš Šlepecký a spol., Triton, 2007
Konziliární psychiatrie, Erik Herman, Ján Praško,
Dagmar Seifertová, 1. vyd. 2007.

Každý člověk si na základě svých zkušeností vytváří schémata od raného dětství.

Pokud se dostaneme do situace, ve které nám není psychicky dobře, je důležité se zamyslet, proč se tak cítíme. Vložili jsme si situaci správně? Nebo ji právě pod vlivem jádrových přesvědčení vnímáme dramatičtěji, než jaká ve skutečnosti je? Nepřiměřená reakce se nám totiž zpětně vrací v podobě nepříjemných emočních prožitků.

Buší mi srdce!

Málokdy si uvědomujeme, jak moc svět vnímáme skrze tzv. kognitivní schémata – souhrn základních, často nevyřčených a nevědomých předpokladů o tom, jaký jsem, jaký je svět kolem mě a co od něj mohu očekávat. Každý člověk si na základě svých zkušeností tato schémata vytváří od raného dětství. Mnohdy jsou zcela protichůdné povahy – protože i životní zkušenosti mohou být protichůdné povahy. Jeden a tentýž člověk tak může mít proto jak schéma „Jsem smolař“, vzniklé jako zobecnění zkušeností, kdy se mu něco nepodařilo, tak i schéma „Jsem dítě štěstěny“, díky zážitkům úspěchu a přízně osudu.

Kognitivní schémata jsou většinou funkční, protože nám pomáhají rozumět sobě i druhým a dát smysl životním zážitkům, které jsou nejasné a dvojnásobné. I díky tomu většina lidí netrpí psychickými poruchami. Existují ale i situace, ve kterých se aktivní kognitivní schéma projevuje dysfunkčně. Příkladem takovýchto dysfunkčních kognitivních schémat je např. „pokud se mi něco nepodaří, znamená to, že jsem selhal jako člověk“, „druzí lidé mě musí mít rádi, jinak nemohu být šťastný“. Jsou to iracionální přesvědčení, a pokud jsou určitou událostí aktivována, mohou vyvolat nepříjemné pocity od úzkosti, špatné nálady, rozladěnosti až po určitou psychickou poruchu, např. depresi nebo úzkostnou poruchu. Třeba schéma „každý tělesný příznak znamená

vážné ohrožení života“ může být latentní až do doby, než se člověk dostane do stresu. Například v souvislosti s neshodami v manželství mu náhle začne opakovaně silně bušit srdce. Tento příznak aktivuje uvedené schéma, vzniklé v dětství na základě toho, že rodiče velmi úzkostně sledovali všechny tělesné příznaky dítěte. Takový člověk hodnotí vzniklý tělesný příznak katastroficky: „Určitě dostanu infarkt!“ Tato automatická myšlenka zase způsobí nárůst úzkosti, a bušení srdce se v důsledku toho začne objevovat častěji, čímž se dotyčný utvrdí ve svém přesvědčení, že je vážně nemocen. Výsledkem může být hypochondrická porucha.

Nestojím za nic...

„Racionální“ přesvědčení jsou charakteristická tím, že jsou flexibilní a ne extrémní. Jsou logická, ve shodě se skutečností a účinná. Pomáhají člověku dosáhnout jeho cílů. Iracionální přesvědčení jsou rigidní a extrémní, nelogická, v rozporu se skutečností a neúčinná. Iracionální přesvědčení jsou vlastně sugesce, které člověk někdy během života, obvykle v dětství, dostával od druhých lidí. Např. „když budeš dělat tohle, lidé tě nebudou mít rádi“. Sugescce se později stávají autosugescemi a mají charakter absolutních tvrzení. Základem iracionálních přesvědčení je jejich rigidita a extrémnost, kterou lze vyjádřit slovy „musím“/„nesmím“. Existují tři základní formy těchto „musů“ – ve vztahu k sobě („musím vždycky všechno udělat dokonale“), ve vztahu k druhým lidem („druzí se mnou musejí jednat spravedlivě“) a ve vztahu k okolním podmínkám („mé životní podmínky musí být takové, jaké si přeji“). Důsledkem těchto iracionálních „musů“ je to, že hodnotíme události extrémním způsobem. Jako to nejhorší, co se mohlo stát. Jako něco, co úplně znehodnocuje buď nás, nebo druhé lidi („nestojí vůbec za nic, je to úplný idiot“).

Lítost a vina

Zdravou alternativou představuje „racionální“ přesvědčení, která jsou flexibilní a neextrémní, tj. mají formu preferenčních přání „byl bych rád...“, „moc bych si přál...“. Z racionálních přesvědčení pak vyplývají neextrémní hodnocení. Jakási „dekatastrofizace“ („je to sice nepříjemné, ale dá se to snést“). A také uznání, že každý dělá chyby a nikdo není dokonalý. Mohu trpět pocity lítosti, že jsem něco neudělal dobře, ale netrpím pocitem viny. ►►

Šárka Kubcová



PhDr. Mgr. Šárka Kubcová,
Ph.D. (1980)

Autorka je psycholožka,
působí ve společnosti
AdiCare.