

## KAPITOLA 3

---

# ○ jako Otevřená mysl (Přerámování)

„Pořád ještě sněží,“ řekl Ijáček pochmurně.

„To ano.“

„A mrzne.“

„Opravdu?“

„Ano,“ řekl Ijáček. „Nicméně,“ řekl a tvář se mu vyjasnila, „neměli jsme poslední dobou žádné zemětřesení.“

A. A. Milne, Medvídek Pú





Coby Američanka vdaná za Dána si Jessica pamatuje, jak si poprvé uvědomila, že její manžel se někdy k jejich dětem chová jinak než ona. Kdykoli nastala nějaká negativní situace, měla sklon reagovat příliš ukvapeně. Třeba podrážděně rozhodila rukama se slovy: „Ona to prostě neudělá! Ona mě neposlechne!“, zatímco její manžel byl vždy trpělivější, klidnější a v každé situaci měl po ruce nějakou kouzelnou větu, kterou dokázal ohromit i Jessicu. Bylo to, jako by otevřel okno v temné místnosti a nechal dopadnout světlo na diskusi, ze které ona sama neviděla cestu ven. Dokázal postavit nepříjemnou situaci do mnohem pozitivnějšího světla. Černobílý okamžik proměnit v trochu více šedý. Zmírnit bolest i vztek. Jessica si všimla, že jeho rodina i přátelé řešili podobné situace stejně. Kde se dá koupit ta kniha kouzelných frází, kterou Dánové používají?

Jednou ráno, když poslouchala, jak její manžel jemně mění způsob, jakým jejich dcera vyjadřovala svůj strach z pavouků, došlo jí, jak silný dopad to může mít na její budoucnost. Sledovala dceru, jak s manželem opatrně a v úžasu pozoruje pavouka místo toho, aby měla strach a křičela „fuj!“, a úplně ji zasáhlo poznání, jak nesmírně důležitý je „dánský způsob“ užití jazyka. Protože nešlo jen o jazyk; šlo o to, jak díky němu změnit vnímání.

## Odložte své staré brýle

Způsob, jakým vnímáme život a filtrujeme své každodenní zkušenosti, ovlivňuje, jak se obvykle cítíme. Řada z nás si vůbec neuvědomuje, že způsob, jakým na věci nahlížíme, není naše vědomá volba. Máme pocit, že náš způsob vidění světa je pravda. Je to naše pravda. Svě vnímání nepovažujeme za něco naučeného (často převzatého od našich rodičů a z naší kultury). Chápeme ho tak, že takhle to na světě prostě chodí. Tomuto nastavenému způsobu vnímání světa, ve kterém to „takhle chodí“, se říká „rámec“ a tento „rám“, skrze který vidíme svět, je naše vnímání. A vše, co jeho prostřednictvím vidíme jako pravdu, cítíme, že je skutečně pravda.

Ale co kdybychom mohli vidět pravdu i jinak? Co kdybychom ji mohli vzít tak, jak ji vidíme teď, a vložit ji do nového duševního rámce – širšího, otevřenějšího – a ten si pověsit na zeď? Kdybychom se pak na tento obrázek, kterému

---

Ale co kdybychom  
mohli vidět pravdu  
i jinak?

---

říkáme „pravda“, podívali znovu, jak bychom ho viděli?

Představte si, že stojíte v umělecké galerii. Váš obrázek visí na zdi, a je tam i průvodce, který vás upozorňuje na drobné detaily. Začnete si všímat věcí, které jste dříve neviděli. Je jasné, že tam byly už dřív, ale vy jste je neviděli, protože jste byli příliš zaměřeni na to, co jste považovali za zjevný motiv. Došli jste k závěru, že ten obrázek je negativní. Muž na něm je protivný, žena bezmocná a nálada obrazu je celkově velice pochmurná. Už

se chystáte od obrazu odejít, když si díky průvodci uvědomíte, že se v něm odehrává i úplně jiný příběh. Oknem za dvojicí vidíte přicházet nějaké lidi, jsou veselí a nesou dárky. Muže kousl pes, proto ten výraz ve tváři, a žena není bezmocná, ale naopak mu pomáhá. Předtím jste si ani nevšimli dítěte, jak se směje na pozadí, a pozoruhodného světla dopadajícího oknem do místnosti. A na tom samém obraze je ještě mnoho dalších věcí, které jste vůbec neviděli. Posun ve vnímání a nové objevy mohou být velice vzrušující a radostný zážitek. Svůj obraz si teď budete pamatovat úplně jinak a o tom, co na něm vidíte, budete i jinak mluvit s ostatními. Časem toto objevování alternativních příběhů přestane být námaha a stane se rutinní dovedností. A průvodcem, který vás v budoucnu upozorní na alternativní dějové linie, budete vy sami.

## Realistický optimismus

Myslíte, že by mohla schopnost přerámovat stresující situace – jako jsou rodinné problémy, potíže se spolupracovníkem či neposlušné dítě – stejným způsobem, jakým jste to udělali s vaším obrázkem, nějak ovlivnit vaši tělesnou a duševní pohodu? Odpověď je rezolutní ano! A je to něco, co Dánové dělají celá staletí. Přerámování je neocenitelná dovednost. Dánové ji od mala učí své děti, které v ní pak přirozeně vynikají jako dospělí. Být mistrem v přerámování je základním stavebním kamenem odolnosti.

Zeptejte se Dána, jaké si myslí, že je počasí, když mrzne, je šedivo a nepřestává pršet, a on vám zcela nevědomky odpoví:

„No, dobré na tom je, že jsem v práci!“

„Ještě, že nejsem někde na dovolené!“

„Už se těším, jak bude útulno doma s rodinou.“

„Neexistuje špatné počasí, jen špatné oblečení!“

Zkuste požádat Dánku, aby se zaměřila na něco opravdu negativního k jakémukoli tématu, a vůbec nepochopíte, jak je možné, že se na celou věc dokázala podívat pozitivně.

Řeknete třeba: „Škoda, že už je to poslední týden dovolené.“

„Ano, ale je to první víkend zbytku našeho života!“

A tím nechceme říct, že Dánové mají nějak přehnaně pozitivní pohled na život a pomocí přerámování si vše malují na růžovo. Nevznáší se na optimistickém obláčku, který si tak často spojujeme se superšťastnými lidmi, takovými těmi typy „všechno je úžasné a krásné!“, kteří vypadají, že mají na tváři neustále nalepený úsměv a život je dostává každý den do rauše. Ne, Dánové nepředstírají, že negativní věci neexistují. Jen věcně poukazují na to, že existuje i druhá stránka věci, nad kterou vás možná ani nenapadlo se zamyslet. Z vlastní vůle se u ostatních lidí zaměřují na to dobré namísto špatného. Umí změnit svá očekávání a podívat se na věc z většího nadhledu, místo aby se zasekli na jediném aspektu diskuse, a obecně bývají ve svých předpokladech opatrní. Dánové jsou prostě tím, čemu psychologové říkají „realističtí optimisté“.

Realistický optimista se liší od přespříliš optimistických lidí s nasazeným úsměvem, kteří vám někdy připadají až neskuteční

a jejichž život zní až příliš dokonale. Problém s přílišnou pozitivitou a optimismem je stejný jako s lidmi z opačného konce spektra – s příliš negativními a pesimistickými lidmi. Velmi negativní lidé mají sklon přehlížet pozitivní informace, což jim kazí náladu a brání jim všimnout si pozitivních skutečností kolem sebe. Na druhou stranu přespříliš pozitivní lidé zase nevnímají negativní informace, takže jsou k nim slepí a hluší, i když mohou být důležité. Nutit se věřit, že všechno je skvělé, a říkat „to není problém“, když evidentně je, je docela riskantní. Nevyplatí se podceňovat negativní situace, protože když se pak v nějaké ocitnete, může to být mnohem větší rána. Je to něco jako sebeklam, o kterém se budeme bavit v šesté kapitole. Realistickému optimistovi mnohem více odpovídá, je-li v kontaktu s realitou, ovšem zaměřený na pozitivní úhel pohledu.

Realističtí optimisté pouze odfiltrují *zbytečné* negativní informace. Učí se, jak nevnímat negativní slova a události, a rozvíjí u sebe schopnost interpretovat dvojznačné situace pozitivním způsobem. Nevidí věci jen jako dobré a špatné, černé a bílé – uvědomují si, že existuje spousta odstínů někde mezi. Umění soustředit se na méně negativní stránky situace a najít zlatou střední cestu uvolňuje napětí a zvyšuje pocit tělesné a duševní pohody.

## Umění přerámování

Mnoho organizací ve Spojených státech poskytuje svým zaměstnancům školení, jak přehodnotit či „přerámovat“ situaci, jelikož

tato dovednost je považovaná za klíčovou k dosažení houževnatosti. Zakladatel společnosti Adaptive Learning Systems Dean M. Becker v článku pro časopis *Harvard Business Review* říká: „Spíš než vzdělání, zkušenosti a trénink rozhoduje o tom, kdo uspěje a kdo ne, především míra odolnosti člověka. Platí to na onkologickém oddělení nemocnice, platí to na olympijských hrách a platí to i v zasedací místnosti.“ Pro odolnost člověka je klíčová schopnost vidět negativní situaci jinak.

Četné studie ukázaly, že když záměrně přeformulujeme nějakou událost tak, abychom z ní měli lepší pocit, sníží se aktivita v těch částech mozku, které zpracovávají negativní emoce, a naopak se zvyšuje aktivita v oblastech zapojených do kognitivní kontroly a adaptivní integrace. V jedné studii na téma přerámování ukázali dvěma skupinám účastníků fotografie rozzlobených tváří. První skupině bylo řečeno, že lidé na obrázku měli špatný den a jejich výrazy o nich samotných nic nevyprávějí. Druhou skupinu nechali, ať v nich tváře vyvolají jakýkoli pocit. Vědci zjistili, že skupina, která byla instruovaná, aby upravila svůj postoj vůči rozzlobeným lidem na obrázcích, nepocítila žádné znepokojení. Zaznamenaná elektrická aktivita mozku dokonce ukázala, že přerámování z mozku

---

Cítíme to, co si  
myslíme.

---

úplně vymazalo negativní signály. Kdežto účastníci ve druhé skupině, kteří si mohli myslet cokoli chtěli, byli rozzlobenými tvářemi znepokojení. Cítíme to, co si myslíme.

Výzkumný tým ze Stanfordovy univerzity provedl studii, ve které sledovaným subjektům s fobiemi ukázal hady a pavouky. Jedna skupina byla instruovaná, jak celou



zkušenost vnímat jinak, druhá skupina ne. Proškolená skupina vykázala mnohem nižší úroveň strachu a paniky než kontrolní skupina a současně u nich přetrvávaly změny v emoční reakci, když byli později znovu vystaveni pavoukům a hadům. Studie hezky demonstrovala přetrvávající účinky kognitivního přerámování.

Přerámování tedy nejenže mění chemii mozku, ale pomáhá nám v tom, jak interpretujeme bolest, strach, úzkost a podobně. A toto přerámování má přímou souvislost s jazykem, jaký používáme, a to jak nahlas, tak i jen ve své hlavě.

## Hranice omezujícího jazyka

Omezující jazyk má opačné účinky. Věty, jako „Nesnáším létání“, „Jsem hrozná kuchařka“, nebo „Nemám pevnou vůli, proto jsem tak tlustá“, jsou příklady omezujícího jazyka. „Jakmile vystoupím z letadla, hrozně mě baví cestování“, „Raději vařím podle receptů“, nebo „Snažím se teď jíst zdravěji a více chodit“ jsou příklady, jak se lze na stejnou věc podívat úplně jinak. Tento způsob je méně černobílý a méně omezující a vyvolává úplně jiný pocit. Náš jazyk je naše volba, a je naprosto zásadní, protože vytváří rámec, skrze který se díváme na svět. Přeformulováním svých slov na jazyk, který méně vymezuje a více podporuje, měníme i to, jak se cítíme.

Kde se berou sklony Dánů k přerámování, není úplně jasné. Zdá se, jako by realistický optimismus patřil v Dánsku k základnímu nastavení; a volba jazyka spojeného s přerámováním se předává z generace na generaci. Většina Dánů ani neví, že tento dar

má, je to prostě součástí jich samých. A my jsme přesvědčené, že je to jeden z důvodů, proč jsou Dánové považováni za šťastné lidi.

## Přerámování u dětí

Přerámování u dětí znamená, že jim dospělý pomůže přesunout pozornost od toho, co si myslí, že nedokážou, k tomu, co si myslí, že dokážou. Dospělý dětem pomáhá podívat se na situaci z jiného úhlu a nesoustředit se tolik na možný negativní výsledek. Časem se z toho může stát základní nastavení – jak u dítěte, tak u rodičů.

Používáním omezujícího jazyka ve větách, jako například „Nesnáším to“, „Tohle nedokážu“ nebo „Tohle mi opravdu nejde“, vy i vaše děti vytváříte negativní příběh. Jeho děj nás může přesvědčit, že nejsme v ničem dost dobří nebo že děláme všechno špatně. Dítě, které omezujeme vyprávěním o tom, „jaké je“ nebo co by mělo dělat a jak by se mělo v různých situacích cítit, si tváří v tvář novým výzvám začne budovat strategie zvládnání založené na nedůvěře ve vlastní schopnosti. „Není moc dobrá ve sportu.“ „Je tak nepořádný!“ „Je přecitlivělá.“ Všechna taková prohlášení jsou příliš vymezující. Čím více jich dítě slyší, tím negativnější závěry si samo o sobě udělá.

Abychom se tomuto problému vyhnuli, pomůže, když svým dětem najdeme a vytvoříme jiný příběh. Povedeme-li je k tomu, aby si o sobě a o světě kolem sebe utvořily širší a mnohoznačnější obraz, pomůže jim to přerámovat skutečnost. Tuto schopnost si pak přenesou i na způsob, jakým se budou učit vnímat a interpretovat život i ostatní lidi.