

Předsevzetí

Konec kalendářního roku je takový přirozený předěl, který obklopuje velkou výjimečností. Proto jej víceméně oslavujeme. Řekněme si na rovinu, že kromě příležitosti k napití není ten den ničím význačný – ani astronomicky, ani nábožensky, ani jinak. Je to jen uměle stanovená čára v čase, která dělí čas na letos a loni. To, že je to uměle stanovená čára, však vůbec nevadí. V psychologii je využíváme často, abychom dali nějaký rámec procesům, které mají sklon se rozplíznout na nekonečně dlouhou dobu, jako jsou například partnerské krize.

Poměrně často dávám klientům doporučení ve stylu: „Vás tedy opustila partnerka a vy nevíte, co máte dělat. Dobrá, dejte tomu tedy nějaký předem ohraničený čas, předem ohraničenou investici, kolik tomu vztahu věnujete energie. Teď máme podzim, takže třeba na Tři krále uděláme bilanci, kdy zrevidujeme, kam se to za ty tři měsíce posunulo.“ Tato čára je velice důležitá, protože 6. ledna pohled na kalendář říká člověku: „Hele, přelezl jsi čáru, kterou jsi si kdysi stanovil. Zvaž, jestli jsi na správné cestě. Není na čase změnit směr svého života?“ Osobně raději doporučuji Tři krále než Nový rok, protože Vánoce jsou obecně nestabilním obdobím, tedy je dobré skutečná rozhodnutí dělat až s nějakým odstupem od jakékoli seismické doby.

Čáry v čase a předěly v životě vybízejí k bilancování uplynulého času. Je známkou neurotiků, že k bilancování mají odpor a děsí se pohledu na svůj život. Například měl jsem klientku, která dlouhá léta nemohla dostudovat – ne kvůli objektivním důvodům, ale protože měla polovědomý strach, že po promoci začíná ta strašná dospělost. Jiná klientka odkládala mateřství, protože se bála o svou identitu a inteligenci, zaměstnávala pak svou mysl úvahami o termínech, jako je „těhotenská demence“. Podobně neurotické ženy neustále očekávají prince na bílém koni, naproti tomu podobní muži sní o tom, že nějakou padlou prostitutku povznesou z mravního bahna do sedmého nebe... I zde je moudrým doporučením dát si nějakou uměle stanovenou čáru v čase – předsevzetí, co budu dělat, když se do té doby nic nestane. Například si říci: „Dobrá, tak do Silvestra roku 2013 se budu honit za holuby na střeše, ale pokud nikoho lepšího nenajdu, tak si roku 2014 vezmu Karla, pokud bude mít ještě zájem. Taky to chudák nemá se mnou lehký...“

Obecně se ví, že nemají velkou úspěšnost novoroční předsevzetí stylu: „Od Nového roku nekouřím, přestanu pít ap.“ Zpravidla proto, že těmto rozhodnutím chybí krizový plán, co budu dělat, když to nevydržím. Jedním z těchto krizových plánů je: „Když to letos nevydržím a zase začnu pít, tak si opravdu zažádám o pobyt v protialkoholní léčebně,“ nebo v případě kouření: „Pokud si v návalu abstinčních příznaků koupím krabičku cigaret a jednu si zapálím, pak to na mém rozhodnutí nic nemění. Prostě těch zbylých 19 cigaret rozšlapu, nebo hodím do záchodu. Nebude mi jich líto.“ Pozor, všechna důležitá předsevzetí se mají pravidelně opakovat, jinak vyčpí. Například předsevzetí přestat kouřit je třeba obnovovat každé ráno – dříve než vstanete z postele, je třeba zrelaxovat celé tělo a znova si uvědomit, že ani tento den nechci do úst vzít cigaretu a mít i připravené krizové plány, co budete dělat, když vám cigaretu budou nabízet kolegové v práci a s tím i související obranné repliky na jejich výpance.

Předsevzetí jsou produkt bilancování. Je vcelku jedno, jestli jsou novoroční či prvomájová. To důležité je, že představují způsob, jak si sami můžeme programovat svou mysl a řídit svůj život, proto není dobré je podceňovat, a koneckonců ani přeceňovat.

PhDr. Mgr. Jeroným Klimeš, Ph.D.

PhDr. Mgr. Jeroným Klimeš, Ph.D.

jeronym.klimes@seznam.cz
<http://www.klimes.us>
