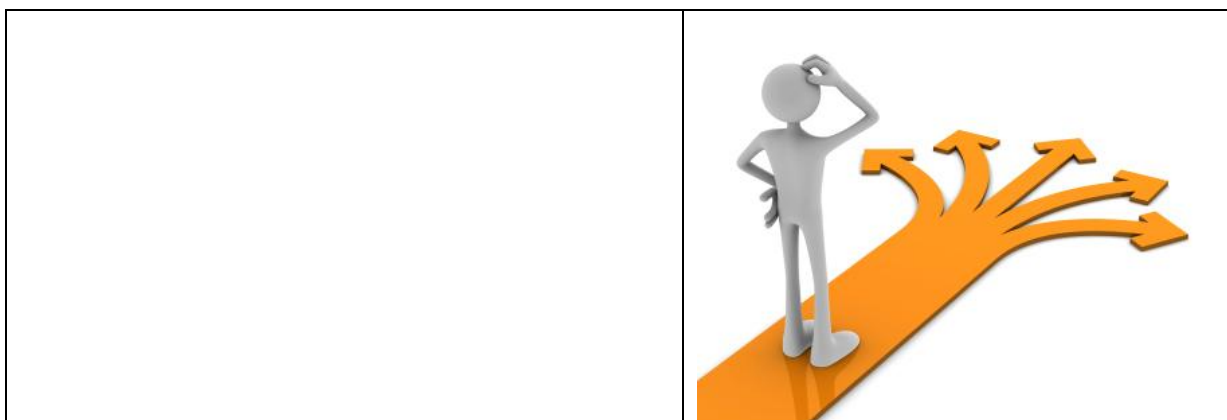


Jak se dá ztratit zdravý úsudek



Zdravý úsudek potřebujeme všichni a je pro život důležitý. Potřebujeme se umět [správně rozhodnout](#), potřebujeme vědět, kdy, s kým a jak svůj život správně žít. Se správným úsudkem dokážeme dělat dobrá rozhodnutí, dokážeme hledět na svůj život přes správné brýle a eliminovat tak množství nepříjemných myšlenek a stresu. Život od nás vyžaduje správná rozhodnutí. Rozhodujeme se, kde budeme pracovat, co budeme studovat, jakého životního partnera si vybereme, [kolik peněz](#) chceme mít, s jakými přáteli budeme trávit čas, komu se vydáme a komu ne.

Zjišťuji však, že mnoha lidem zdravý úsudek v životě chybí. Nevědí, jakou školu mají studovat, nevědí, jak odhalit [svůj talent](#), nevědí, jak si správně [vybrat svého životního partnera](#), nevědí, jakými přáteli se obklopit, a zůstávají sami. Správný úsudek nám totiž říká, jak co nejlépe využívat své pracovní schopnosti, jak a kde studovat svoji školu, jak budovat své nejlepší vztahy a jak bohatnout.

Potřebujeme se na vše, co děláme, dívat správně. Jak je to ale možné, že lidem dnes správný úsudek chybí? Jdou životem, pochybují a nevěří si. Nevědí přesně, co chtějí, neznají své místo, a tak si od své hlavy častokrát vyslechnou zcela destruktivní myšlenky, že život je k ničemu, že nevědí, proč tady jsou, že neznají smysl svého života a smysl svého pozemského putování. Jak je možné, že jinak zdravě vypadající jedinec neumí zdravě usuzovat?

Destruktivní a protichůdné zápisy, které brání našemu mozku činit zdravý úsudek, jsme pochytili již jako malé děti v různých situacích, z nichž si dnes již nic nepamatujeme. Pouze cítíme, že nám zdravý úsudek schází nebo že jsme v životě již udělali mnoho špatných rozhodnutí, nad kterými nyní roníme slzy a ptáme se, jak jsme se vůbec do těchto situací mohli dobrovolně dostat?

Když jsme byli malí, tak nám říkali: „To ale nemáš pravdu, věci v životě jsou jinak.“ „Říkáš to sice dobře, ale my si myslíme, že by to mělo být takto.“ Klasické rodičovské řeči. Co to ale pro malý dětský mozek znamená? Něco cítím, něco nějak vidím, myslím si, že je to správné, ale rodiče to vidí jinak. Pokud tedy rodiče a okolí začne nezdravě poučovat své potomky, dochází vlastně k negaci jejich názoru bez hlubšího vysvětlování, a tudíž se do dětského mozku zapisují pochybnosti o vlastních určujících názorech.

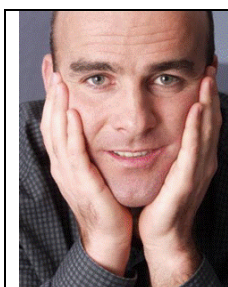
Další s oblibou rodiči používaná věta: „Tento kamarád je pro tebe špatný, s tím se nestýkej, ten není pro tebe, tento člověk nám bude dělat jenom ostudu.“ Opět se zkuste vžít do malého dětského mozku. Mám zde svého kamaráda, kterého mám rád, se kterým je mi dobře, a přitom od svých nadřízených, v tomto případě rodičů, slyším, že není dobrý. Jak si to můj malý mozek má vysvětlit? Asi tak, že můj názor, moje cítění a vidění světa je špatné.

Častokrát jsme i jako děti slyšali: „Tato celá rodina je špatná a raději se s nimi nebudeme stýkat a raději se jim budeme vyhýbat.“ Malý nezaujatý dětský mozek, který všechno vnímá zcela upřímně, z tohoto druhu informací bývá zmatený. Jestliže přece někoho mám rád a někdo vypadá příjemně, jak může být špatný? Opět dochází k zápisu, který je v protikladu s dětským a později i dospělým pohledem na věc. A co třeba, když jsme si hráli s hračkami nebo stavěli hrad nebo jsme si četli či malovali a slyšali jsme od svých rodičů: „Taky bys už konečně mohl dělat něco jiného!“ nebo: „Tohle je ošklivé, raději to udělej takto!“, nebo: „Podívej se támhle na toho, ten to dělá dobře! Ale ty,..?“

Mám osobní zkušenost, kdy jsem jako sedmiletý kluk přinesl své matce první pampelišky a dozvěděl jsem se, že ona ty květiny nechce, že o ně nestojí a ať je klidně vyhodím pryč. Co si malý mozek o své matce, o lásce a o náklonnosti zapsal?

[Emoční rovnice](#), které z těchto situací mohou vznikat, jsou: Nevěřím si. Nejsem dost dobrý. Věci mohu vidět jinak. Můj úsudek může být podlomen. Nevím, kdo je pro mě dobrý.

U každého člověka dětský věk pomine. Informace, které jsme si ale během tohoto dětského času naskládali do hlavy, nám již nikdo během našeho života nevymaže. V dospělosti se pak nestačíme divit, kam se ztrácí náš úsudek, proč se na věci díváme častokrát jinak než ostatní, proč si na věci nedokážeme udělat jasný názor a proč nám kolísá sebevědomí. Není to proto, že bychom byli špatní, že by náš život byl špatný, ale proto, že někdo nám během našeho života do hlavy vložil informace, které se zobrazují v našem dospělém životě. Chci se rozhodnout jít doprava, ale má vlastní hlava velí doleva. Chci říct toto, ale mozek velí, raději mlč. Chci tohoto partnera, a přitom se sám uvnitř nedokážu rozhodnout, zda je to ten správný. Prožívám zmatek. Ne proto, že by můj mozek byl špatný, ale proto, že v něm mám naskládané pokyny, jejichž působením mozek, jako centrální emoční počítač, nedokáže jednoznačně odsouhlasit vytoužený směr. Co s tím? Vylovit z něj zápisy několik desítek let staré a ověřit [jejich správnost](#).



© Napsal ing. Aleš Kalina

Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: kalina@mujkouc.cz

www.mujvztah.cz

www.foto-mluvi.cz

www.mamdepku.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na [www stránky](#).