# Pochopte psychologii očekávání a vyhněte se zbytečným zklamáním!

**Každý z nás něco očekává, takový zkrátka člověk ze své podstaty je. Očekáváme, že se k nám partner bude chovat s úctou, že děti budou poslušné nebo, že nám šéf jednou přidá. V tom všem je však jeden zakopaný pes – pokud svá očekávání nevyslovíme, můžeme se jen setkat se zklamáním, zlostí a pocitem křivdy. Proč vlastně lidé o svých potřebách leckdy otevřeně nemluví? Na co čekají? Očekávání totiž neznamenají automatické naplnění všech tužeb. Jsou to pouze vykonstruované příběhy v hlavě, po kterých toužíme. Pochopte psychologii tohoto procesu a přejděte negativním pocitům!**

## Očekávání jako předem promyšlená zášť

**Z psychologického hlediska lze očekávání nazvat předem promyšlenou záští.** Uveďme si příklad z praxe: připravujete velkolepou narozeninovou oslavu kamaráda a očekáváte samozřejmě jeho velké nadšení. Ono se ale ve skutečnosti projeví v mnohem menší intenzitě, proto se cítíte zklamaní, rozhořčení a otrávení. V tomto okamžiku je však potřeba uvědomit si, že „očekávání je předem promyšlenou záští“ – zmírníte tím svou zlost, která je zcela zbytečná. Život zkrátka přináší i to, co nemáme předem nalinkované nebo vykonstruované v hlavě. A je dobré to brát s nadhledem a otevřenou myslí. Nechat věci plynout a nedělat si z ničeho ani nikoho těžkou hlavu, to je to, co vás posune výš. Naučí vás to pokoře a vděčnosti za to, co máte.

## Mám vůbec něco očekávat?

Očekávání jsou sama o sobě velmi ošemetná. Obzvlášť tehdy, pokud jsou nereálná a týkají se lidí kolem vás. **Mějte však na paměti, že svým očekáváními vkládáte do druhých něco, co v nich třeba ani není.** A i když své tužby vyslovíte, nemusíte se setkat s úspěchem – přesto ale v tomto případě aspoň zvýšíte naději na změnu. Očekávání by však neměla být směrodatná, nesmí sloužit jako opěrný bod v životě. Naopak je pro duši zdravější, pokud se od nich oprostíte a zaměříte se spíše na vděčnost, i když se zrovna věci nevyvíjejí, jak by měly. Opakujte si rovněž několik důležitých vět, díky kterým si udržíte vnitřní klid:

* „Nikdo není na světě živ, aby žil podle mých očekávání.“
* „Nejsem na tomto světě proto, abych plnil očekávání někoho jiného.“
* „Já jsem já a ty jsi ty.“
* „Já dělám svou věc a ty tu svou.“

## Ach ta „nešťastná“ přehnaná očekávání

Pravdou je, že očekávání jsou běžnou součástí lidského života a nelze se jim tak úplně vyhnout. Musí být však realistická, jinak dopadnete tvrdě na zem. Střízlivý úsudek a otevřená komunikace vám tedy pomohou dosahovat jakýchkoliv cílů mnohem snadněji a bez zbytečných útrap. **Za to naopak přehnaná očekávání vám zkomplikují hned několik životních oblastí, jako například vztahy, rozhled i sebevědomí.** Pojďme je tedy prozkoumat hlouběji:

* **VZTAHY:** možná si často promítáte v hlavě větu „Partner by měl cítit moje potřeby, aniž bych mu to řekl/a.“, nikdo vám však do hlavy nevidí a ani ten nejzamilovanější člověk nemusí poznat, co vlastně zrovna chcete – to jsou jen vaše přehnaná očekávání. Musíte mluvit, říkat to nahlas, nebo se ptát. A to platí při všech mezilidských kontaktech – u přátel, kolegů, nadřízeného, rodiny a podobně. Sdělte to, co máte na srdci, co vám vadí, co si přejete. Jedině tak se doberete konstruktivního výsledku.
* **ROZHLED:** černobílým pohledem na svět v sobě vypěstujete akorát tak aroganci a domýšlivost. Vystrnaďte přehnaná očekávání ze svého života a přestaňte druhé neustále odsuzovat za jejich domnělou neschopnost nebo nevděčnost. Staňte se skromnějšími a uvědomělejšími lidmi. Podívejte se na věc i z jiné perspektivy a dejte svému okolí šanci projevit se, než začnete dělat unáhlené závěry.
* **SEBEVĚDOMÍ:** přehnaná očekávání jsou velmi spjata i s takzvanými předsevzetími, tedy s cíli, které mají laťku až příliš vysoko. Postupujte pomalu a nechtějte od sebe hned zázraky. Začnete u maličkostí, ať už se jedná o změnu jídelníčku, hubnutí nebo sportování. Jedině tak si zachováte zdravé sebevědomí a nebudete se srážet k zemi.

## Jak se zbavit přehnaných očekávání v praxi

Abyste dali vale jednou pro vždy přehnaným očekáváním, snažte se držet těchto jednoduchých kroků:

1. **Stanovte si ambiciózní ale i realistická očekávání.** Nečekejte, že vám něco spadne do klína přes noc. Dělejte každý den menší ale stabilní krůčky k tomu, co chcete.
2. **Zvraťte přehnaná očekávání a negativní myšlení prostřednictvím vděčnosti.** Radujte se každý den (nejen) ze svého úspěchu, i když je třeba minimální. Uvědomte si, co vše nyní máte a jakou cestu jste ušli.
3. **Staňte se flexibilnějším člověkem.** Budete tak skvěle připraveni na nečekané životní události, naučíte se improvizaci. Nelinkujte si svůj život ani životy jiných do detailů, zbytečně se pak vystresujete, pokud něco nevyjde podle „plánu“. Nechte věci prostě tak nějak plynout…

Autor: Iveta Reinisch

Zdroj: [3 Signs That You’re a Prisoner of Your Expectations | Psychology Today](https://www.psychologytoday.com/us/blog/when-kids-call-the-shots/202201/3-signs-you-re-prisoner-your-expectations), [The Psychology of Expectations | Psychology Today](https://www.psychologytoday.com/us/blog/cui-bono/201802/the-psychology-expectations)