

Odolnější pro život

Dnešní doba klade na většinu z nás zvýšené nároky a požadavky. Jsme obklopeni neuvěřitelným množstvím různých informací, náš život je opravdu velmi turbulentní a často se dostáváme do náročných životních situací.

Není to tak dlouho, co jsem životní odolnost zkoumala s účastníky mého semináře. Objevila se celá řada otázek. Například:

Proč někteří lidé zvládají všechny těžkosti a jiní se hrouť jen když se objeví špatná zpráva?
Jsou pro to nějaké specifické důvody?
Můžeme svou odolnost ovlivnit?
Dá se připravit na "horší" období?
Je vůbec dobré se připravovat?

V tomto článku se pokusím na některé z otázek odpovědět.

Každý z nás má své individuální předpoklady pro zvládání náročných situací. Některé vlastnosti máme geneticky dané a jiné získáváme výchovou. Co je však podstatné, svou odolnost můžeme vědomě zvyšovat a zároveň se tím nepřímo připravovat na náročné životní situace.

V našich životech totiž existují období radosti, ale i smutku. Náš život je cyklický.

A jakou cykličnost mám na mysli?

Změnu, střídání, vrcholky radosti, ale i údolí smutku. Naše životy jsou, jak na horské dráze. Občas jsme nahoře, jindy dole.. a někdy je to velmi rychlý sešup. Ze dne na den se náš život může změnit. Prožíváme dny, které jsou plné radosti a štěstí a pak mnohdy i vlivem vnějších událostí se vše změní a my máme pocit, že jsme v pekle.

Obvykle když jsme nahoře, nepřemýšlíme nad tím, že to může být jen dočasné. Mnohdy si toho ani nejsme vědomí. Své šťastné období nevnímáme, často si toho nevážíme a bereme ho příliš automaticky. Mrháme svým časem, nepečujeme o své blízké, o své vztahy, zdraví...

Tak například žijeme v partnerství, ve kterém jsme relativně spokojeni. Přesto se dohadujeme a často si partnera nevážíme. Když potom přijde den, kdy tady toho druhého nemáme, najednou přichází krize. Velmi rychle se dostaneme až na dno. Na dno naší bolesti, pocitů smutku. Jsme najednou tam, kde nám není dobře, ale nevíme, jak se odtud dostat.

Každý z nás rovněž zažil nějakou nemoc. Když jsme plní zdraví, je všechno v pořádku. Nepociťujeme žádnou závatnou vděčnost. Prostě "normální" stav. Teprve s nemocí přichází nekomfort, který nás občas vede k zamyšlení. Chceme být zase zdraví. A v danou chvíli jsme schopni a ochotni pro to něco udělat.

Bohužel jsme nepoučitelní. Jakmile jsme zdraví, zapomínáme o své tělo pečovat. Stejně tak když máme nové partnerství. Po nějaké době se o sebe vzájemně nestaráme ani o náš vztah.

Pak opět přichází dny, kdy něco v životě ztrácíme. A to jsou přesně ty okamžiky, pro které je dobré trénovat.

Je bláhové se domnívat, že projdeme celým životem bez ztrát. Těm se prostě nevyhneme. Co však můžeme ovlivnit, jak se s nimi dokážeme vypořádat. Jak emočně náročné situace, různé traumatické události, zvládneme.

A co to vlastně ta odolnost je? Jde právě o schopnost zvládat náročné životní situace.

Existuje několik doporučení, jak ji zvýšit.

Jedním z doporučení je věnovat se svým vztahům. Mít kvalitní sociální oporu, která je nezbytná když dojde k nečekaným událostem. Vědomě budovat svá přátelství. Udělat si čas zajít s kamarádem na pivo nebo s kamarádkou na kafe. Stýkat se svou i vzdálenější rodinou. Nezapomínat popřát k narozeninám, poslat pozdrav z dovolené. Mnohdy maličkosti, které nás však drží pospolu. Ve svém životě mám mnoho přátel. A když je mi nejhůř, vím, že můžu volat, že nezůstanu sama. A to stejné platí naopak. V časech těžkých jsem tady já pro ně. Taky jsem moc vděčná za rodinu, kterou mám a která se v těžkých situacích neuvěřitelně semkne.

Dalším doporučením, jak zvýšit svou odolnost je přijmout změnu jako součást svého života. Náš život se skutečně mění. Někteří lidé v něm zůstanou navždy a jiní odchází. Ať už tím, že se s námi rozchází nebo tím, že umírají. Ale nejen tyto odchody jsou bolestivé. Ke změnám dochází i v naší práci. Zejména v dnešní informační době. Je potřeba se neustále vzdělávat, stále zvyšovat úroveň svého vědění. Taky naše tělo se s přibývajícím věkem mění. Je dobré se o něj lépe starat v časech, kdy máme pocit, že to není třeba.

Významnou součástí psychické odolnosti je odpovědnost za svůj život. Mít odpovědnost za svůj život, je to nejcennější, co pro sebe můžeme udělat. Ve svém životě jsem občas měla pocit, že se mi některé věci dějí, že se něco stalo, protože někdo jiný, že za něco nemůžu. Jenže právě tento přístup mě vrhal do pasivní role oběti. Než jsem pochopila, že si svůj život skutečně tvořím. Možná se vám to nezdá. Jsou přece situace, které skutečně neovlivním. Ano, jistě. Ale co můžu vždy plně ovlivnit a co mám ve svých rukách, je reakce na danou událost. A tím můžu opět přebrat odpovědnost za svůj život.

Mluvím-li o odolnosti musím zmínit i pozitivní optimistický přístup, který nám v časech těžkých rovněž velmi pomáhá. Být optimista, vidět celé spektrum barev, nejen černou, je také užitečné. Ze svého okolí znám mnoho párů, které se po rozchodu hroutili a už po pár měsících prožívali líbánky a žili v novém vztahu. I mnoho majitelů firem začalo podnikat právě proto, že přišli o práci.

Nakonec kdo z nás ví, co nám daná životní situace přinese. Mnohdy až s odstupem, můžeme skutečně vyhodnotit, jestli daná událost byla skutečně špatná nebo ne. A s tímto vědomím se můj život změnil. Snažím se méně hodnotit, posuzovat, ale přijímat mnohdy i bolestné události s úctou ke svému životu. A to přeji i vám.

Dáša

