

KAŽDÝ MRAK MÁ STŘÍBRNÝ OKRAJ

Ať už procházíte ztrátou, změnou, nebo obdobím, kdy se věci kolem zdají být nejisté, jedno poselství platí napříč staletími: Všechno jednou pomine. Nabízíme šest laskavých strategií, jak snadněji projít těžkými časy. Protože světlo se vždycky vrací.

TEXT: LENKA BROŽ



Znáte příběh o moudrém nápisu na prstenu? Nejčastěji bývá spojován s králem Šalamounem, který proslul svými úspěchy. Zažil ale i období nejistot, kdy ho přepadaly pochybnosti. Stále víc toužil po rovnováze, pověřil proto své rádce: „Připravte mi radu, která mě uklidní v časech neštěstí a zabrání mi příliš se pyšnit v časech štěstí. Radu, která bude vždy pravdivá.“ Dlouho dumali, až jeden přišel s jednoduchou větou, kterou klenotník vyryl na prostý prsten: „I tohle pomine.“ Když si ho Šalamoun navlékl, pochopil. V době trápení mu nápis připomínal, že žádná bolest netrvá věčně. A v době štěstí ho učil pokoře, protože nic netrvá navždy. A tak prsten přinesl králi přesně to, po čem toužil – rovnováhu.

Pokud zrovna procházíte nějakým těžkým obdobím, možná vám připomenutí toho, že všechno jednou opravdu přejde, pomůže udržet hlavu nad vodou. Ostatně tahle zkušenost se vepsala i do lidové moudrosti: Každá voda steče dolů. Když se jedny dveře zavřou, jiné se otevřou. Bez deště není duha. Největší tma je před svítáním. Po dešti vyjde slunce. Po bouři přichází klid. Každý mrak má stříbrný okraj.

Věta „I tohle jednou pomine“ by mohla posloužit jako korouhev, která vás provede temnými údolími, jež jsou přirozenou součástí každé životní cesty. Pro ještě lepší orientaci v těžkých časech přidáváme šest strategií, díky kterým vejдете do těch lepších méně vyčerpaní.

PŘIJMĚTE SITUACI

„Vlna je pomíjivá. Věčný je jenom neklid moře,“ napsal rumunský básník Valeriu Butulescu. A spousta věcí v našem proměnlivém světě je mimo naši kontrolu. I když může být těžké přiznat si to, odpor k událostem nebo okolnostem, které nemůžete ovlivnit, vám jen odčerpává energii a zanechává úzkost a beznaděj. Když situaci přijmete takovou, jaká je, budete moct „ušetřenou“ energii věnovat něčemu, nad čím máte větší šanci získat kontrolu. Zkuste si vytvořit seznam věcí, které v tuhle chvíli nelze ovlivnit, a dovozte si přestat se jimi zabývat. Místo toho se zaměřte na kroky, které podniknout můžete. Pokud jste například nezaměstnaní, těžko zařídíte, aby se vhodná práce objevila v inzerátech nebo vás potenciální zaměstnavatel pozval na pohovor. Co ale ovlivnit můžete, je čas a úsilí, které věnujete hledání takové práce či zdokonalování svých dovedností. Obdobně pokud váš blízký čelí těžké nemoci, přenechejte kontrolu zdravotníkům, vy se spíš soustřeďte na to, abyste mu poskytli co největší emocionální podporu. Ohlédněte se: Kdy v minulosti už jste se s nějakou nejistotou či změnou vyrovnali? Možná jste prožili bolestivý rozchod, ale dokázali jste se posunout dál. Nebo jste ztratili práci, a nakonec si našli lepší. Takové připomenutí si minulých úspěchů vám uleví od pocitů beznaděje a získáte víru, že i aktuální krizi jste schopni zvládnout.

UZNEJTE SVÉ POCITY

Ať už je to ztráta milované osoby, zaměstnání, nebo starého života, postavte se ke svému zármutku čelem a truchlete. Teprve když tímhle procesem projdete, budete se moct „uzdravit“ a pokračovat životem dál. Někteří lidé mají tendenci bolestivé emoce ignorovat a nasadit rádobý statečnou tvář. Myslí si, že těžké období tak spíš překonají. Nepríjemné emoce tu však jsou, ať už se rozhodnete je přiznat, nebo ne. Když se snažíte zabránit tomu, aby se projevy, živí váš stres a oddalují přijetí stávající situace, což vám brání jít dál. Dovoďte si své emoce prožívat. Nejspíš pak zjistíte, že i ty nejintenzivnější a nejznepokojivější nakonec pominou, dozvuky těžkých časů budou slábnout a vy najdete cestu vpřed – anebo se objeví sama.

PEČUJTE O SEBE

Zní to jako samozřejmost, bohužel to obvykle tak samozřejmé není. Proto na sebepečí myslete cíleně. Prožívání těžkých časů je totiž vysilující nejen psychicky, ale i fyzicky. Trvale zvýšená hladina stresu ovlivňuje imunitní a trávicí systém, zvyšuje riziko infarktu a mrtvice a dláždí cestu vyčerpání. Starat se o sebe je důležitou součástí budování odolnosti – tělesné i duševní. Když se vaše tělo budě cítit silné a zdravé, bude na tom lépe i vaše mysl. A naopak. Pokud se potýkáte s chronickým stresem, pravděpodobně si ho někde v těle nesete. Možná máte napjaté svaly, ozývají se bedra či krk, pobolívá vás hlava, špatně spíte, zlobí vás žaludek, pálí záha... Pravidelné cvičení nejenže uvolní v mozku endorfiny, které zlepšují náladu, ale pomůže zmírnit napětí v těle. Ideální jsou jóga, taichi, meditace a relaxační techniky, prostě aktivity, které kombinují hluboké dýchání a uvědomění si těla. Ale i procházka se počítá! Co se stravování týče, asi vás zklameme, ale navzdory marketingovým tvrzením neexistují potraviny, které by kouzelně pomáhaly budovat odolnost. Důležitý je spíš celkový stravovací režim. Je náblední, že konzumace velkého množství vysoce zpracovaného jídla negativně ovlivňuje nejen tělo, ale i mozek a náladu, vysává energii a oslabuje imunitní systém. Zdravá strava s nízkým obsahem cukrů a bohatá na zdravé tuky vám na druhou stranu dodá energii a posílí soustředění, díky čemuž budete v kondici při řešení případných problémů.

HLEDEJTE POSLÁNÍ

Tím, že se budete věnovat aktivitám, které vašemu životu dávají smysl a účel, můžete nahlížet na problémy z té lepší perspektivy a předcházet tomu, aby vás zahltily. Ať už jsou totiž okolnosti jakékoli, nemusejí vás ovládat. Vy nejste vaše krize!

Každý z nás je jiný, takže máme jiný způsob, jakým onen smysl či poslání prožíváme. Neomezujte se proto očekáváními ostatních, věnujte se aktivitám, které jsou důležité pro vás a které vám dodávají pocit uspokojení. V bouřlivých časech je důležité neodkládat stranou zejména zájmy, které vás takzvaně „vyživují“. Ať už se jedná o sport, péči o domácího mazlíčka, umělecké či hudební vyžití, projekty na vylepšení domácnosti, chvíle strávené v přírodě...

Co obvykle funguje univerzálně, je pomoc druhým. Tím nemyslíme rozdávát se, když navíc už třeba ani nemáte z čeho. Jde o to, že když se nacházíme uprostřed krize, často se cítíme bezmocní. Proaktivní pomocí druhým můžete znovu získat pocit kontroly a jakousi smysluplnost bytí. Nezdá se to, ale poskytování podpory je prokazatelně stejně prospěšné jako její přijímání. Zkuste se stát dobrovolníkem, pomáhat lidem ve svém okolí, darovat krev, přispět na charitu nebo se třeba zúčastnit pochodu pro věc, která je pro vás důležitá.



ŽIVOT JAKO HORSKÁ DRÁHA

Proč je pro nás tak těžké uvědomit si, že nepříjemné situace nejsou trvalé?

Náš mozek má přirozenou tendenci zaměřovat se na problém. Když o něm přemýšlíme stále dokola, začne v naší mysli růst a šířit. Říká se, že si ve své hlavě z pekla můžeme udělat ráj, ale i z ráje peklo. Tak mocná mysl je. Velkou roli hraje i naše míra optimismu a pesimismu. Optimista vnímá obtížnou situaci jako dočasnou – věří, že pomine a že má smysl hledat cestu ven. Pesimista ji naopak často považuje za trvalou a neměnnou. Má pocit, že na ni nemá žádný vliv, a proto se ani nesnaží o změnu či překonání. Jak o situaci uvažujeme, přitom zásadně ovlivňuje to, jak ji prožíváme a jaký bude konečný výsledek. Podrobněji tenhle koncept rozebírám ve své knize Rozvoj mysli pro spokojený život.

Mění se naše vnímání pomíjivosti s věkem?

Rozhodně ano. Přicházejí s ním zkušenosti, které nás učí, že takový život prostě je. I když si přejeme, aby byl pohodový, krásný a jako vystřižený z časopisů či sociálních sítí, v realitě každý z nás zažívá i těžké časy. A právě to, jak je zvládneme, souvisí s naší odolností – se schopností čelit nepřízni, zvednout se a prostě jít dál. Pravdou je, že když stojíme uprostřed lijáku bez deštníku, sotva zachováme nadhled. V takových chvílích je nejlepší vrátit se k základu: postarat se o své tělo, zhluboka se nadechnout a aktivovat naději. Naděje není jen hezký pocit, je to hybná síla, stav mysli, který nám šeptá: „Nevzdávej se. Tohle přejde.“



Dagmar Kožinová

Psycholožka, lektorka a koučka, která při své práci využívá moderní poznatky pozitivní psychologie a neurovědy.

Více na @dagmarkozinova

Co vám osobně pomáhá přenést se přes těžké časy?

Připomenu si, že i když věci nejdou tak, jak bych chtěla, vždycky by mohlo být ještě hůř. Někdy si dokonce položím otázku: „Co nejhoršího se může stát?“ A většinou si uvědomím, že existují mnohem těžší situace než ta, kterou právě řeším. Stačí se rozhlédnout kolem sebe. Denně vidíme příběhy lidí, kteří procházejí osobním peklem – nemocí dítěte, ztrátou, finančními problémy. Nebo to, že na světě existují místa, kde lidé nemají přístup ke kvalitnímu jídlu či základní péči. Za svého největšího pomocníka považuju vděčnost. Místo soustředění se na to, co nemám, obrácím pozornost k tomu, co mám. Vždy se dá najít něco dobrého. I v těch nejhorších chvílích se dá odrazit ode dna tím, že si připomeneme základní jistoty: Mám zdravé děti, mám kde bydlet, mám co jíst, mám někoho vedle sebe. A někdy i to, že znovu vychází slunce na obloze a já si můžu dát ranní kávu nebo čaj. Vděčnost je vnitřní kompas, který nás i v náročných momentech vrací k tomu, co je podstatné.

V článku píšeme, co v těžkých časech dělat.

Co naopak nedělat?

Hlavně nehledejte odpověď na otázku: Proč se to děje zrovna mně? Tím nemyslím snahu pochopit situaci v širším kontextu – to může být naopak užitečné pro její kognitivní zpracování, které je dobrým základem zvládnání. Mám na mysli spíš ten typ otázky, který vás staví do role oběti a vrhá vás do pocitu bezmoci. Zajímavé je, že tuhle otázku si téměř nikdy nepokládáme, když se nám daří. V dobrých časech se neptáme: Proč já, proč se dobré věci dějí zrovna mně? Tím spíš bychom ji měli vynechat v časech těžkých. Nikdo nám nikdy neslibil, že život bude jen jednoduchý a krásný. Je jako jízda na horské dráze – má své vrcholky, prudké zatáčky, ale i hluboké doliny. Jednou jde lehce, jindy velmi těžce. A i když to v dané chvíli nechápeme a nevidíme smysl, možná ho uvidíme později. Proto je dobré přestat hodnotit a odsuzovat – situaci i sebe sama. I pro mě osobně je to někdy náročné. Tak si říkám: „Možná porozumím později. Teď je mou úlohou tomu čelit, udělat nejvíc, co umím, a prožít nejlepší verzi dnešního dne.“

UDRŽUJTE KONTAKTY

Když čelíte životním výzvám, můžete mít sklon stáhnout se do své ulity. Možná nechcete obtěžovat, možná se cítíte příliš vyčerpaní na to, abyste navázali kontakt. I když se vám nechce, snažte se udržovat aspoň nějaké společenské aktivity. Dobří přátelé vás nebudou považovat za přítěž. Promluvte si s někým z rodiny, s kamarádem – anebo s odborníkem na duši. Nemusejí znát řešení problémů, kterým čelíte, stačí, když budou ochotni vám naslouchat, aniž by vás soudili. Často

totiž nezáleží ani tak na tom, o čem mluvíte či jaká slova používáte. Už oční kontakt, úsměv nebo objetí mírní stres a zlepšují náladu. Osobní setkání je vždycky lepší, ale i telefonní hovor nebo videochat můžou pomoci. Někteří lidé umějí dobře naslouchat, jsou laskaví a empatičtí. Pozor ovšem na ty, kteří přizívají negativní emoce, což ve vás může vyvolat ještě větší stres, úzkost anebo paniku. Pokuste se vyvarovat těch, kdo vaše problémy zveličují, kritizují vás nebo ve vás vyvolávají pocit provinění.

INZERCE ▼

BUDUJTE ODOLNOST

Čím odolnější budete, tím lépe dokážete snášet stres i pocity úzkosti a smutku, které obvykle nepřízeň osudu doprovázejí. A tím spíš taky najdete způsob, jak se z případných neúspěchů vzpamatovat. Následujících pět hesel vám pomůže razit si cestu temnotou:

Krok za krokem. Pokud je problém příliš velký na to, abyste se s ním vypořádali najednou, rozdělte ho na menší, lépe zvládnutelné části.

Malá vítězství. Pokud například hledáte práci, už získání pohovoru je známkou pokroku. To, že si všimnete těchto malých úspěchů, vám poskytnou vítanou pauzu od stresu a negativity, kterým třeba aktuálně čelíte, a povzbudí vás, abyste pokračovali dál.

Optimistický pohled. Jasně, je těžké zůstat pozitivní uprostřed krize.

Nicméně mnoho z nás má tendenci problémy zveličovat. Zkuste se na svou situaci podívat zvenčí – jsou v ní někde naděje, na které se můžete soustředit?

Místo abyste se starali o to, čeho se bojíte, že se stane, si zkuste vizualizovat, co byste si přáli, aby se stalo.

Vděčnost. I když prožíváte hroznou chvíli, zkuste najít aspoň jednu věc, za kterou můžete být vděční – za lásku domácího mazlíčka, krásný západ slunce, starostlivého přítele...

Laskavost. Každý se přizpůsobujeme změnám a otřesům jinak. Nekritizujte proto své schopnosti zvládat problémy a netrapte se každou chybou, kterou uděláte. Soucit se sebou samým je důležitou součástí budování odolnosti, takže k sobě buďte shovívaví. A kdybyste snad o sobě měli pochyby, pusťte si píseň Jednou to pomine od Radůzy:

*Jednou to pomine,
dobrý, zlý, jen my ne.*

*Jednou to přebolí,
ať je to cokoli.*

*Jednou se vyhrabem
z každého trápení,
mezi zemí, nebem,
nic navěky není.*

Přežili jsme Vánoce! Tak šťastný nový rok!



Silvestr hezky česky

PENNY.