

Jutta Heller

To zvládnou!

Zvyšte svou
psychickou
odolnost





Autorka

Prof. Dr. Jutta Heller působí už více než 20 let jako samostatná trenérka, konzultantka a koučka. Expertka na psychickou odolnost vyučuje od roku 2006 především Training & Business Coaching na Vysoké škole managementu v Erdingu. Už mnoho let se zabývá změnami – v oblasti osobní i pracovní. Při své práci poskytuje impulzy a nápady pro další rozvoj.

www.juttaheller.de



Ilustrátor

Kai Pannen studoval malířství a film v Kolíně nad Rýnem. Od roku 1990 pracuje jako ilustrátor a podílí se na trikových filmech. Těžištěm jeho činnosti jsou knižní ilustrace. Pro nakladatelství Kösel ilustroval například úspěšné knihy s ovečkou Oskarem: Hlavu vzhůru!, Odvahu! a Štěstí! Kai Pannen žije a pracuje v Hamburku.

www.kaipannen.de

Obsah

Předmluva:	
Dělej to jako klokan	4
1. Uvnitř i venku:	
Specialista na přechody	8
2. Postavte se	
na zadní	12
3. Energicky	
a uvolněně	16
4. Vnímejte situaci	
všemi smysly	20
5. V jednotě	
je síla	26
6. Využijte šance,	
hledejte řešení	30
7. Kupředu malými	
či většími skoky	34
8. Shrnutí:	
Ať přijde cokoli...	38
Další četba pro posílení	42



Předmluva: Dělej to jako klokan



My klokani to nemáme vůbec jednoduché. Každý den si musíme najít dostatek potravy. V našem klanu s mláďaty, dospívajícími a dospělými často vznikají boje o teritorium a objevuje se imponování. Všudypřítomná auta pro nás znamenají značné nebezpečí. A občas se přes naše území přeženou náhlé ohnivé bouře, takže musíme utéct pryč, a pak značně strádáme, protože téměř nikde není k nalezení něco k snědku. Přesto bereme život s nadhledem, k čemuž jsme si vyvinuli řadu užitečných schopností.

Ani lidé nemají život vždy jednoduchý. Každý z nás musí zvládat nápor každodenních povinností a časového tlaku. Nároky jsou často velmi vysoké: v práci, v rodině, ve vztazích. Není divu, že pak často klesáme na mysli a věšíme hlavu. Cítíme se pod tlakem problémů, na kterých nedokážeme nic změnit a které nás sráží k zemi. Také jsme neustále konfrontováni s kritickými životními událostmi. To jsou například zásadní změny v našem životě, jako třeba nové zaměstnání, stěhování, sňatek, odchod dětí z domova, rozvod, odchod do důchodu nebo také onemocnění. A když pak ještě přijdou traumatické zážitky, které nás úplně vykolejí, je toho na nás už nějak moc.

„Obtížné“ situace však můžeme vnímat i jinak. Život nám díky nim nabízí mnohé výzvy a šance. Nemusíme být vždy úspěšnější, spíše záleží na tom, co z toho

dokážeme vytěžit. Mnohé se můžeme naučit od klokana.

Klokani jsou naprosto fascinující a sympatická zvířata. Je o nich dostatečně známo, že výborně ovládají skok daleký i skok vysoký, ale záleží na situaci – mnohdy se pohybují k cíli jen velmi pomalu. Jakmile se však postaví na zadní, nic je nevyvede z rovnováhy. A takto čelí každodenním výzvám a zvládají je. Nám lidem pomáhá takto pevně a zároveň pružně reagovat naše **psychická odolnost**. V psychologii se tím rozumí schopnost znovu se vzchopit v jakékoli situaci – a to s využitím vlastních zdrojů. Když se tedy cítíme vnitřně silní, dokážeme lépe zvládat výzvy a zátěž. Někdy jsou naše životní situace sice náročné, ale nezhroutíme se z nich.



Chceme-li životem procházet jako pevní a flexibilní lidé, máme sedm užitečných vlastností, se kterými jde všechno lépe. A mnohé se můžeme naučit od klokanů:

- 1. Přijetí:** S tím, co nemůžeme změnit, se musíme smířit. Co bylo, bylo. Klokanům to nedělá potíže. Jsou to mistři změn, dlouho žijí v matčině vaku, ale jakmile se osamostatní, už se nemohou vrátit zpět. Nezabývají se minulostí, ale prostě přijímají vše nové.
- 2. Optimismus:** I když je něco těžké, můžeme stavět na tom, že se situace zase zlepší, a můžeme se zaměřit na pozitivní věci, které nás posílí. Když se klokan postaví na zadní, cítí se silný a nic ho nemůže vykolejit. A optimisticky naložen pokračuje v cestě kupředu.
- 3. Osobní účinnost:** (důvěra ve vlastní schopnost jednat a ovlivnit či zvládnout nějakou situaci apod.) Pomocí napětí

a uvolnění můžeme dostat svůj život pod kontrolu. Důležité jsou naše konkrétní silné stránky a náš pocit vlastní hodnoty. Klokan, plný radosti ze života, se přetahuje se svými kamarády, ale někdy může i uvolněně „vypnout“. Tím si vždy navodí stav pohody, který mu pomáhá reagovat na okolní pevně a flexibilně. Proti životním křivdám si vyvinul hustou srst a odolnou kůži.

- 4. Vlastní zodpovědnost:** Jsme-li schopni jasně vnímat, jak můžeme danou situaci ovlivnit my a jak ji mohou ovlivnit druzí, mohou nám pomoci podpůrná tvrzení a hodnocení. Klokan se spoléhá na své smysly, a proto situaci vždycky znovu zhodnotí, a reaguje tedy pružně na své okolí. Je si vědom svých potřeb a podle toho jedná – tedy přejímá zodpovědnost za své vlastní štěstí.
- 5. Orientace na sociální síť:** Společně jde všechno lépe. Především bychom si měli vždy dodat odvalu a nebát se

požádat o pomoc. U klokanů je to téměř automatické. Žijí ve skupinách, jako stádní živočichové pečují o dobrý vzájemný kontakt a v případě potřeby se spoléhají na vzájemnou pomoc.

6. Orientace na řešení: Existuje vždy víc možností, jak vyřešit potíže. V chudých a suchých oblastech Austrálie využívá klokan každou šanci jak získat vodu, ale vždy důvěřuje svým schopnostem, že nalezne řešení.

7. Orientace na budoucnost: S trochou vytrvalosti se můžeme o realizaci svých cílů postarat. Cíle si můžeme vytyčit vždy znovu, abychom zdárně procházeli životem. I klokaní se zaměřují dopředu, tedy do budoucnosti. Neumějí běhat dozadu, neboť jim v tom brání ocas. O to lépe si vedou ve skákání dopředu, takže dokážou „v pohodě“ urazit i dlouhé trasy.

Jak můžeme tyto klokaní vlastnosti využít, se dozvíte v každé z následujících samostatných kapitol. Existuje k tomu mnoho vhodných cvičení, pomocí nichž si můžete natrénovat vlastní kompetenci odolnosti. Ideální by bylo, kdyby se váš postoj k životu na konci knihy trochu změnil k lepšímu a mohli byste si říct:

Ať přijde cokoli, já to zvládnu!



1. Uvnitř i venku:

Specialista na přechody



Velmi brzy jsem se naučil být flexibilní. Když mi bylo půl roku, poprvé jsem vylezl z matčina vaku. Cítil jsem se nejistě, měl jsem problém udržet rovnováhu a poprvé jsem zase rychle zalezl zpátky. Ve vaku bylo teplo a stále tu bylo mléko. Ale každý den jsem byl o trochu odváznější. Chtěl jsem poskakovat okolo ostatních, chvíli ve vaku, potom zase venku. Byla to nádherná hra, dovnitř a zase ven, tak, jak jsem zrovna potřeboval... Až jednou se mi už zpět do vaku nechtělo. Tak jsem jí musel jít vlastní cestou. Už nebylo návratu. Nebylo to ale tak špatné, cítil jsem se dobře i mimo vak.

Přechodová fáze trvá u klokana dva až tři měsíce. V této fázi se učí skákat, správně se chovat v případě nebezpečí a zjistit, kde je nejlepší pastva. Po této době se klokan dokáže bezpečně pohybovat a poradit si v přírodě.

Stejně jako klokaní zažíváme i my neustále změny, které buď iniciujeme sami, nebo je vyvolají druzí. Možná jste se ucházeli o nové zaměstnání. Víte, že na to máte schopnosti, ale zároveň pociťujete určité obavy, když si představíte spolupráci s novými kolegy. Nebo váš partner či vaše partnerka přijde večer domů a oznámí vám, že to s prací v Číně vyšlo a musíte se přestěhovat...

V takových okamžicích prožíváme směsici pocitů. Radost i strach se dostaví současně. Nový život je zatím neznámý, takže se zároveň cítíme zvědaví i nejistí. Starý život je naopak důvěrně známý, už jsme si na něj zvykli. Naše emoce se v takových přechodových fázích dostávají do značných výkyvů, jako bychom neustále vyskakovali ven z vaku a zase zpátky dovnitř – někdy jsme myšlenkami v budoucnosti, jindy zase v minulosti. V takových přechodových fázích je důležité rozloučit se s dosavadní životní situací a rozhodnout se, že chceme novou životní situaci přijmout.

Musíme vždycky všechno přijmout?

Samozřejmě ne. **Ale v životě bychom měli bojovat jenom proti něčemu, co můžeme změnit, případně pouze tak dlouho, dokud se to dá změnit.**

Tip

Ohlédněte se někdy zpět, co všechno jste už v životě zvládli. Přestože mnohé bylo těžké, přechod jste zvládli. Co přesně vám pomohlo přizpůsobit se změnám? Které své silné stránky jste využili? Každá změna v životě je důležitý krok, který vás něco naučí. Buďte hrdí na to, co všechno jste už zvládli.

Klokan se jednoho dne už nemůže vrátit zpátky. Prostě se už do matčina vaku nevejde. A místo aby si zoufal, přizpůsobí se nové situaci.



S trochou představivosti můžeme neznámé situace, které v nás vyvolávají úzkost, snadněji přijmout. Je však potřeba vědomě řídit své vnímání toho, co považujeme za pravdivé či skutečné. Nejprve malý experiment:

- **Vyberte si místo v přírodě, které máte rádi, a co nejpřesněji si je představte. Co tam vidíte, slyšíte, vnímáte čichem, chutí a hmatem?**
- **Představte si toto místo v měsíčním svitu a potom při svítání. Co je jiné?**
- **A jak vypadá v temné, bouřlivé noci?**

Místo je stejné, ale naše pocity budou zřejmě v závislosti na konkrétním čase a atmosféře odlišné. Stejně můžete pracovat i s jinými tématy. Tím, že změníte své vnitřní vnímání nějaké situace, dokážete snáze přijmout změnu. Volba je na vás!

CVIČENÍ: **Usnadnit přijetí**

Vyberte si pohodlné místo na sezení, kde se ve druhé části cvičení budete moci pohodlně opřít. Zvolte si „téma“, tedy změnu, která má nastat nebo nastává (například nové zaměstnání), něco, co si z celého srdce přejete přijmout. **V první fázi** si všemi smysly (zrak, sluch, další smysly) uvědomte, jak jste si toto „téma“ dosud vnitřně uložili. V ideálním případě si klíčové aspekty poznamenejte.

1. **Zrakové aspekty:** barevné nebo černobílé, intenzivní nebo pastelové barvy, světlé nebo tmavé, jasné nebo nezřetelné, blízké nebo vzdálené, přímo před vámi nebo vpravo, případně vlevo, statický obraz nebo film? Jste uvnitř této scény nebo vnímáte obraz zvenku?

2. Sluchové aspekty: hlasy nebo zvuky, hlasité nebo tiché, pronikavé nebo dunivé, stálé nebo občasně, zřetelné nebo nezřetelné?
3. Aspekty dalších smyslů: napjaté nebo uvolněné, tah nebo tlak, vnitřní nebo vnější, celoplošné nebo v jednom bodě? Kde v těle nebo na těle – například na ramenou, na celém hrudníku, v oblasti žaludku?

Ve druhé fázi se svým vnímáním experimentujte. Nejjednodušší bude, když se pohodlně opřete a budete se jakoby dívat na oblohu. Měňte zrakové a sluchové aspekty i aspekty jiných smyslů jako režisér. Na změnu vlastností využijte techniky jako je páčkový spínač, zoom nebo stmívač. Pokud bylo například něco ve vašem vnitřním vnímání předtím černobílé, přidejte k tomu trochu barvy, nejprve pastelové, potom intenzivnější. Pokud bylo něco daleko, přitáhněte to blíž. Pokud bylo něco tmavé,

zkuste to ve své představivosti zesvětlit. Zjistěte, jaké změny na vás působí kladně, a poznamenejte si je. Na závěr si prohlédněte své „téma“ ve změněné podobě. Například nové zaměstnání budete v příslušné kvalitě světla a zvuku vnímat o něco příjemněji a známěji.

Ve třetí fázi si promyslete, kdy v nejbližší době budete na svém „tématu“ (například na novém zaměstnání) zase aktivně pracovat a jak potom budete jinak jednat a reagovat. Pokud budete něco vnitřně vnímat lépe, bude vám to dobře znít a bude to atraktivně vypadat (vaše „téma“ se změněnými vlastnostmi), pak se dokážete mnohem snadněji přeladit a lépe přijmout to nové.



2. Postavte se na zadní



Když někdy nechci být viděn, schoulím se do trávy, například když se blíží pes dingo. Ale nejlépe se cítím, když se postavím na zadní, zavětrím a mám dobrý přehled. Především když kolem procházejí kolegové, zhluboka se nadechnu a roztáhnu hrudník. Pak se cítím opravdu silný. Když se dám do skoku, nedokáže mě už nic zadržet.

Jsou dny, kdy jste zasmušilí až k smrti a ploužíte se životem se svěšenou hlavou a skleslými rameny? V takových dnech nevnímáme ani sluneční paprsky, které zazáří přes okno. Pokud nám pak někdo řekne „hlavu vzhůru“, zní to jako hloupá fráze... Jindy nás zase rozčílí i ta nejnepatrnější drobnost.

V takových chvílích už nedokážeme správně myslet a jednat, což je pro druhé (a taky pro nás) dost nepříjemné. Řekli bychom, že jsme ve slepé uličce. Abychom se z tohoto stavu zase dostali, existuje zcela jednoduchý recept: Postavit se na zadní a dát se do pohybu!



CVIČENÍ:

Uvést se do pohybu

Postavte se zpříma. Stačí vám malý prostor, takže cvičení můžete provádět i v kanceláři. Pohybujte se pouze na místě. Bude vám stačit několik minut.



1. Šlapejte chodidly střídavě vpravo a vlevo.
2. Dejte se na místě do běhu.
3. Skákejte snožmo do výšky jako klokan!
4. Zůstaňte stát, zhluboka se nadechněte a protáhněte se.
5. Rozhlédněte se kolem sebe a zkuste se trochu usmát...

Tímto způsobem můžeme pomocí těla kdykoli ovlivnit svou náladu. Při dupání chodidly se můžeme vědomě zbavovat zlosti. Při běhání na místě vyplavuje mozek hormony štěstí, čímž se zlepší i naše nálada. A skákání nám dodá pocit lehkosti. Po takovém malém cvičení se proto cítíme uvolněněji a optimističtěji. Chůze na místě, běhání a skákání – to vše dělají klokaní často, ale dospělí lidé na veřejnosti samozřejmě spíše ne. To, co ale můžeme udělat vždycky, je úplně jednoduché: **Zhluboka se nadechnout, vědomě se narovnat, rozhlédnout se kolem sebe a usmát se. To jde vždycky!**

Ať už se nám v životě daří jakkoli, neustále dostáváme nějaké dary, které musíme vědomě vnímat, aby nám mohly zvednout náladu. Zaposlouchejte se někdy do ptáčího zpěvu, pozorujte sluneční paprsky, vychutnejte si šálek horkého čaje nebo kávy, který držíte v ruce.



Pokud se zaměříme na něco pozitivního, prožijeme pocit „rozšíření“. Pokud se zaměříme na něco negativního, vznikne spíše pocit napětí a úzkosti. Proto je důležité, jak věci hodnotíte. Jedna kamarádka mi popisovala chemoterapii: „Červená infuze připomínala Campari, které jsem měla vždycky ráda. Po ukončení pobytu na klinice jsem si vždy vědomě dopřávala Campari, protože mi to připomínalo, že jsem dostala další šanci na život.“ I v takové obtížné životní situaci máme možnost volby: můžeme mít strach, strkat hlavu do písku, nebo se snažit vytěžit z dané situace to nejlepší.

CVIČENÍ:

Sestavte si vlastní seznam radostí

Na toto cvičení si udělejte 10 až 15 minut času. Bylo by dobré, kdybyste si své nápady zapsali. V myšlenkách si projděte normální průběh svého dne a týdne od rána, kdy vstáváte, až do večera, kdy jdete spát. Z čeho máte radost, co děláte rádi, co vás dostane do nálady? Zamyslete se nad tím, co během dne vidíte, slyšíte, chutnáte, cítíte čichem a vnímáte hmatem. Věnujte pozornost i maličkostem.



Tento seznam vám může posléze posloužit jako „krabička poslední záchrany“. Podívejte se na něj vždy, když na tom nebudete úplně nejlépe. Určitě najdete něco, co vám pomůže navodit vnitřní úsměv, něco, co pro sebe můžete v dané chvíli udělat. **Užívejte si života! Dodá vám to potřebnou energii, abyste se mohli pus- tit do nových či náročných záležitostí.**

Umění vnímat to pozitivní je schopnost, kterou se vyznačují optimisté. Nenasazují si růžové brýle, ale věří tomu (právě i v těž- kých situacích), že zase bude lépe. A pokud se jim něco podařilo, řeknou: „To jsem skvěle zvládl.“ Optimističtí lidé jsou zdravější a žijí déle než pesimisté. Alespoň to vyplývá ze studií v oblasti výzkumu štěstí. Jen vy sami rozhodujete o tom, jak se díváte na svět. Filtry pro své vnímání světa si nasazujete sami. Stejně jako klokan se můžete postavit na zadní a kráčet životem energicky, pružnými kroky a s radostí.



3. Energicky a uvolněně



*Baví mě hravé pranice s ostatními. Vystihnout ten správný okamžik a bezpečně se zapřít není vůbec jednoduché...
Někdy vyhrávám já, někdy ten druhý.*

Jindy, jako například za chladného svítání, nejraději skáču spolu s přáteli po vysoké trávě. A když je pak přes den pořádné horko, ležím ve stínu stromu nebo se chladím v jamce ve vlhkém písku. Když se pak převaluji sem a tam a příjemně si škrábu srst, dělá mi to opravdu dobře.

Zatímco klokaní se vždy naplno věnují buď uvolněnému odpočinku a polehávání, nebo vzrušenému zápasu, jen u málokterých lidí jsou fáze (pracovního) napětí a fáze odpočinku jasně odděleny. Většina časových úseků, ve kterých musíme fungo-

vat, je pevně dána, zatímco okamžiky uvolnění jsou vyměřeny spíše poskrovnu.

Stresové situace nám odčerpávají energii, takže pak těžko znovu dosáhneme stavu, kdy jsme se cítili silní a uvolněni.

Naše tělo je ale velice inteligentní – pokud nadměrně spotřebováváme své síly, prostě onemocníme. Naše příliš napjaté svalstvo nám často dává včas signál prostřednictvím bolesti. Důležité je tyto signály vnímat, vypnout a odpočívat. V případě nutnosti byste měli respektovat dobu nemoci, kterou si tělo vyžádalo. **Uvolnění hlavy i těla byste ale rozhodně měli už předtím začlenit do svého denního programu**, aby to tak daleko nemuselo dojít.

Tip

Zkuste se někdy zasnít a představit si, jak byste si ideálně naplánovali svůj den. Nechte svým myšlenkám volný průběh. Těšte se na možnosti, které vám ještě nikdy nepřišly na mysl, nebo jste na ně už dávno zapomněli. Co by vám opravdu udělalo dobře? Podobně jako klokanovi, který se vyválí v jámě v písku?

Zde je několik příkladů: ráno se nejprve projít v přírodě nebo si jít zaběhat, po soustředěné práci si udělat přestávku v kavárně, polední přestávku strávit na lavičce v parku, povečeřet ve dvou s partnerem, partnerkou nebo s kolegy, případně někam vyrazit s přáteli...

Jaké možnosti napadají vás? Nedaly by se některé snadno začlenit do vašeho všedního dne?



CVIČENÍ*

Posílit pocit vlastní hodnoty

Na toto cvičení si udělejte 10 až 15 minut času. I tentokrát by bylo dobré, kdybyste si dělali poznámky. Orientujte se podle následujících otázek:

- **Co opravdu dobře umíte? Co je pro vás snadné? Co vás baví?**
- **V čem se dobře vyznáte?**
- **Jaké jsou vaše odborné/profesioní dovednosti?**
- **Jaké máte koníčky? Čemu se věnujete?**
- **Co je pro vás snadné v jednání s ostatními lidmi, v rodině, s přáteli a kolegy?**
- **Co na vás mají rádi a oceňují druzí?**
- **Na co jste hrdí?**

Poté sestavte z odpovědí na tyto otázky seznam svých silných stránek se třemi až pěti silnými stránkami, které jsou pro vás obzvláště důležité. Může to být například otevřenost k novým věcem, schopnost

konstruktivní kritiky a humor. Vyžádejte si alespoň od tří osob, kterým důvěřujete (ale i od svých kritiků), zpětnou vazbu, nalikolik vnímají tyto silné stránky ve vašem chování. Ideální by bylo, kdyby se váš sebeobraz shodoval s názorem druhých. Zeptejte se i na tipy ohledně vašeho dalšího vývoje a nechte se překvapit postřehy ostatních!

