

Julia Samuelová

Všetko sa raz pomínie

Príbehy o zmene, krízach a nádejných začiatkoch



premedia

premedia

Julia Samuelová

Všetko sa
raz pomínie

Z angličtiny preložil

Samuel Marec

premedia


Julia Samuelová: Všetko sa raz pomíne

Prvé vydanie

Copyright © Julia Samuel 2020

First published in Great Britain in 2020 by Penguin Life

Translation © Samuel Marec, 2022

Slovak edition © vydavateľstvo Premedia

ISBN 978-80-8242-061-9

Táto kniha je venovaná Michaelovi, Natashi,
Emily, Sophie a Benjaminovi, so všetkou láskou a navždy.

„Všetko plynie a nič netrvá, všetko sa poddá
a nič nie je stále.“
Herakleitos

Raná anglická verzia slovného spojenia „všetko sa raz
pomíne“ sa objavuje v roku 1848:

Keď sultán požiadal istého východného mudrca, aby na prsteň
vryl základnú myšlienku, ktorá aj v neustále meniacom sa
svete najlepšie vystihuje jeho ozajstné smerovanie, ten na ňom
zanechal nasledovné slová: – „Všetko sa raz pomíne“.

OBSAH

Úvod	11
Ako sa v živote dejú zmeny	16
Vzťahy v rodine	24
Leena: Matka nevesty	24
Lucas: Novorodenec a čerstvý otec	34
Wande: Život pracujúcej matky	45
Zamyslenie o rodine	56
Láska	76
Maria: Manželstvo a nevera	76
Jackson: Láska, zdravie a rodina	86
Robbie: Strata tých, ktorých sme milovali	98
Esther: Nový začiatok a láska v sedemdesiatich troch rokoch	111
Isabel: Rozvod a nová láska po štyridsiatke	123
Zamyslenie o láske	141
Práca	168
Caz: Prvá práca	168
Rachel: Návrat z materskej dovolenky	177
Heinrich: Život po práci	189

Cindy: Strata práce a neistota v láske	198
Zamyslenie o práci	209
Zdravie	227
Geoffrey: Choroba v rodine	227
Ayesha: Menopauza, nadbytočnosť a vzťahy v rodine	234
Ben: Rakovina a nezadaný otec	246
Eric: Ako prežiť COVID	256
Zamyslenie o zdraví	266
Identita	279
Sara: Útek z Rakky do Berlína	279
Owen: Ako to povedať rodičom	292
KT: Svet nebinárnych osôb	301
Zamyslenie o identite	320
Záver	335
Dodatok: Celoživotný rozvoj	349
Rozvojové úlohy	349
Životné úlohy	352
Kontext a definícia jednotlivých generácií	353
Ja ako psychologička	361
Zdroje	363
Podakovanie	381

ÚVOD

Pamätám si, ako som v deň svojich desiatych narodenín ležala v posteli s pocitom, že teraz, v dvojcifernom veku, je už dospelosť neuveriteľne blízko. Predstavovala som si to tak, že môj život bude vyzerat' presne ako mamin: stretnem muža, zamilujem sa, vydám sa, budem mať deti a okamžite dospejem. Zdalo sa mi to jednoduché. Proste sa to len tak stane. Vlastne môj život presne takto aj prebiehal. Mala som neobvyklé šťastie. Nie sú v tom však započítané straty, teda živé straty, v dôsledku ktorých som musela prejsť vnútornou premenou a prispôbiť sa im, a rovnako v tom nie sú započítané ani následné zmeny, ktoré som vykonala: bola som päťkrát vydatá (vždy za toho istého muža), s každým dieťaťom som mala niekoľko rôznych vzťahov, tvárou v tvár chorobe som cítila úzkosť a bezmocnosť, za seba aj za ľudí, ktorých ľúbim, všetky tie konce a začiatky, všetky moje neúspešné plány aj s tou snahou a zlyhaním. Ani víťazstvá neboli celkom také, ako som si predstavovala, a vyžadovali si prispôsobenie. Neexistuje dokonalý spôsob, ako prežiť život. Život je zmena. Teoreticky si to uvedomujeme, keď však zmenu aj zažívame, je omnoho komplexnejšia, ako sme čakali, takže máme obavy, ba dokonca sme aj paralyzovaní. No a potom predpokladáme, že to nerobíme dobre.

Zmena je aktívny proces, na ktorý je potrebné odhodlanie a vytrvalosť; vyžaduje od nás, aby sme si priznali nepohodlné

pravdy. Podceňujeme, ako *veľmi* sa zmeníme už len v priebehu nasledujúcich desiatich rokov, o celom živote ani nehovoriac. Keby sme sa naozaj zamysleli nad dôsledkami niektorých rozhodnutí, urobili by sme ich opäť? Zrejme nie. Nanešťastie, zmena býva nielen k lepšiemu, ale aj k horšiemu. Keď život zavela nestojí, hovoríme „všetko raz pominie“ a hádam je to aj pravda – má to však i háčik: aj dobrý život nevyhnutne prejde. Musíme čeliť nepríjemnej skutočnosti, že životné zmeny zastaví len smrť.

Jedna vec je istá: ak chceme pri tej zmene rásť, musíme sa prispôbiť. K dispozícii máme množstvo výskumov: ľudia, ktorí sa všetkými silami snažia ostať rovnakí, s väčšou pravdepodobnosťou trpia, keď im je zmena nanútená; následne u nich klesá schopnosť tešiť sa zo života, a dokonca aj dosahovať úspechy. Vyžaduje si to odvalu. Všetci sa chceme vyhnúť nepohodliu a nikto sa neteší na bolesť, ktorú zmena môže priniesť. Neustále sa stretávam s novými a neuveriteľne tvorivými spôsobmi, ako dokážeme bolesť utíšiť, ale ak sa snažíme vyhnúť pocitu nešťastia, dosiahneme len to, že bude trvať dlhšie. Bolesť je hnacím motorom zmeny: ak si okolo nej vybudujeme steny, ostane nedotknutá a bude žiť v našom vnútri, pričom bude pomaly kontaminovať naše ostatné city. Prispôbujeme sa počas toho, ako sa pohybuje medzi dvoma pólmi: minulosťou a budúcnosťou. Naše vrodené nutkanie ísť ďalej je neuveriteľne silné, zároveň však potrebujeme spomaliť, aby sme si dopriali priestor medzi starým a novým ja. V terapii to označujeme za „plodné prázdno“, obdobie nevedomosti alebo neutrálnu zónu neistoty, ktorá nám spôsobuje nepohodlie, a môžeme mať dokonca pocit, že sa zbláznime. Keď ju zablokujeme, rovnaké problémy sa opäť môžu vyskytnúť v inej životnej etape. Ak bolesť súvisiacu so zmenou na druhej strane prijme a naučíme sa jej prispôbiť, budeme mať dostatok energie aj sebavedomia na to, aby sme urobili ďalší krok.

Odkedy Darwin prišiel so svojou teóriou o prirodzenom výbere, pochopili sme, že sme nastavení na prispôbovanie sa. V najextrémnejšom prípade to znamená, že sa buď zmeníme, alebo zomrieme. Túto knihu som napísala, aby som preskúmala

tento proces zmeny, ktorým ľudia počas života prechádzajú. Najťažšie sú pre nás obvykle tie životné fázy, ktoré so sebou prinášajú strach a neistotu: prechod z vysokej školy do dospelého života, usadenie sa a založenie rodiny, začiatok menopauzy v strednom veku, dôchodok a staroba so sprievodnými zdravotnými ťažkosťami. Preskúmala som konkrétne zážitky rôznych ľudí, ktorí týmito zmenami prechádzali počas našej spoločnej terapie. Príbehy mojich klientov a klientok ukazujú, že zmena môže byť zložitá aj pre tých najsilnejších ľudí. Nič, ktorá ich bez ohľadu na vek a okolnosti spája, spočíva v tom, že všetci museli na sebe aktívne pracovať, aby pochopili svoje jedinečné reakcie na zmenu, a rovnako si museli vyvinúť aj mechanizmy, vďaka ktorým sa s touto zmenou vysporiadali. Ak je však zmena naozaj súčasťou prirodzeného poriadku, prečo majú mnohí z nás pocit, že sú nepripravení na jej zvládnutie?

Bola by som rada, keby táto kniha pomohla túto otázku zodpovedať a rovnako vám pomohla pochopiť vlastné skúsenosti. Verím, že najlepšie sa učíme, keď sa snažíme pochopiť navzájom, no a práve tieto neprikrášené príbehy mojich klientov a klientok predstavujú mimoriadne silný zdroj. Nieкого mladého, kto má problém nájsť si prácu, možno inšpiruje to, ako dvadsaťštyriročný Caz dokázal po skončení vysokej školy prekonať pochybnosti o sebe samom, ktoré by sa azda dali označiť aj za krízu. Wande sa zas vo svojom príbehu stala takou matkou, akou chcela byť, a ukázala nám, že aj malé kroky môžu viesť k prerodu. Nie sú to pekné príbehy o dokonalých životoch. Chcem hovoriť pravdu o tom, aký zložitý život je, zdôrazniť úzkosť a smútok, ale aj nádherné chvíle plné radosti. Chcem, aby ste videli, aké rôzne spôsoby zvládnutia ťažkostí si ľudia našli, ako dokázali nielen prežiť, ale sa dokonca aj rozvíjať len vďaka tomu, že hovorili a niekto ich počúval.

Spoločenské zmeny majú zásadný vplyv na naše vlastné skúsenosti. V západnom svete došlo počas posledných päťdesiatich rokov k obrovským posunom vo všetkých aspektoch života

a dnes sa ľudia musia vyrovnávať s väčšími zmenami ako kedykoľvek predtým. Minulosť už nedokáže spoľahlivo predvídať budúcnosť a 21. storočie je omnoho tekutejšie: všetky niekdajšie istoty – vek, pohlavie, sexualita – sú spochybňované a hranice prestávajú existovať. Máme pocit, že žijeme v kultúre neobmedzených možností. Väčšina týchto zmien môže byť pozitívna, ale život je dnes aj tak omnoho zložitejší. Tieto faktory a obrovské množstvo možností, ktorým čelíme, zvýšili pravdepodobnosť ďalších existenciálnych kríz.

Spoločenské zmeny okrem iného znamenajú, že ani také inštitúty ako náboženstvo alebo manželstvo už nepredstavujú pevné normy. To vyvoláva veľké otázky v súvislosti s vernosťou. Stále síce môžeme k manželstvu vzhliadať ako k ideálu, ale perspektíva života trvajúceho sto rokov vedie k dôležitým otázkam o tom, ako jeden vzťah môže vydržať dlhé desaťročia. Inštitút manželstva sa ostatne zrodil v dobe, keď sa ľudia v priemere dožívali štyridsať rokov. Priemerná dĺžka života však odvtedy vďaka medicíne narástla, čo je pozitívne v prípade, ak sme zdraví. S dlhším životom sa však na druhej strane spájajú aj väčšie náklady; no a to spolu s technológiami viedlo k obrovským zmenám v pracovnom prostredí. Predvídateľný život pozostávajúci z troch fáz – vzdelanie, kariéra, dôchodok – sa rozpadol. Naša kariéra má pravdepodobne mnoho rôznych štádií a fáz, ktoré so sebou prinášajú skvelé príležitosti a možnosti – ale zároveň aj potenciálne strašidelnú neistotu.

V tejto knihe som si vybrala päť rôznych tém, teda rodinu, lásku, prácu, zdravie a identitu, pretože pre mňa predstavujú päť kľúčových aspektov, ktoré tvoria náš život. Ani jeden z týchto aspektov si nemôžeme dlhodobo nevnímať a ignorovať ho bez toho, aby to nemalo negatívny vplyv na náš život ako celok. Šťastie prichádza, keď vládne celková harmónia. V každej časti sa vyskytujú prekrývajúce sa témy (pre KT bola napríklad najdôležitejšia identita, ale pri našej spoločnej práci zohrala kľúčovú úlohu prvá láska a vzťah s ňou súvisiaci). Najdôležitejšou témou celej knihy sú však vzťahy.

„Dobrý život vzniká vďaka dobrým vzťahom.“¹ Z toho, ako si ich vybudujeme, vyplýva všetko ostatné. Počas výskumu a práce s klientmi a klientkami opakovane vidím, že sami to nezvládneme bez ohľadu na to, v akej životnej fáze sme sa práve ocitli. Ľudia sa navzájom potrebujú, a keď sa potom ohliadame späť a hodnotíme svoj život, práve na kvalite týchto vzťahov nám záleží najviac. Náš blahobyt a zdravie tak v konečnom dôsledku závisia od toho, či sme si blízki s ľuďmi, na ktorých nám najviac záleží, či sú zdraví a žijú čo najdlhšie – a týka sa to aj nás samotných.

Dúfam, že táto kniha bude dobrým zdrojom informácií a prispeje k normalizácii toho, čo nám v rôznych životných fázach často naháňa strach. Ak máme odvahu čeliť problémom so súcitom k sebe samým a ak sa učíme samých seba spoznávať namiesto toho, aby sme sa rozptyľovali, potom zmena povedie k rastu. Spolu s ním prichádza aj oslobodzujúca pokora a vďačnosť za prítomnosť, ako aj viera v dobrú budúcnosť. Rastíme celý život. Sme v procese dospievania: nie je to miesto, na ktoré sa dá doraziť, hoci ak vieme, kam smerujeme, tak sa nám pravdepodobne bude dariť o niečo viac. No a cieľom je mať prečo žiť, mať pocit, že niekam patríme, a prežiť život, ktorý má zmysel. Život, v ktorom milujeme a sme milovaní.

¹ Waldinger, R.: 75-year Harvard Study of Happiness, <https://harvard.edu>, 2017

AKO SA V ŽIVOTE DEJÚ ZMENY

„Život znamená neustálu prirodzenú a spontánnu zmenu.
Nestavajte sa jej na odpor – odpor vedie iba k smútku.
Dovoľte realite byť realitou. Nechajte veci prirodzene
plynúť vpred tak, ako sa im páči.“

Lao-c'

Tie zmeny, ktoré si vyberáme, sa v našej kultúre obvykle tešia dobrej povesti. Prinášajú so sebou nádyh niečoho nového a sprevádza ich nadšenie. S veľkými životnými udalosťami, medzi ktoré patrí napríklad narodenie dieťaťa, sa spájajú dokonalé fotografie a nadšené povzdychy. Dokonca aj dôchodok vnímame ako slobodu; rovná sa totiž nekonečnej dovolenke. Starnutie má, naopak, zlú povest'. Každú inú životnú fázu vnímame ako súčasť vývoja, ale starnutie je ako sklznutie po šikmom svahu k smrti. Samozrejme, robíme všetko preto, aby sme sa mu vyhli, a všetko to skrývame pod všeobecný pojem *boj proti starnutiu*, pravda je však taká, že zmena na všetkých frontoch si vyžaduje snahu. Musíme pracovať na aktívnej adaptácii, ktorá môže ísť ľahko, ale môžu sa s ňou spájať aj komplikácie. Chceme síce, aby prebehla rýchlo, ale kým sa po emočnej stránke vyrovnáme s niektorými udalosťami, môže to predsa len istý čas trvať: city nedokážeme silou vôle prinútiť, aby sa hýbali dopredu rovnako rýchlo ako sťa-

hovacie auto. Nedá sa to porovnať s novou prácou, novou úlohou alebo novým spoločenským postavením.

Vychovávajú nás v presvedčení, že celý život stúpame stále vyššie a vyššie, že kráčame po schodisku smerujúcom hore a každý schod sa nachádza vyššie ako ten predchádzajúci. V skutočnosti to však vonkoncom nie je také isté: raz stúpame a raz klesáme a isté je len to, že dôjde k zmene.

Život sa skladá z viacerých fáz a tie sa striedajú: po období zmien nastúpi stabilné obdobie, ale potom prídu ďalšie zmeny. Podľa vedeckých štúdií odborníkov zvykneme svoju situáciu hodnotiť a na zmenu myslíme každých sedem až desať rokov (áno, legenda o siedmich rokoch má svoj racionálny základ), a keď sa zmeny naštartujú, ich integrácia do života môže trvať až rok. Niekedy máme pocit, že sme zmenami dosiahli úspech, inokedy ich hodnotíme ako zlyhanie; kľúčové však je, aby sme sa z nich poučili. Máme množstvo vedeckých dôkazov o tom, že čím viac sa v reakcii na životné zmeny učíme a rozširujeme svoje vedomosti, tým väčšia je aj pravdepodobnosť, že sa nám bude dariť. Za zmienku stojí, že hoci zmena, ktorú máme pred sebou, môže pre nás byť neznáma, dôležité aspekty vlastnej minulosti si aj tak ponesieme so sebou. „V srdci ukrývam veľké množstvo bolesti z minulosti,“ povedala moja klientka Maria. Nikdy neprídeme o to, kým alebo kde sme boli, naopak: minulosť môže pre nás byť zdrojom sily a rastu.

Zmena nie je lineárna a všetci si so sebou nesíme neviditeľnú batožinu, ale keď sa rozhodneme, že je potrebná zmena, tiež si prechádzame istým cyklom.

Rozmýšľanie o zmene

Každá zmena sa začína zhodnotením. Začneme tým, že na ňu myslíme: máme predstavu o tom, ako by asi mohla vyzeráť, potom hľadáme informácie, vďaka ktorým vyhodnotíme, ako by nás asi mohla ovplyvniť. Môže ísť o rýchly proces, ale môže to aj istý čas trvať. Môže dôjsť aj k zastaveniu procesu ešte pred ukončením

celého cyklu, pretože na uskutočnenie ďalšieho kroku je potrebné niečo urobiť. Musíme sa rozhodnúť, to si však samo osebe vyžaduje istú mieru dôvery a viery v samých seba.

Dokonca aj zámerná zmena, ktorú si sami vyberieme – napríklad výber istého typu partnera –, si vyžaduje určité emočné prispôbenie. Môžeme vedieť, že chceme mať svadbu s človekom, ktorého milujeme, zároveň to však znamená, že vedome odmietneme množstvo skvelých a vysnívaných partnerov a partneriek; no a to nemusí byť jednoduché. Tento proces niekedy prebehne nebadane, k zmene však s takou ľahkosťou dôjde len málokedy. Nové začiatky často sprevádza úzkosť: môžeme mať strach z nepoznaného. Úzkosť je len energia, ktorá nás núti prispôbiť sa; dáva nám najavo, že sa musí zmeniť naša úloha, správanie alebo pohľad na situáciu. Musíme sa zbaviť doterajšieho spôsobu života presne tak, ako sa plazy zbavujú kože; musíme ho zmeniť, aby sme mohli ďalej rásť.

Odpor k zmene

Je úplne logické, že s neželanou zmenou – napríklad s rozvodom alebo stratou zamestnania – sa vysporiadame ťažšie. Dramaticke vonkajšie okolnosti môžu spustiť psychologickú krízu, lenže zlom môže zároveň byť aj prelomom. Túžime po bezpečí a dôverne známej minulosti sa vzdávame len neradi: rozhodne z nej máme menšie obavy ako z neznáma. Keď sa stane niečo nové, keď napríklad stratíme zamestnanie, môžu sa vrátiť staré, ale intenzívne pocity. Moja klientka Cindy prišla o prácu a zistila, že sa nikdy nezamyslela nad tým, ako sama seba vníma – teda napríklad nad tým, do akej miery sa „považuje za nešikovnú“ –, hoci práve to mohlo spôsobiť, že odsabotovala zmenu, ktorú potrebovala. Zmene sa najčastejšie vyhýbame preto, lebo sme príliš zaneprázdnení či vystrašení.

Zmena podrobuje skúške naše vlastné názory a núti nás spochybňovať to, čo sme predtým považovali za samozrejmé. Je dôležité pripustiť, že sa niektoré naše názory pod vplyvom skúseností menia, ale niektoré kľúčové názory je zároveň potrebné si udržať. Je dôležité,

aby sme si z týchto nových skúseností niečo odniesli. Ak sa chceme posunúť vpred, musíme niekedy aj zlyhať. Neistota spôsobuje útrapy a tak si niektorí z nás vyberú radšej nešťastie. Keď však dôjde k zlomu a pripomenieme si, že nad kľúčovými vecami v živote – teda nad tými, na ktorých nám záleží najviac, napríklad nad narodením a smrťou alebo správaním a pocitmi ľudí okolo nás – nemáme vôbec žiadnu kontrolu, prinesie nám to väčší pocit slobody. Môžeme ich ovplyvniť, no snaha získať nad nimi absolútnu kontrolu je zbytočná.

Aké to je, keď príde zlom

Vonkajšiu udalosť ako príčinu prípadnej zmeny dokážeme často opísať s ľahkosťou; pochopiť pocity, ktoré v nás vyvoláva, je však ťažšie. Naša prvotná reakcia môže mať podobu istého pocitu, no s plynúcim časom si väčšinou začneme uvedomovať, že sa ten pocit mení na konkrétne myšlienky. Tie bývajú niekedy nejasné, ale keď im porozumieme, môže nasledovať pocit osobnostného rastu.

Keď príde náhla zmena, všetci máme k dispozícii prirodzený mechanizmus, ktorým sa s ňou vysporiadame, no a tento mechanizmus sme získali už v detstve. Ide o obvyklú reakciu – možno je toho na nás priveľa a vypneme alebo, teda ak patríme medzi šťastlivcov, okamžite novú situáciu prijmemo a so zmenou sa vysporiadame. Svoju reakciu musíme pochopiť; iba tak totiž získame schopnosť lepšie sa prispôsobovať.

Americký psychológ, a jeden zo zakladateľov humanistického prístupu, Carl Rogers spozoroval, že zmena má aj jeden paradoxný aspekt, ktorý som si u väčšiny svojich klientov a klientok všimla aj ja: čím viac dokážeme prijať jednotlivé aspekty zmeny, ktorú ako celok považujeme za neprijateľnú, tým väčšia je pravdepodobnosť, že k tejto zmene napokon aj dôjde. Keď teda proti zmene prestaneme bojovať, zvýši sa aj pravdepodobnosť, že sa s ňou stotožníme.

Prijatie zmeny, samozrejme, istý čas trvá a často trvá dokonca dlhšie, ako by sme chceli. Niekedy tolko času ani nemáme. Pri presune z jednej pozície do druhej potrebujeme mať k dispozícii dostatok času

a priestoru na to, aby sme jednoducho len boli; potrebujeme takzvané „plodné prázdno“, teda čas, keď si môžeme dovoliť nevedieť. Sme ľudské tvory a nie stroje, takže sa nedokážeme raz vypnúť, a potom zas zapnúť. Potrebujeme sa na istý čas utiahnuť, všetko zhodnotiť a набраť silu; až potom sa môžeme opäť vrhnúť do života. Pri pohybe vpred nás sprevádza neistota, skúmame a skúšame, niekedy možno aj konáme; robíme veci inak, potom celkom prirodzene urobíme krok späť a všetko vyhodnocujeme. Postupne sa s novou podobou sveta okolo nás zoznámime, a preto v nás už vyvoláva menšie obavy.

Zmene sa často prispôbime vďaka niekoľkým drobným úpravám. Všetky psychologické teórie sa zhodujú v tom, že nič nie je isté a náhla zmena nás niekedy môže oslobodiť a zmeniť. Zmenu často prijímame po krôčikoch, a to v závislosti od toho, o akú veľkú zmenu ide. Aspekty, ktoré sú typické pre úspešnú zmenu, sa rôznia a závisia od ekonomického zázemia emočnej odolnosti a zdravia. Náš vzťah s členmi rodiny, priateľmi a kolegami, ktorí nám môžu poskytnúť oporu, zohráva kľúčovú úlohu pri zvládaní nepohodlia počas tohto procesu. Ak vieme, že rodine alebo priateľom na nás záleží, cítime istotu aj vtedy, keď sme otrasení.

Nádej

Pri zvládaní zmeny zohráva nádej kľúčovú úlohu. Tento proces nevyhnutne sprevádza bolesť a napätie, ak však nemáme nádej a nevidíme žiadne svetlo na konci tunela, ich zvládnutie je mimoriadne ťažké. Dúfať neprestaneme najmä vtedy, ak sa nám už v minulosti nejaké nádeje naplnili. Ak sa však pravidelne stávalo, že naše nádeje vychádzali nazmar, potom má pravdepodobne aj náš prístup negatívny nádych a často narábame s absolútnymi konštatovaniami typu „nikdy“ a „vždy“. V takom prípade len ťažko uveríme, že tentoraz to bude iné. Nádej potrebujeme na to, aby nám dodávala energiu, bez nej by sme sa totiž o zmenu pravdepodobne nikdy ani nepokúsili.

Radi by sme si poskytli toľko nádeje, aby jej množstvo zodpovedalo miere naplnenia nášho sna. Nádej však, žiaľ, nedokážeme

kontrolovať, a ak sa naše sny nesplnia, tak ani pred sklamaním sa nedokážeme chrániť tým, že do nich od začiatku budeme jednoducho investovať menšiu dávku nádeje.

Americký psychológ Charles Snyder sa vo svojom výskume venoval otázke, ako nádej funguje; no a my vďaka tomu vieme, že nádej nie je len emócia, hoci v nej aj emócie istú úlohu zohrávajú. Nádej závisí od nášho myslenia. Má tri časti: schopnosť stanoviť si realistické ciele, schopnosť prísť na to, ako ich dosiahnuť – vrátane toho, že sa dokážeme prispôbiť záložnému plánu –, no a napokon vieru v seba samých.

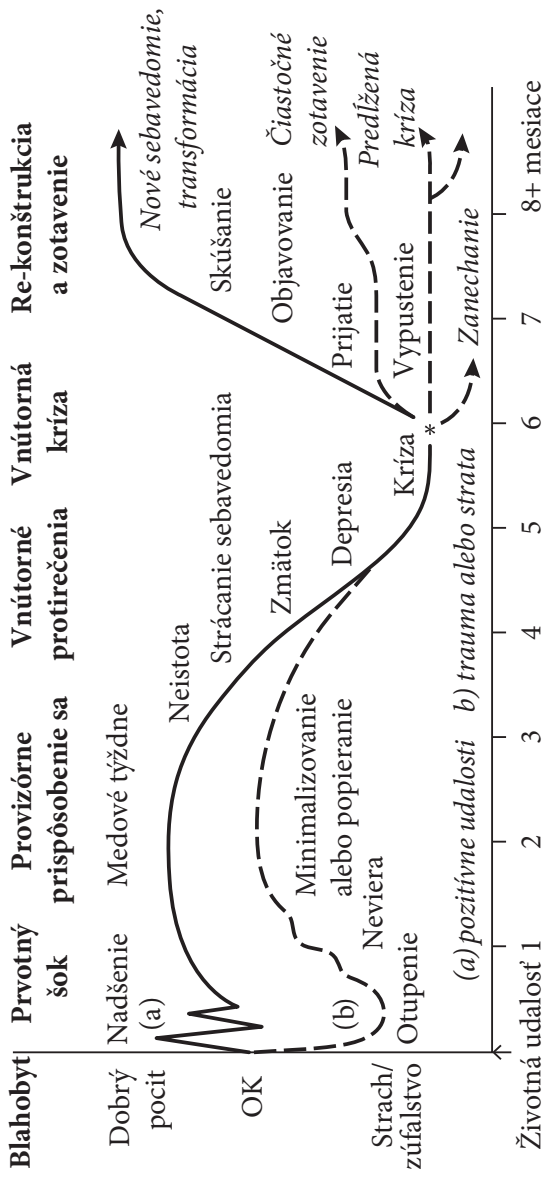
Integrácia a význam

Poslednú fázu procesu zmeny tvorí vážavé prijatie, s ktorým zároveň prichádza aj pocit väčšieho pokoja. Postupom času si možno uvedomíme – a toto uvedomenie často prichádza náhle –, že na zmenu už nemyslíme: už sa ňou nezaobráame tak ako predtým. Býva to predzvestou ozajstného prijatia, teda toho, že sa zo zmeny stáva nový normál. Nesmieme však zabudnúť, že potrebujeme preskúmať, čo táto zmena pre nás znamená, niečo si z tejto skúsenosti odniesť a pochopiť náš nový život.

Integrácia do zmeneného sveta zapadne na svoje miesto ako posledný dielik skladačky vďaka rozhovorom a premýšľaniu.

Minulosť sa už postupne naozaj stáva minulosťou; nezabúdame na to, že je našou súčasťou, ale máme na pamäti, že už nad nami nemá takú moc. Tento koniec je zároveň aj začiatkom: práve v tejto chvíli dochádza ku konfrontácii so skutočnou povahou danej zmeny. Keď vykračujeme do nového života, prináša to so sebou novú energiu, niekedy dokonca aj pocit znovuzrodenia.

Náčrt diagramu zmeny znázorňuje, ako sa počas procesu zmeny menia naše pocity. Po počiatočnom nadšení často nasleduje zmätok a depresia. Ak chceme zmenu preskúmať a pochopiť a zároveň získať nové sebavedomie a zotaviť sa, potrebujeme čas.



Cyklus prechodu – vzorec ľudských reakcií na zmenu (Williams, 1999)