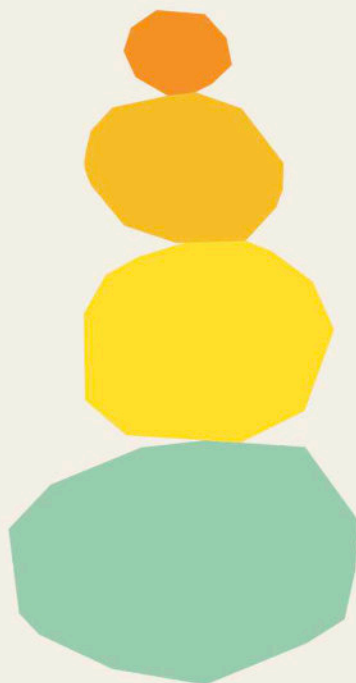


Dr. Olivia Remes

*Autorka  
bestsellera*  
AKO IHNEĎ  
ZMENIŤ  
NÁLADU

# Takto prekonáte traumu



Stratégie *odolnosti*,  
*sebadôvery*, *uzdravovania* a *nádeje*

## POZNÁMKA O AUTORKE

**Doktorka Olivia Remes** skúma duševné zdravie na Cambridgeskej univerzite, je verejnou rečníčkou a koučkou. Jej predchádzajúca kniha *Ako ihneď zmeniť náladu* je dostupná v kníhkupectvách v 23 krajinách po celom svete. Doktorka Olivia Remes skúma duševné zdravie a duševnú pohodu viac než desaťročie a o jej úspechoch informovala v špeciálnom programe BBC, National Public Radio (NPR) v Spojených štátoch, the *Times of India* a Channel News Asia. Písala pre časopis *Vogue*, je pravidelnou hostkou vo vysielaní rádia BBC Cambridgeshire Radio (Stredajšia duševná pohoda) a jej príspevky na TED Talks získali spolu viac než 6 miliónov zhliadnutí.

Dr. Olivia Remes

# Takto prekonáte traumu

Stratégie *odolnosti,*  
*sebadôvery,*  
*uzdravovania*  
a *nádeje*



EASTONE BOOKS

THIS IS HOW YOU GROW AFTER TRAUMA

Copyright © Olivia Remes, 2023

First published as *This is How You Grow after Trauma* in 2023 by Ebury Press, an imprint of Ebury Publishing.

Ebury Publishing is part of the Penguin Random House group of companies.

Slovak edition © 2024 by Eastone Group, a.s.

Z anglického originálu *This Is How You Grow After Trauma* vydaného vydavateľstvom Ebury Press preložil Vladimír Bojo.

V roku 2024 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

[www.eastonebooks.com](http://www.eastonebooks.com)

Translation © 2024 Vladimír Bojo

Redakčné úpravy: Mgr. Alica Činčárová

Layout: Studio Eastone

Tlač: Finidr, s.r.o.

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-746-1

*Túto knihu venujem svojej mame.*

# Obsah

O knihe	IX
1 Čo je to trauma a ako sa z nej dokážeme rýchlo spamätať?	1
2 Vďačnosť: veda, ktorá sa za tým skrýva	17
3 Vďačnosť: stratégie	31
4 Vzťahy: veda, ktorá sa za tým skrýva	41
5 Vzťahy: stratégie	61
6 Odolnosť a rast: veda, ktorá sa za tým skrýva	75
7 Odolnosť a rast: stratégie	83
8 Otvorenosť: veda, ktorá sa za tým skrýva	97
9 Otvorenosť: stratégie	113
10 Prebudenie sa a nádej: veda, ktorá sa za tým skrýva	125
11 Prebudenie sa a nádej: stratégie	139
12 Vytváranie dlhodobých zmien	153
Doslov	165
Odkazy	167
PodĎakovanie	178

# O knihe

Počas minulej dekády som sa na Cambridgeskej univerzite zaoberala výskumom duševnej pohody a vývoja po prekonaní neľahkého obdobia. Stretla som sa a rozprávala sa so stovkami ľudí, ktorí sa ocitli v ťažkej situácii, ako sa dali dokopy. Môj výskum a vlastná snaha dozvedieť sa o týchto technikách čo najviac ma priviedli k tomu, aby som dôkladne prehľadala akademickú literatúru a prečítala si stovky štúdií. Prešla som si prácou, ktorú som vykonala za poslednú dekádu, a našla som kľúč, zásadné aspekty, ako ďalej rásť po prekonaní neľahkých životných situácií. Teraz sa chcem s vami o ne podeliť.

Táto kniha je pre každého, kto zažil neľahké časy vrátane traumy a mojím cieľom je poskytnúť vám nástroje, ktoré budete potrebovať na ceste vpred. Kniha ukazuje, ako môžete nadobudnúť väčšiu seba dôveru a ako sa napriek ťažkostiam stať samostatnejšou a silnejšou osobou. A tiež ako sa rýchlo spamätať a dať sa dokopy.

Jedného dňa, keď som pracovala, som náhodou narazila na článok, ktorý zmenil nielen smer, ktorým som sa uberala, ale aj môj život. V článku sa hovorilo o ľuďoch, ktorí zažívali ťažké časy – chorobu, nehodu, stratu, zničujúci rozchod alebo stratu zamestnania –, ale vďaka svojim skúsenostiam sa dostali vpred. Títo ľudia zažívali bolesť, ale v tom istom čase sa menili. Trpeli, ale *v rovnakom čase* u nich dochádzalo k hlbokým zmenám. V priebehu nasledujúcich rokov som našla poklad: ohľadom tohto vývoja sa za tie

roky napísali stovky štúdií, ale nikdy sa úplne nedostali na verejnosť. A pritom vám dodávajú toľko nádeje, keď o nich čítate.

Táto kniha je o hlbokej zmene, o prebúdzajúcom sa volaní, ktoré vás prinúti uvedomiť si, aké sú vaše životné priority. Je to vedierko s ľadom, ktoré vás prebudí z hlbokého spánku, v ktorom mnohí z nás na ceste životom stále zotrávajú. Nevdojak som sa pristihla pri myšlienke: „Čo ak to už každý vie?“

Keď zažívate zložité obdobie, kríza, v ktorej sa nachádzate, vás môže prebudíť a prinútiť vás uvedomiť si, čo je dôležité. Stanete sa otvorenejší skúsenostiam, ktoré prináša život. Začnete vnímať nové možnosti, uvedomíte si, že potrebujete ľudí viac, než ste si mysleli a rozvinie sa u vás nové chápanie života, ktoré tu pred prekonaním ťažkostí pravdepodobne nebolo. Keď som o tom písala článok pre *Vogue*, vydali ho vo všetkých jazykových mutáciách časopisu. Všimla som si, že ľudia z celého sveta chcú vedieť, že „nádej sa dá vedecky dokázať“,<sup>1</sup> a že sa dokážeme z problémov a traumy rýchlo spamätať. A my to dokážeme.

A nielen to. Dokonca existujú ľudia, ktorí uprostred tých najťažších časov priam prekvitajú počas toho, ako sa menia, kým sa ostatní rúčia dolu. Niektorí ľudia, ktorí čelia vážnym stresujúcim otrasom, sú schopní zachovať si svoje zdravie, kým druhí nie. Prečo to niektorí zvládajú lepšie a druhí horšie? Zdá sa, že rozdiel tkvie v kľúčovom súbore vnútorných síl, ktoré sa dajú rozvíjať. Neskôr sa na ne pozrieme, medzi ostatnými kľúčovými aspektmi.

Výskumami a rozhovormi, ktoré som vykonala, som chcela pomôcť ľuďom, aby sa dostali z problémov, ktoré ich postretli. A tak som napísala túto knihu. Napísala som ju, aby som pomohla ľuďom opäť nájsť prvý lúč svetla, a aby som im pomohla uvedomiť si, aké kroky majú urobiť, keď chcú znovu RÁŠŤ.

V tejto knihe sa nepozerať na problémy bezstarostne. Vôbec nie. Čeliť životným ťažkostiam môže byť zložité. Môže to ovplyvniť naše duševné zdravie a zvýšiť riziko obáv a depresí. Keď zažijete vážne problémy, napríklad sa dozviete zdrvujúcu správu, ste vystavený šikanovaniu alebo čelíte prekážkam vo vzťahu, ktoré vás traumatizujú, môžete zostať sklúčený. Do vašej mysle sa začnú vkrádať rušivé myšlienky o tom, čo sa



stalo. Vyrovnáť sa s krízou alebo šokom je ťažké. Avšak, kým sa pokúšate prispôbiť tejto novej neradostnej realite, rastiete.

Pozrieme sa na to.

**Ťažké časy a trauma:** Ukážem vám vnútorné sily, ktoré nám pomáhajú rýchlo sa spamätať z traumy a zložitých výziev. Toto vám pomôže dostať svoj život opäť pod kontrolu.

**Vďačnosť:** Presne vám vysvetlím, prečo je vďačnosť dôležitá a ako si rozvinúť nové uvedomenie si života.

**Vzťahy:** Pozrieme sa na to, ako si vybudovať vzťahy s ostatnými ľuďmi a ako si vytvoriť pevnejší vzťah so samým sebou.

**Odolnosť:** Ak sa vám v jednej oblasti života nedarí (napríklad v práci alebo v osobnom živote), podelím sa s vami o niečo, čo môžete okamžite urobiť tak, aby ste o sebe mali stále dobrú mienku.

**Postoje:** Poviem vám, ako dokážete poraziť vzory, ktoré vás ničia, a spolu nájdeme protilátku na toxické myšlienky.

**Motivácia a vytrvalosť:** Ak prežívate ťažké obdobie alebo máte depresiu, ľahšie sa oddáte nechcenému správaniu alebo zlým návykom. Pozrieme sa na to, ako porazíte správanie, ktoré vás brzdí, a ako si rozviniete motiváciu a vytrvalosť, aby ste dosiahli svoje ciele.

Jadro tejto knihy je rozdelené do nasledujúcich štyroch častí:

Vďačnosť

Vzťahy a odolnosť

Otvorenosť

Prebudenie sa\*

---

\* Začiatkové písmená slov v angličtine tvoria príznačný akronym Rast (Grow: gratitude, relationships and resilience, openness, waking up).

Každej tejto časti sú venované dve kapitoly. V prvej kapitole sa pripraví scéna a hovorí sa v nej o vede a pozadí témy. V druhej kapitole sa uvádzajú stratégie a cvičenia. Niektoré z nich sú veľmi praktické, kým druhé sú rafinovanejšie a prispievajúce k zvýšeniu uvedomenia si samého seba. Druhá kapitola sa začína stratégiami v prípade núdze, ktoré vám okamžite pomôžu vyrovnať sa s problémami alebo krízou. Dlhodobé stratégie zvládania problémov tvoria časť vášho dlhodobého plánu, ako sa dostať vpred. Táto kniha je založená na výskume a zahŕňa skutočné príbehy.<sup>1-112</sup>

Ak ste už predtým skúšali stratégie, ktoré vám mali pomôcť vrátiť sa do života, ale nefungovali, zabudnite na ne a začnite úplne odznova. Odložte knihy, články a všetko ostatné, čo vám nepomáha dostať sa tam, kam chcete, a dovoľte mi ukázať vám nový spôsob.

Začíname.

## KAPITOLA 1

Čo je to trauma a ako sa z nej  
dokážeme rýchlo spamätať?



Aby sme sa čo najlepšie naučili rásť potom, keď sa stretneme s problémami v živote alebo traumatickými situáciami, najskôr sa pozrime na to, čo je to trauma.

Trauma je emocionálna odpoveď na niečo ťažké, čo sa nám prihodilo v živote. Možno ste zažili zničujúci rozchod, stratili ste zamestnanie, prežili ste nehodu alebo ste boli týraný. Alebo ste mali ťažké detstvo. Tieto skúsenosti môžu byť traumatizujúce a môžu mať vplyv na duševné a fyzické zdravie.

## **Reakcie na traumy**

V krátkosti, reakciou na traumatizujúcu udalosť môže byť šok alebo odmietanie. Nedokážeme uveriť tomu, čo sa práve stalo. A možno aj popierame to, čo sa stalo. Keď sa náš svet otriasie, popieranie nám dáva pocit istoty. Snažíme sa tým vyhnúť nesmiernemu stresu a kríze. Popieranie preto môže byť spôsobom, ako sa chceme vyrovnáť s krízou. Z dlhodobého hľadiska nám ale popieranie môže spôsobiť problémy prispôbiť sa realite.

## **TRAUMA MÔŽE MAŤ VPLYV NA NÁŠ POHĽAD NA SVET**

Mnohokrát sa domnievame, že svet je fér a predvídateľný. Predpokladáme, že zostarneme alebo že za dobré sa nám dostane len dobré. Ale keď sa niečo stane, čo priamo odporuje týmto domnienkam alebo presvedčeniu, môže to byť traumatizujúce. Všetci máme sklon pozeráť sa na svet cez svoje postoje k životu. Keď dôjde ku kríze alebo šoku, sme postavení pred novú realitu – pred desivý nový svet, v ktorom sme predtým nežili, a ktorý je v drsnom kontraste s našim pohľadom naň. To môže byť traumatizujúce. A reagujeme. Môžu sa dostaviť fyzické symptómy, náhle spomienky alebo nočné mory.

Napriek tomu jednou z hlavných vecí, ktorú nám výskum o traume ponúka, je nádej. Nádej, ku ktorej môžeme dospieť zo stavu, keď sa cítíme byť obeťou traumy – niekým, pre koho je ťažké urobiť krok vpred a kto je znechutený – k „hýbajúcemu sa človeku, ktorý prežil“<sup>2</sup> a rýchlo sa spamätal. K niekomu, kto sa posunul zo stavu potenciálnej bezmocnosti do aktívneho stavu – do stavu, v ktorom nielenže prijíma, čo sa stalo, ale sa aj prispôsobuje novej realite.<sup>2</sup> A dokonca sa mu darí. Táto kniha vám k tomu ukáže cestu.

## ZOCELENIE

Štúdie ukazujú, že stresujúce a nepriaznivé skúsenosti nás dokážu zoceliť. Konkrétne: čelenie výzvam môže byť v skutočnosti prospešné; dokážeme sa zoceliť, nadobudnúť silu, ktorá nám poskytne ochranný štít pred stresom. Mohli sme si to všimnúť u detí, ktoré museli na seba počas Veľkej hospodárskej krízy prevziať úlohy dospelých. Boli to ťažké časy. Ľudia čelili chudobe, ale napriek tomu deti, ktoré mali viac zodpovednosti, neskôr preukazovali väčšiu psychickú odolnosť. Núdzsa sa ťažko znáša, ale môže ľudí naučiť stratégie, ako sa vyrovnať s ťažkosťami a prispieť k vnútornej odolnosti. Hoci môžeme mať strach z prekážok v živote, môžu nás zmeniť na silnejších.

## SILA, KTORÁ NÁM POMÁHA RÝCHLO SA SPAMÄTAŤ

Keď sa pred desiatkami rokov pozerali bádatelia na traumy, prevažne sa zameriavali na jej negatívnu stránku – medzi iným, ako trauma vedie k depresiám a posttraumatickým stresovým poruchám. V jednom zo svojich článkov som napísala: „Keď prežívame ťažké časy... alebo ak napríklad trpíme úzkosťou alebo depesiou, alebo zistíme, že sme chorí, máme sklon počúvať, aké je to zlé a ako sa rútime dolu. Ale o čom sa zvyčajne nehovorí, je to, ako v skutočnosti môžeme na základe týchto útrap a prekážok zosilnieť“.<sup>1</sup> Vôbec tu nejde o pozitívne myslenie. Je to o pochopení ľudskej povahy a našej schopnosti zdvihnúť sa, keď spadneme.

Na základe tohto môžeme nájsť cestu k nádeji a viere, že z veľkých tragédií vyrastá veľká sila.

V nedávnej dobe si vedci uvedomili, že by bolo neskutočne bystré, aby sa rovnako zamerali na tých, ktorí zostávajú zdraví, napriek negatívnym skúsenostiam. Namiesto toho, aby sa primárne zameriavali na tie aspekty, ktoré zhoršujú zdravotný stav, rozhodli sa zároveň zaoberať sa tými ľuďmi, ktorí si udržiavajú svoju duševnú pohodu. Poskytuje nám to zamyslenie nad tým, že zložité časy nám môžu byť na osoh. A že nám môžu pomôcť psychicky rásť.

## STRES A TRAUMA

Čo je to stres? Stres je ten pocit, ktorý sa typicky dostaví, keď sme pod tlakom alebo sme znepokojení. V priebehu našich životov môžeme zažiť situácie, ktoré sú stresujúce a traumatizujú nás.

Ak prekonávate stres, máte zložité životné obdobie a trpíte tým, alebo ak zažívate domáce násilie, alebo ste prišli o prácu – môže to byť neskutočne ťažké. Existuje cesta von, ak čelíme takýmto strastiam? Jedným zo spôsobov je húževnatosť.

### Húževnatosť

Pred mnohými rokmi som sa stretla so štúdiom Suzanne Kobasa o zvýšenom strese, ktorú napísala v roku 1979.<sup>4</sup> Bola to základná štúdia, ktorá svetu predstavovala myšlienku o húževnatosti. Húževnatosť je kombináciou osobných síl, ktoré nám môžu pomôcť, keď čelíme traumatizujúcim stresovým situáciám. A zručnosti, ako zvládať tieto sily, sa dokážeme naučiť.

Suzanne Kobasa sa zaoberala strednými a vysokými riadiacimi pracovníkmi, ktorí boli za posledné tri roky vystavení vysokostresujúcim udalostiam. Niektorí z nich napriek stresu zostávali zdraví, kým ostatní ochoreli. Tí, ktorí *nepodľahli* chorobe, boli zrejme chránení týmto vnútorným zdrojom (kombináciou síl), ktorá sa nazýva húževnatosť. Ľudia disponujúci týmto vnútorným zdrojom mali

sklony prejavovať oddanosť životu. Boli skôr „energickí“ a v živote hľadali „zmysel“. Verili, že majú nad sebou kontrolu a že ich činy majú zásadný vplyv na ostatných.<sup>4</sup> Zdá sa, že ich tieto vnútorné sily ochránili, aby nepodľahli chorobe, keď čelili veľkému stresu.

V roku 2018 som sa začala zaoberať myšlienkou húževnatosti. Štúdia, ktorú som využívala na Cambridgeskej univerzite, bola pre mňa inšpiráciou a odštartovala môj záujem o túto myšlienku. Túto štúdiu spustili v Cambridgei na začiatku 90. rokov minulého storočia a bola zameraná na zdravie a životný štýl vyše 30 000 zúčastnených. Zameriavala sa na mnohé aspekty vrátane húževnatosti.

### STE ODOLNÝ?

Odolní ľudia sú takí ľudia, ktorí nestrácajú svoje hodnoty a ciele, ani keď prežívajú ťažké obdobie. Naďalej sa aktívne venujú životu a tomu, čo sa okolo nich deje, namiesto toho, aby pasívne reagovali. Ak musia zmeniť prácu alebo sa presťahovať na nové miesto, odolní ľudia začnú premýšľať, ako to urobiť čo najlepšie: začnú sa napríklad zaujímať o aktivity v novej komunite alebo sa naučia nové zručnosti, aby im v ich novej úlohe a práci čo najviac pomohli. Aj keď nemajú kontrolu nad okolnosťami – povedzme, keď musia pracovať so spolupracovníkom, ktorého nemajú radi –, odolní ľudia si rozmyslia, ako pristúpiť k situácii, namiesto toho, aby sa zaoberali bezmocnosťou. Takže, namiesto toho, aby sa tomuto spolupracovníkovi vyhýbali alebo sa odťahovali od stresujúcich situácií tým, že prepadnú alkoholu, alebo iným nezdravým návykom, odolní ľudia premýšľajú o tom, ako problém vyriešiť. Myslia na to, ako nestratiť svoj cieľ z dohľadu a postupovať vpred.<sup>4-5</sup>

Aby som túto štúdiu lepšie pochopila, navštívila som mobilnú kliniku, kde sa zúčastnení dostávali k svojim meraniam, ktoré odobrali v Norwichi v Anglicku. Spolupracovala som a robila záznamy spolu s výskumníkmi, ktorí odštartovali túto štúdiu.



Spolupráca bok po boku s ostatnými vedcami preukázala, že húževnatosť má značný vplyv na ľudí. A chcela som zistiť viac. Húževnatosť sa javí ako kľúčový prvok vo vývoji a zotavovaní sa – napriek prežitým útrapám. A je dôležitým konceptom v kontexte traumy. Húževnatosť pozostáva z troch aspektov:

1. oddanosti
2. kontroly
3. výzvy

**Oddanosť** sa vzťahuje k zvedavosti o svete a zapojení sa do životných aktivít. Veríme, že život má zmysel. **Kontrola** sa spája s vierou, že máme vplyv nad tokom života, a **výzva** sa spája s tým, že uznávame, že život sa neustále mení, ale že táto zmena a nepredvídateľnosť sú presne to, čo prispieva k nášmu rozvoju. Výzva je bežnou súčasťou života a môže byť stimulom rastu.

Toto sú tri aspekty húževnatosti.<sup>3</sup> Keď zažívame náročné obdobie, ich stelesnenie nám môže pomôcť.

Významná štúdia z 80. rokov 20. storočia o ľuďoch, ktorí mali značné problémy v práci, nám výrazne pomáha pochopiť húževnatosť. V roku 1981 došlo v Bell Telephone Company v Illinois k podstatnému znižovaniu počtu zamestnancov. V priebehu jediného roku firma zredukovala svoju pracovnú silu na polovicu. V roku 1981 zamestnávala približne 26 000 zamestnancov a v roku 1982 už len 14 000. Vo veľmi krátkom čase došlo k mnohým zmenám v smerovaní spoločnosti a v úlohách vedúcich pracovníkov a ostaných zamestnancov. Jeden z manažérov na základe tejto zmeny pracoval v priebehu jediného roku pod 12 vedúcimi. Zdalo sa, že všade zavládol chaos.<sup>5</sup>

Uskutočnila sa tu štúdia zamestnancov, za ktorou stál Dr. Salvatore Maddi z Chicagskej univerzity. Zamestnancov hodnotil pred, počas a po znižovaní stavov. Na základe toho dokázal okrem

iného v rôznych etapách procesu identifikovať faktory negatívne ovplyvňujúce ľudské zdravie.<sup>6</sup>

Kedykoľvek dôjde k rýchlej a náhlej zmene, môže to silno zachvátiť telo a myseľ – môže to nesmierne silno zaťažiť ľudské schopnosti poradiť si s problémami a viesť k zrúteniu. A práve toto sa stalo zamestnancom telefónnej spoločnosti. Znižovanie stavov a značný stres, ktorému boli ľudia vystavení, viedli k infarktom, depresii, zneužívaniu liekov a k rozvodom.

Na druhej strane, jedna tretina ľudí, ktorí sa podrobili štúdiu, nakoniec obstála celkom dobre, a to aj napriek rozpadu systému a stresujúcej zmene. V priebehu týchto zmien priam „prekvitali“. Niektorí ľudia, ktorí zostali v spoločnosti, sa dostali na jej vrchol, iní, ktorí zostávali, sa zapojili do nových, nedávno založených podnikov a výborne sa na novom poli pôsobnosti presadili. Títo ľudia sa nielen vyhrabali zo stresujúceho obdobia, ale aj preukázali psychický rast.<sup>5</sup>

Doktor Maddi vykonal značný objem práce týkajúci sa skúmania húževnatosti. Prostredníctvom jeho práce teraz lepšie chápeme význam slova húževnatosť. Namiesto toho, aby sme vnímali negatívne situácie ako niečo, čo nás môže zraziť na kolenná, pochopili sme, že sú podstatou života. Ide o nájdenie zmyslu v nepriazni osudu a posilnenie našich schopností vidieť kľúčové problémy v živote odlišne.

Výskum doktora Maddiho a jeho odkaz naďalej pretrváva. Zamestnanci rôznych organizácií sú trénovaní, aby boli odolnejší, dokonca aj v armáde. Študenti sú s týmto chápaním oboznamovaní na rôznych úrovniach výučby. Práca o húževnatosti prenikla do spoločnosti a vydláždila cestu k hnutiu za duševnú pohodu. Mnohé veci, ktoré vieme o pozitívnom myslení a o zameraní sa na pozitívnu stránku veci, sa z časti dostali na svetlo sveta práve vďaka práci, ktorú vykonal výskumník a profesor Maddi. Dekan fakulty sociálnej ekológie na Chicagskej univerzite, kde pôsobil doktor Maddi, hovorí, že tento výskumník bol „bystrým vedcom, ktorý sa hlboko zaujímal o pochopenie ciest, pri ktorých

stresujúce a traumatizujúce skúsenosti môžu byť katalyzátorom rastu“.<sup>7</sup>

## HÚŽEVNATOSŤ A TRAUMA

Ako sú teda húževnatosť a trauma prepojené? Húževnatosť je spojená so stratégiami, ktoré nám pomáhajú zvládať ťažké situácie. Tým slúži ako nárazník pred vysoko stresujúcimi a traumatizujúcimi skúsenosťami. Húževnatosť zároveň stimuluje ľudí, aby hľadali pomoc u druhých. A hľadanie pomoci a podpora sú naozaj dôležité, keď prežívame ťažké časy. V skutočnosti výskum vojnových veteránov ukazuje, že tí, u ktorých vidieť tri základné charakteristiky húževnatosti – tí, u ktorých sa prejavuje zmysel nad kontrolou vlastných životov, ktorí sú verní hľadaniu zmyslu života a sú otvorení prijať zmenu ako výzvu –, menej trpeli posttraumatickými stresovými poruchami.<sup>8</sup>

---

Odolní ľudia v ťažkých a stresujúcich časoch skôr rozoznajú a začnú hľadať pomoc u druhých ľudí.

---

Odolní ľudia ľahšie rozoznajú potrebnú pomoc<sup>8</sup> a nájdu spôsob, ako sa pevne usadiť v prostredí, ktoré im poskytuje pomoc. Byť súčasťou spoločnosti, mať pri sebe priateľov a rodinu v čase, keď zažívame neľahké obdobie, nesmierne pomáha. Sociálna podpora slúži ako nárazník pred negatívnymi účinkami stresujúcich a potenciálne škodiacich skúseností. Týmto spôsobom je húževnatosť kľúčovým faktorom nastavenia ľudí, ktorí sú vystavení traume.

## Ako funguje húževnatosť?

Predpokladá sa, že húževnatosť umožňuje ľuďom čeliť ťažkým životným situáciám, ale zároveň tieto ťažkosti pretvára. Pretváranie znamená, že namiesto toho, aby sme videli stresujúce okolnosti ako niečo, čoho sa máme báť, vidíme ich pozitívnejším a užitočnejším spôsobom. Stresujúca udalosť môže byť niečo, čím lepšie prenikneme do podstaty svojich životov, niečo, čo nás nanovo pretvára. Na druhej strane, ak nie ste odolný, pravdepodobnejšie vidíte stresové udalosti v negatívnom svetle, čo vám môže brániť v tom, aby ste hľadali možnosti a cestu zo zmätku.<sup>3</sup>

Húževnatosť dovoľuje ľuďom, aby sa dostali z hĺbania spojeného s traumatickými udalosťami. Lepšie povedané, umožňuje nám sústrediť sa na to, aký budeme mať osoh z toho, čo sme práve prežili a pomáha nám nájsť v tom všetkom zmysel. Hoci je ťažké nájsť vo svojom trápení zmysel, keď sa pokúsite myslieť na to, čo ste svojou skúsenosťou získali, pôjde sa vám životom ľahšie. A bude sa vám ľahšie myslieť na to, že svet je stále dobrým miestom.<sup>3</sup>

Keď robili prieskum medzi ťažko zranenými vojakmi, ktorí stratili končatiny, a ich manželkami, odolní účastníci preukazovali po traume rast. Dokonca aj za takých zničujúcich okolností dokázali odolní jedinci rozpoznať prínos tejto traumatizujúcej situácie: stali sa napríklad nezlomnejšími a rozvinul sa u nich hlbší vzťah s ich milovanými.<sup>3-9</sup>

Ľudia, ktorí sú odolní, si skôr vyložia útrapy pozitívnym spôsobom. Problémy premenia na šancu rásť. Zotavovanie vnímajú ako príležitosť.<sup>3</sup>

Húževnatosť dokáže stimulovať aktívne zvládanie situácie – ste aktívne zapojený do okolností, v ktorých sa nachádzate, tak, aby ste ich zmenili. Keď situáciu zvládáte aktívne, robíte kroky, aby ste sa rýchlo spamätali alebo podnikáte také kroky, aby ste sa podobnej situácii v budúcnosti vyhli.<sup>3</sup> Napríklad: ak má niekto diagnostikované problémy s pečeňou, pretože príliš dlho pil alkohol, tento človek začne podnikáť také kroky, ktoré mu pomôžu dostať sa z tejto