

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](http://www.juttaheller.de)



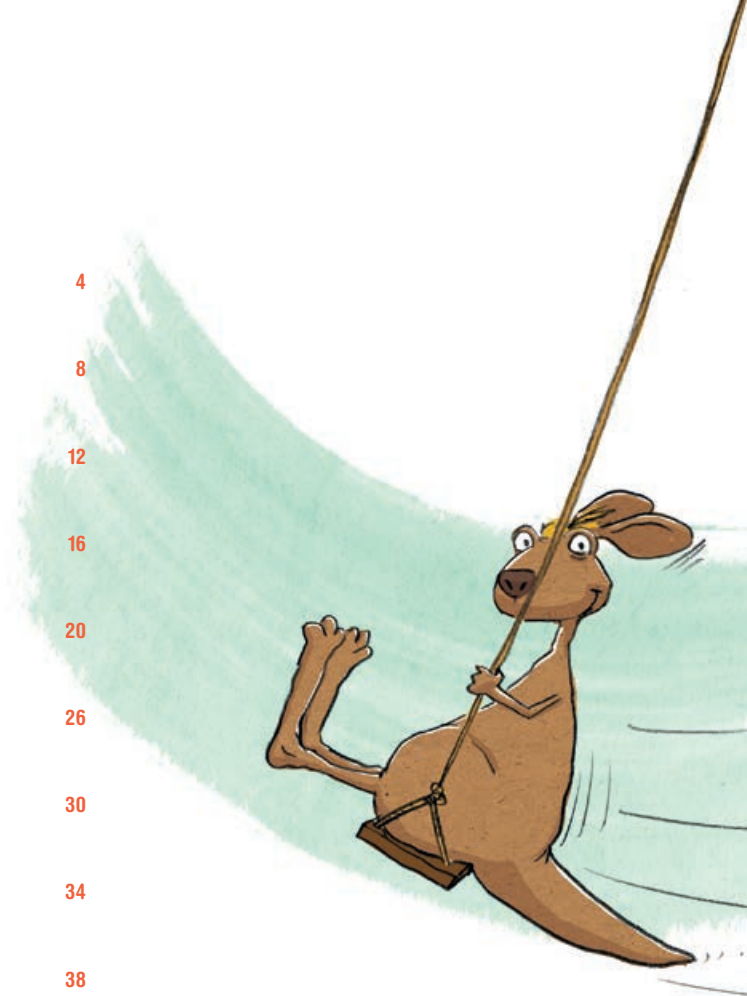
## **Ilustrátor**

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](http://www.kaipannen.de)

# Obsah

<b>Předmluva:</b>	
Dělej to jako klokan	4
<b>1. Uvnitř i venku:</b>	
Specialista na přechody	8
<b>2. Postavte se</b>	
na zadní	12
<b>3. Energicky</b>	
a uvolněně	16
<b>4. Vnímejte situaci</b>	
všemi smysly	20
<b>5. V jednotě</b>	
je síla	26
<b>6. Využijte šance,</b>	
hledejte řešení	30
<b>7. Kupředu malými</b>	
či většími skoky	34
<b>8. Shrnutí:</b>	
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 kleśáme 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 vykoledjí, 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 klokanů 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 využívejte 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.