

Milada Záborcová



Jak projít  
životními krizemi  
**k životním  
výhrám**



Milada Záborcová



Jak projít  
životními krizemi  
k životním  
výhrám

**Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **restně stíháno**.*

**PhDr. Milada Záborcová, Ph.D.**

## **Jak projít životními krizemi k životním výhrám**

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: + 420 234 264 401, fax: + 420 234 264 400

[www.grada.cz](http://www.grada.cz)

jako svou 6679. publikaci

Odpovědná redaktorka Mgr. Marie Zelinová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner

Počet stran 176

První vydání, Praha 2017

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2017

ISBN 978-80-271-9921-1 (ePub)

ISBN 978-80-271-9920-4 (pdf)

ISBN 978-80-271-0450-5 (print)

# Obsah

<b>O autorce</b> .....	6
<b>Poděkování</b> .....	7
<b>1. Emočně náročná situace?</b> .....	11
Co nám krizové momenty přinášejí do života	
<b>2. Co vlastně všichni potřebujeme?</b> .....	21
Potřeby zúčastněných a porozumění tomu, co nám chybí, když se situace hrotí a přestáváme ji zvládat	
<b>3. Já-člověk, a ke mně ten druhý...</b> .....	41
Prožitky a pocity, které se odehrávají na obou koncích našeho vztahu	
<b>4. Krizové jevy – co je a co není mimo lidskou režii</b> .....	61
Reakce na traumatizující krizové okamžiky a katastrofy	
<b>5. Ve střetu s manipulací a šikanou</b> .....	87
Jak se ubráníme a čeho lze dosáhnout vhodnou komunikací	
<b>6. Vztahy – naše cesty k příběhům</b> .....	133
Co vše se promítá do našich vztahů a jak prožíváme jejich bohatství i ztráty	
<b>7. Co znamená žít šťastně?</b> .....	169
Jak se soustředit na to, na čem nejvíce záleží	
<b>Doporučená a použitá literatura</b> .....	175

# O autorce

## **PhDr. Milada Zátorcová, Ph.D.**

Působí jako lektorka komunikačních dovedností a konzultantka. Od roku 2002 se aktivně věnuje oblasti vzdělávání ve veřejné i soukromé sféře, v sociálních službách, školství, zdravotnictví a neziskovém sektoru. Ve svých kurzech a workshopech se zaměřuje zejména na podporu a zlepšování mezilidských vztahů, její doménou je krizová komunikace. Zabývá se řešením konfliktů při práci s lidmi, zvládnutím změn a stresových situací a rozvojem emočních dovedností. Vytváří programy pro práci s věkem a potenciálem jednotlivců i týmů a zabývá se problematikou mezigenerační spolupráce na pracovištích. Je členkou pracovních skupin zaměřených na vzdělávání starších dospělých a seniorů. Vystupuje na konferencích, spolupracuje s předními vzdělávacími společnostmi, je členkou komisí rekvalifikačního vzdělávání. Svoje doktorské studium orientovala na problematiku smrti a umírání ve vztahu k hodnotám literatury, umění a filozofie. Sama publikuje a připravuje vzdělávací koncepty ve spolupráci s řadou vzdělávacích i neziskových organizací. Za podpory společnosti Seduo.cz natočila s kolegy na téma emocí v pracovní sféře, mezigenerační spolupráce, plánování profesní kariéry a prevence syndromu vyhoření volně přístupný on-line kurz „Budujte úspěšnou kariéru v každém věku“.

S manželem, dvěma dcerami a nejmladším synem žije ve Slaném.

Více informací i kontakt pro spolupráci naleznete na adrese:

*[www.milada.zaborcova.cz](http://www.milada.zaborcova.cz)*

# Poděkování

Následujícími řádky vstupuji do knihy, jež vzešla z dlouhé řady mých setkání a rozhovorů s lidmi, kteří prožívali či prožívají své osobní krize, zápasy a těžké životní zkoušky. Jejich příběhy, statečnost i pohledy na život mi mnohokrát byly příkladem i průvodcem při mé práci v oblasti krizové komunikace a dodávaly mi sílu a odhodlání řešit problémy a čelit úskalím i v životě vlastním. Všem těmto inspirativním setkáním a jejich milým protagonistům patří můj velký obdiv a dík.

Děkuji čtenářům, kteří se rozhodli začíst se do knihy a vzít si ji k sobě jako pomyslný manuál, jenž by rád posloužil k tomu, aby si v něm v případě potřeby zalistovali, zapsali si do něj poznámky či se zamysleli nad některou z pasáží, kterou si pro sebe zrovna vyhledali. A pokud v knize najdou tóny, s nimiž sami rezonují, pak splnila snad alespoň trochu svůj záměr a cíl.

Těm z lidí mému srdci blízkých, kterým bych však chtěla poděkovat nejvíce, by ovšem nevystačila celá tato strana. Za svůj život jsem jich poznala dost na to, abych pochopila, že jediné pravé bohatství, jímž mohu měřit smysl svého života tady, jsou právě oni a mé vztahy k nim.

Proto tedy, milí a drazí moji, vy všichni, kteří tenhle úvod čtete a prožíváte právě drobné zachvění při pomyšlení, zda se jedná také o vás, tak vězte: Ano, jedná. Právě k vám směřují má slova poděkování

největšího. Za podporu, na niž se mohu spoléhat, za porozumění, díky němuž se žije o moc lépe, za výchovu i lekce, jimiž jste mě učili, za slova, kterými jste mě povzbuzovali, za účast a skutky, jimiž jste mi pomáhali z nesnází, za vytrvalost a ohleduplnost, pokud se někdy hodně nedařilo, za oporu v časech pádů i vzájemnou radost a smích, kterými protkáváme mnoho společně strávených chvil. Za vše, čemu jsem se mohla naučit v čase dětství i čemu mě naučily mé vlastní děti. Děkuji za to, že svými životními krizemi jsem s vámi mohla projít ke svým životním výhrám.

A za tichou a nenápadnou jistotu, že tady zkrátka jste – a jste i pro mě.

Každému z vás vděčím za něco jiného, bez každého z vás by ale jistě byl můj život chudší o poznání, o radost, o lásku i o přátelství. A vy všichni, kdo sem patříte, to v tuhle chvíli o sobě víte.

Tak tedy – DĚKUJI VÁM.

Milada



*„Náš největší úspěch není v tom,  
že nepadneme,  
ale v tom, že vstaneme,  
kdykoli padneme.“*

Konfucius





# Emočně náročná situace?

Co nám krizové momenty přinášejí do života

*„Zavřeli jsme dveře, aby nevešel omyl,  
ale jak má teď vejít pravda?“*

Rabíndranáth Thákur

Nechtěli jsme, a přesto přišla. Netoužili jsme po ní, a přesto nás dostihla. Nepředstavovali jsme si ji, a přesto naše představy předčila.

## *Krise*

Zátěž, nečekaný moment, emočně vypjatá situace, náročná životní etapa. Pro zjednodušení dáváme těmto situacím společný název – krize, i když pro každého z nás má krize svůj jedinečný význam. A zpravidla se shodneme, že se nám v našich životech objeví nejdnou.

Zvláštní sílu jí dodává fakt, že nás ve většině případů zastihne nepřipravené. Nepochybujeme ovšem, že své požadavky na naše osoby začne klást okamžitě. Životní lekce začíná...

Co se děje v momentu, kdy přichází nějaká krize? A co v těchto okamžicích prožíváme my? Jak se budeme muset zachovat?

Podívejme se na úvod na **hlavní společné znaky krizových situací a dějů**, které je dobré si uvědomit.

## ► Co je pro krizi charakteristické?

**Nečekanost.** Krize velmi často přichází jako nechtěné překvapení. Ať už jsme s ní konfrontováni nenadále, nebo nám neblahý vývoj událostí zvěstuje další eskalaci zátěžových dějů, a tudíž nástup krize samotné, přesto má tendenci nás svým příchodem zaskočit. Svým trváním nás následně uvádí do stresu, neboť se věci nevyvíjejí, jak bychom chtěli a sami plánovali. Společným znakem však bývá moment překvapení na samém počátku, kdy se další sled událostí ubírá nepříznivou cestou či zatěžujícím nebo až katastrofickým vývojem.

**Neovlivitelnost.** Ačkoli v momentu krize bude nejdůležitější, jaký k situaci zaujmeme postoj, jak budeme k řešení zátěže přistupovat a s jakým vnitřním nastavením jí budeme čelit, přesto se právě během průběhu krize budeme smiřovat i s tím, že jsou faktory, které bohužel nemůžeme změnit ani ovlivnit.

**Neodkladné řešení.** Krizi nemůžeme odložit, jako odkládáme celou řadu úkolů či nepříjemností. Krize většinou vyžaduje okamžitý zásah, a i když někdy bude nejlepší nedělat v prvních momentech zdánlivě nic, přesto naše vnitřní zapojení již bude rozhodovat o dalším řešení a vývoji situace.

**Časová tíseň.** Společným znakem krizových situací je velký časový tlak na naše rozhodování. V mnoha případech bývá nejtěžší zachovat klid a neztrácet čas. Zcela jistě pomůže, když nám v těchto momentech „naskočí“ někdy dříve poznaná zkušenost či dovednost – a my získáme čas už jenom tím, že najednou v daný moment víme, co dělat.

**Hrozba nebezpečí.** Kdyby nám nic nehrozilo, neprožívali bychom krizové momenty nijak dramaticky. Uvědomování si nebezpečí nás však již od pradávna chrání před dopady, které by pro nás nebezpečná

situace mohla mít. Během vyhocené situace se stane, že zasažené osoby nedokážou nebezpečí vyhodnotit, ať již v důsledku náhlého ohromení, šoku, dlouhodobějšího traumatu či jiných příčin. Nebezpečí ale trvá a je stále jednou ze základních charakteristik, jimiž se krizová situace vyznačuje.

Proč ale některé situace vnímáme jako krizové, zatímco jiné, ač jsou také mimořádně obtížné, nikoli? Jaké vnější či vnitřní okolnosti musí zasáhnout nebo „přijít na scénu“, abychom situaci začali prožívat jako krizovou?

## ► Co krizi spouští?

**Ztráta.** V životě ztrácíme mnohé. Bohužel – naše životy jsou řetězcem jednotlivých ztrát. Ztratit můžeme milovaného člověka, domov, práci, zázemí, jistoty. Ztratit můžeme zdraví, hybnost nebo třeba i paměť. Po každé ztrátě nastává v našich duších nevyhnutelné prázdno, zpravidla doprovázené i nesmírnou bolestí. Ztráta bývá často verdiktem definitivním. Něco, co tvořilo náš svět, už v něm není, a často nikdy nebude. Tato skutečnost námi otřásá a vyvolává nezřídka i krizi, jejíž jádro spočívá v emočním vypětí. V místě, kde pociťujeme někde uvnitř bolest a prázdnotu, se však skrývá zároveň i velký otazník. Jak, čím a zdali vůbec tento prostor někdy vyplníme?

**Volba.** Volba je stálou konstantou našich životů. Někdy máme tendenci ji přehlížet, jindy její každodennost trochu zlehčujeme a sebe omlouváme slovy, že některé věci jsou prostě dané a my nemůžeme nic udělat jinak. V podstatě jsme to ale stále my sami, kdo nakonec rozhodne, kdy ráno vstaneme, kam půjdeme do práce nebo zda si to či ono ještě necháme líbit. V mezilidských vztazích platí jedno pravidlo: „*Jeden něco dělá – a ten druhý mu to **dovoluje**.*“ I když se nám to

někdy těžko připouští, volba je neustále na nás. A pokud nemůžeme změnit vnější okolnosti, je náš postoj či třeba změna přístupu tím zásadním, co můžeme udělat a jak můžeme volit.

Někdy se ale ocitáme v situacích, kdy se ani jedna cesta k řešení nejeví jako dobrá. Každý jsme se ve svém životě asi setkali s nutností takzvané *volit ze dvou zel*. Pokud jsme takovéto zátěžové volbě vystavování často nebo pokud jsme v situaci, že se pro jednu upřednostněnou cestu, zvolenou hodnotu, musíme vzdát cesty či hodnoty jiné, pak začneme dilema vnímat jako značně stresující, vyčerpávající a velmi nepříznivé.

**Změna.** To, co se v našich životech odvíjí bez velkých výkyvů, zlomů či zvratů, vnímáme jako relativně *dobré*. Drama nastává v okamžiku, kdy dojde k razantní proměně situace. Tyto momenty také často úzce souvisejí s výše uvedeným faktorem ztráty. Nám či někomu blízkému mohla být oznámena hrozivá diagnóza, v práci nás přeřazují na jiné místo či nám dávají nové a těžko zvladatelné úkoly, jsme vystaveni situacím, kdy se i bez naší vůle a přičinění proměňují naše podmínky pro bydlení, profesní život či osobní sféru.

Změny, kterým člověk musí odolávat, vyvolávají pocity nejistoty a nepohodlí. Toto platí i v případě výrazné pozitivní události, jakou je např. velká výhra peněz. Že i takovéto „*štěstí*“ spojené se značnou sumou peněz může být spouštěčem krizového stavu, je z určitých dalších úhlů pohledu a vazeb pochopitelné. A co teprve změna, jíž takto pozitivní rozměr chybí? Tehdy se náš pocit ohrožení zvyšuje a s uvědoměním si změněné skutečnosti přichází i prožívání, které daný vývoj vyhodnotí jako krizový.

Příkladů toho, jak uvedené principy zasahují do naší poklidně plynoucí reality, je velké množství, a každý si patrně vybaví hned několik situací, které mu v životě připravily obtížnou *zkoušku*. Co bylo

těžké pro nás, však nemusí být překážkou pro někoho jiného, stejně tak jako každý z nás zvládá některé výzvy a zátěže lépe a úspěšněji než někdo jiný z jeho okolí. Měřítko intenzity či závažnosti dopadu krize bude vždy vysoce individuální, a je to tak přirozené. Co tedy nakonec při zpracovávání krizové či zátěžové situace rozhodne v náš prospěch a na čem můžeme sami za sebe *stavět*?

## ► Co znamená krize pro náš život?

Zapátrejme nyní v etymologických slovnících, které nám vysvětlí, kde má slovo krize svůj původ. Jeho kořen pochází z řeckého *krisis*, jež znamená hledání, volbu, soud, nesouhlas, rozsudek, výklad, vysvětlení či řešení. *Krisis* je pojmenováním rozhodné chvíle.

Co je všem uvedeným výrazům společné? Jednoduše **aktivita**.

Zamyslíme-li se nad podstatou významů těchto slov, odkazují sice do složité, nikoli však bezvýchodné či jinak konečné situace. Mezní či mimořádné samozřejmě ano, ale všechna uvedená slova v reálu volají k aktivitě, k hledání odvážných řešení, k promyšlení, k zaujímání nových postojů a nakonec k rozhodování.

Oproti tomu dnes častěji vnímáme slovo krize spíše jako synonymum pro nebezpečnou situaci, která způsobuje naše vlastní existenční ohrožení. Náš úkol, jakým je v takových momentech stanout tváří v tvář zátěžovým událostem a umět je přijmout i se v nich rozhodnout a dobře volit, v celém ději zůstává nezřídka upozaděný a nenaplněný.

Přesto, anebo právě proto, však bude dobré si uvědomit na cestě k tomu, abychom dokázali našimi životními krizemi nejen dobře projít, ale zejména je dobře zúročit, že každá **krize je pro nás velkou výzvou a příležitostí** a že bude velmi záležet na tom, jaké k ní, a po-  
tažmo k celému životu, zaujmeme stanovisko.

*Před několika lety jsem se účastnila besedy s židovskými pamětníky, kteří přežili koncentrační tábory a jejich rodiny i oni sami se stali přímými oběťmi holocaustu.*

*Mezi vyprávějíci, jejichž zážitky by pro většinu z nás bylo hrůzostrašné si i jen představit, mě velmi zaujala jedna žena, která na otázku, jak se jí podařilo v pekle koncentračního tábora přežít, reagovala velmi prostým, o to však naléhavějším postojem. Klíčovým v jejím podání bylo, že si zakázala pokládat otázku, kterou většina z nás tak důvěrně zná: „Proč zrovna já? Proč se tohle muselo stát mně?“ Svoji otázku si ve svém tehdy mladém věku přeformulovala zcela jinak: „Když už jsem to já, když už se toto děje mně, co mi tím chce život říci? Jak se mám nyní zachovat?“*

*Tato zásadní, a v každém případě ne snadná změna úhlu pohledu jí však každý den připomínala, co musí v boji o svůj život udělat. A díky tomu, že si zakázala sebelítost a upřela celou svoji mysl i svoje síly k aktivitě a k tomu, aby v dané zkoušce zase a znova zkoušela uspět, nakonec přežila.*



## PAMATUJME SI

Společnými znaky krizových dějů jsou:

	Vaše poznámky:
Nečekanost.	
Neovlivnitelnost.	



	Vaše poznámky:
Neodkladné řešení.	
Časová tíseň.	
Hrozba nebezpečí.	

Mezi faktory, které nejčastěji krizi spouštějí, se řadí:

	Vaše poznámky:
Ztráta.	
Volba.	
Změna.	

Postihne-li nás náročná životní situace, snažme se neklást si otázky pátrající po příčinách či důvodech, proč se celá událost děje právě nám, ale pokusme se i navzdory bolesti přijmout vše s otázkou:

*Když už se toto stalo mně, co tím ode mě  
vlastně život očekává?*



*„Člověk poznává sám sebe,  
když zápasí s překážkami.“*

Antoine de Saint-Exupéry



