

Aby sme sa čo najlepšie naučili rásť potom, keď sa stretne s problémami v živote alebo traumatickými situáciami, najskôr sa pozrieme 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 otrasie, 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 naším 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. Núdzu sa ťažko znáša, ale môže ľudí naučiť stratégie, ako sa vyrovať 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 depresiou, 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 štúdiou 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. Zamerala 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 zachvárať 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 vecí, 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 pokúsíte 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>

Eudia, 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

situácie – toto je aktívne zvládanie situácie, taký človek nie je pasívny. Pripojí sa k Anonymným alkoholikom a nájde si zodpovedného kamaráta, ktorý mu pomôže ísť si za svojim cieľom. Takisto premýšľa nad spôsobmi, ako sa v budúcnosti vyhnúť problémom s pečeňou.

Je to protiklad pasivity a vyháňania sa problému. Je to opak popierania alebo odmietania prijať problém. Ľuďom, ktorí nie sú odolní, sa nechce popasovať sa s problémom, ktorý pred nimi stojí, a to môže zvyšovať riziko depresíí.<sup>3–10–11</sup> Naproti tomu, keď chápete seba ako aktívnu osobu vo svojom živote a aktívne sa vyrovnávate s prekážkami, ktoré sa vám postavili do cesty, cítite, že máte nad svojím životom opäť kontrolu. A tento pocit kontroly je súčasťou húževnatosti.

## Húževnatosť a stres

Doposiaľ sme hovorili o veľkom strese, ako ho môžeme nájsť v štúdiu doktora Maddiho. Ale štúdie o húževnatosti nám môžu byť inšpiráciou aj keď sa vyrovnávame s nižšími úrovňami stresu. Ak nie ste oddaný životu alebo nemáte nad svojím životom úplnú kontrolu, na začiatok sa môžete spýtať sám seba: aký bude prvý nasledujúci krok, ktorý môžem urobiť? Ako si dokážem rozvinúť vnútorné sily? Lepšie sa tým pripravíte na situáciu, ktorá môže byť náročnejšia.

V každodennom živote sa stretávame s miernymi alebo strednými úrovňami stresu, ktoré môžu negatívne vplyvať na našu životnú pohodu – zažívame napríklad stres pred odovzďávaním práce alebo pred konečnými termínmi. Naša spoločnosť je presiaknutá stresom, ktorý môže na rôznych ľudí rôzne vplyvať. náš moderný spôsob života je rýchly, máme mnoho úloh a častejšie sa cítime ochromení: zoznamom prác, ktoré musíme urobiť, záplavou e-mailov, potrebou nájsť a udržať si prácu – preto sa cítime ako na pretekoch, ktoré nikdy nekončia. Cítime sa vyčerpaní a niekedy už ďalej nevládzeme.

K stresu dochádza vtedy, keď sa naše vnútorné zdroje nedokážu vyrovnáť s požiadavkami vonkajšieho sveta.<sup>12–13</sup> Keď viac nedokážeme

odpovedať a držať krok s nikdy sa nekončiacimi požiadavkami dňa a strácame rovnováhu. Ale ak sa obrátíme na húževnatosť a využijeme tri základné prvky húževnatosti – výzvu, kontrolu a oddanosť –, často sa nám začne lepšie dariť. Začneme so životom držať krok a možno dokonca pocítíme menej stresu. Poďme sa pozrieť, ako sa vyrovnáme so stresom pomocou troch aspektov húževnatosti.

## Výzva

Jedným z troch aspektov je **výzva**. Namiesto toho, aby sme sa pozerali na stres ako na hrozbu, ako na niečo, čo vyvoláva úzkosť, poďme sa naň pozrieť ako na výzvu. Je to všetko o tom, ako sa pozeráme na veci: ako vnímame svet okolo nás.

Hrozby sa môžu spájať s úzkosťou a nútiť nás obávať sa konať, takže ak vnímame nezdary ako hrozbu, môže ísť o hlavnú prekážku na vašej ceste. Ale vnímanie niečoho ako výzvy je omnoho pozitívnejšie – je to stimulujúce. A keď urobíte svoj prvý krok vpred (a pochopíte prekážku namiesto hrozby ako potenciálne hodnotnú výzvu), úroveň stresu sa zníži. Keď vidíte niečo ako výzvu, ste motivovanejší konať. Tým sa stimuluje osobnostný rast.<sup>12</sup>

Aj keď je niečo stresujúce, dokážeme sa z toho poučiť? Dokážeme rásť na základe takejto skúsenosti?

Týmto sa mení naše vnímanie z negatívneho na pozitívne a ochotnejšie sa vyrovnávame so stresujúcimi a náročnými situáciami. V slovníku sa uvádza, že výzva je niečo, čo si „vyžaduje veľké úsilie a odhodlanosť“.<sup>14</sup> Prvým kľúčovým slovom je *úsilie*. Druhým kľúčovým slovom je odhodlanie: byť ochotný pokračovať, kým nedosiahneme svoj cieľ. Nie je to o tom, aký ste múdry alebo aké schopnosti ste dostali do vienka, keď ste sa narodili – je to o tom, aké vynaložíte úsilie. Pripomína mi to výskum ohľadom rastového myslenia.<sup>15</sup> Keď ľudia pracujú na rastovom myslení, vychutnávajú si výzvu vyrovnáť sa s ťažkými a zložitými situáciami. Ak v priebehu rastového myslenia *neuspejete*, keď čelíte zložitej situácii, nechápe sa to ako zlyhanie; chyby, ktoré si uvedomíte, tu nie sú na to, aby

ste si ich vyčítali. Zlyhanie sa stáva príležitosťou poučiť sa, šancou vyskúšať novú stratégiu. Ľudia s rastovým myslením skôr vnímajú úsilie ako kľúčovú zložku ich rozvoja.<sup>15</sup> Toto má dopad na osobný úspech a výsledky v živote.

Keď vidíme, že dokážeme zmeniť výsledky našich životov vynaloženým úsilím, začneme cítiť, že veci okolo nás máme pod kontrolou. A prichádza motivácia. Preto vnímanie vecí ako výzvy je súčasťou húževnatosti, čím získavame pomoc v posúvaní sa vpred.

### ***Obrat v tom, ako vidíme životné výzvy***

Ľudia môžu bojovať s výzvami, ktoré sa vzťahujú na významné životné zmeny: presťahovanie sa, zmena práce, život osamote po ukončení vzťahu, vyrovnanie sa s novou realitou po zhoršení zdravotného stavu.

Výzva ako koncept húževnatosti sa dá charakterizovať ako viera v to, že zmena je bežným a často potrebným aspektom nášho osobnostného rastu. Ak ste teda odolný, skôr vidíte zmenu ako bežnú súčasť života, ako niečo pozitívne, čo vám pomáha rozvíjať sa. Z tejto stránky je zmena „stimulom, ktorý skôr posilňuje dozrievanie, než ohrozením našej bezpečnosti“.<sup>12</sup> Namiesto toho, aby ste mali zo zmeny strach, pravdepodobnejšie ju vidíte ako niečo, čo vám pomáha rásť. Namiesto toho, aby sme sa domnievali, že život beží predvídateľne a hladko, uvedomíme si, že občas sa môžeme stretnúť s obdobím, ktoré je stresujúce. Ide o prirodzený vzostup a pokles v živote a prekonávanie problémov nám pomáha v rozvoji v rozumnejšiu osobu. Často túžime po stabilite, ale realita sa neustále mení.<sup>16</sup> Ako povedal grécky filozof Hérakleitos z Efezu, *jedinou konštantou v živote je zmena*.

Niekedy vidíme zmenu ako hrozbu a máme strach z nových vecí. Napríklad Jessica, strojná inžinierka, ktorú som vyučovala, náhle prestala pracovať pre firmu, u ktorej bola šesť rokov. Nielenže si musela nájsť novú prácu, ale aj miesto, kde bude žiť. Vyhlíadky na to, že sa bude musieť presťahovať, ju ľakali. Pomyslenie na to, že si

bude musieť hľadať nové miesto a presťahovať všetky veci, ktoré za tie roky nadobudla, ju ohromovalo. Na svoju blízku budúcnosť sa pozerala s hrôzou. Ale keď sme sa začali rozprávať o húževnatosti z pohľadu vedy, že zmena môže byť príležitosťou; „stimulom, ktorý skôr posilňuje dozrievanie ako ohrozuje našu bezpečnosť“,<sup>12</sup> začala sa pozeráť na sťahovanie a zmenu práce ako na potrebný posun v jej osobnom raste. A stres sa stratil.

## Kontrola

Počas našich sedení s Jessicou sme sa tiež rozprávali o kontrole, ktorá je ďalším základným prvkom húževnatosti. Mať kontrolu je opakom pocitu bezmocnosti. Možno čelíte nepriazni osudu, ale uvedomíte si, že dokážete podniknúť opatrenia, ktoré vám pomôžu zotaviť sa.<sup>3</sup>

Keď máte kontrolu, sedíte na sedadle vodiča a rozhodujete, kam pôjdete. Keď nad tým uvažujem, toto pomohlo Jessice vyrovnať sa so stresom. Hľadali sme drobné veci, ktoré mohla robiť každý deň, aby nadobudla väčšiu kontrolu nad svojím životom. Niektoré boli malé, drobné veci ako naraňkovať sa a potom si ísť zacvičiť, aby získala energiu pred nastávajúcimi dňami. Premýšľala o veciach, vďaka ktorým zostala vo svojom živote aktívnym činiteľom – skôr, ako by sa mala stať pasívnym pozorovateľom. Podniknutie týchto aktívnych krokov jej pomohlo získať pocit, že sama rozhoduje, ktorým smerom sa v živote uberie.

## Oddanosť

Nakoniec sme navrhli plán, ktorý mal Jessicu udržať aktívne zapojenú do svojho života, aj keď nastanú neľahké časy. Hovorili sme o spôsoboch, ako by mala vytrvať a zostať verná svojmu plánu, i keď jej cesta bude niekedy hrboľatá, čo je rovnako súčasťou húževnatosti. Uvedomila si, že sa musí na svojom živote aktívne podieľať, nehľadiac na to, aké zlé to môže byť, čo je vždy lepšie, ako sa pred svetom izolovať.<sup>16</sup>

Jednou z vecí, ktorú som navrhla, bolo, aby si urobila zoznam cieľov, ktoré ju stimulujú, kroky, ktoré urobí každý týždeň, aby dosiahla svoje ciele, a povzbudila som ju, aby si našla zodpovedný systém, ktorý ju udrží na trati (napríklad zodpovednú kamarátku, s ktorou sa bude môcť porozprávať). Precvičovali sme, aby sa na svoje ciele pozerala iným spôsobom: namiesto toho, aby si myslela, že je zložité a ťažké ich dosiahnuť, zamerali sme sa na prínos, ktorý prinesú aktívne kroky. Sústredili sme sa na jej túžbu uspieť v novom zamestnaní a záujem naučiť sa niečo nové.

Keď nacvičujete, aby ste sa na hrozby pozerali ako na výzvy, venujete sa životu a svojim cieľom a hľadáte cesty, aby ste mali kontrolu, pomáha vám to čerpať z vnútorných zdrojov húževnatosti.

## **Záver**

Keď ľudia čelia nepriazni osudu alebo traume, môže to mať značný vplyv na duševnú pohodu. Táto kapitola nám ukázala sily, ktoré pomáhajú ľuďom rýchlo sa spamätať z traumy alebo ťažkých životných situácií. Majte na pamäti tieto tri základné prvky – výzvu, kontrolu a oddanosť – a rozviňte si tieto vnútorné zdroje, ktoré vám pomôžu prekonať ťažké časy.