

KRIZOVÉ SITUACE

Jedny zlomí, druhé posílí

Odolnost vůči mimořádným situacím lze cíleně pěstovat, tvrdí psychologové.

Většina lidí má přirozený sklon pohlížet na konfliktní a krizové situace jako na něco výjimečného, jednoznačně hroživého, a proto věnuje velkou část fyzických i duševních sil na hledání možností, jak se takovým situacím vyhnout. Marná snaha, varují psychologové. Konflikty a z nich zpravidla vyplývající krizové stavy jsou trvalým průvodcem našeho života.

Jako boxeři

»Mnohdy si konflikty ani neuvědomujeme, protože jsme se ty nejběžnější výjimečné stavy naučili zvládat jaksi automaticky, třeba v rámci společenských konvencí,« tvrdí například americký psycholog Ron Palomares, který se v americké asociaci psychologů specializuje právě na schopnost lidí zvládat krizové situace.

A jeho kolega Russ Newman dodává: »To, že někteří lidé vycházejí z krizových zážitků silnější, není náhodné. Jde o to, že schopnost zvládat krizové stavy není člověku dána shůry, ale do značné míry se opírá o vzorce chování, které se dají i natrénovat.«

V praxi psychologů a psychiatrů se pro schopnost zvládání výjimečných situací vžil pojem resilience.

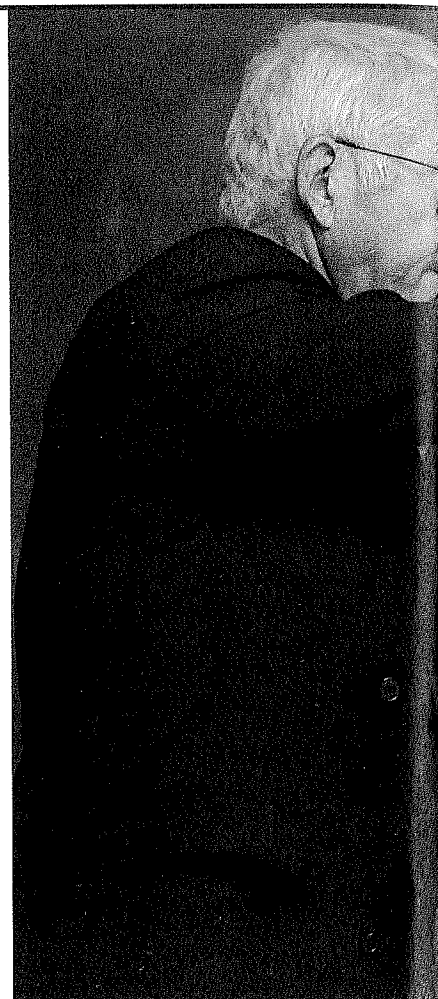
V německém týdeníku WirtschaftsWoche uvádí Palomares názorný příklad, jak lze resilienci chápat. Žádný boxer nemá rád, když ho v ringu zasáhne soupeřova pěst, on jde k zemi a rozhodčí ho začne odpočítávat. Pro takto postiženého borce jde o jednoznačně krizovou situaci. Ovšem zatímco jeden boxer pouze využije těch několik vteřin na podlaze ringu k tomu, aby se sebral, a pak vstane, aby pokračoval v boji ve stejném stylu jako před ránou, jiný boxer své vteřiny na podlaze ringu využije k bleskové analýze svých chyb i silných a slabých stránek svého protivníka a pro další průběh zápasu změní taktiku.

»První boxer, který si pouze oddechl, obvykle skončí porážkou. Ten druhý si alespoň zvýší šanci na úspěch, v každém případě vychází z krizové situace posílený,« shrnuje Palomares.

Symptomatické je, že ve Spojených státech se cílenému trénování odolnosti vůči krizovým situacím věnují celé týmy odborníků.

RESILIENCE

Pružnost, odolnost, houževnatost, nezlomnost. Psychologie tímto termínem vyjadřuje schopnost vypořádat se s nečekanými a krizovými situacemi.



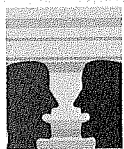
ků. Jistě nepřekvapí, že takový výzkum či trénink je bohatě dotován armádou.

Armádní poradce Al Siebert tvrdí, že to, co se hodí pro brance – a zejména ty, kteří jsou zařazováni do výcviku oddílů zvláštního určení –, je dobré také pro manažery a vlastně všechny, kdo se chtějí »otušovat« v zájmu zvýšení své psychické i fyzické odolnosti (oblé spolu často velmi těsně souvisí).

Lidé, kteří v krizových situacích propadají panice, propadnou malomyslnosti nebo

PŘEDPOKLADY RESILIENCE

Komunikativnost



Resilientní lidé jsou prostě společenější. Ani nezkoušejí řešit závažné problémy samostatně, ale vždy společně s jinými lidmi. Sami se

vyznačují schopností vnímat problémy jiných. To jim mimo jiné usnadňuje také interpretovat chování jiných lidí, rozpoznávat jejich silné a slabé stránky. V souhrnu to znamená, že si dokážou vytvářet dlouhodobé a pevné vztahy. Samotáři a uzavření lidé jsou obvykle na své problémy sami, a i když se třeba

vyznačují takzvanou pevnou vůlí, nápadně často ztroskotávají, jakmile se dostanou do vypjaté situace.

Sebekontrola



Resilientní jedinci rozhodně nejsou impulzivní a vyznačují se schopností reagovat i na ty nejkomplicovanější situace bez toho, že

by propadali emocím. To jim umožňuje zachovat si nadhled a kontrolovat situaci. K sebekontrolě patří také schopnost zříci se okamžité výhody

v zájmu dosažení vyššího cíle v budoucnosti. V odborném žargonu se tomu říká odložená gratifikace. Sebekontrola je také důležitou složkou emocionální inteligence.

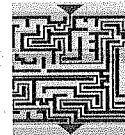
Sebevědomí



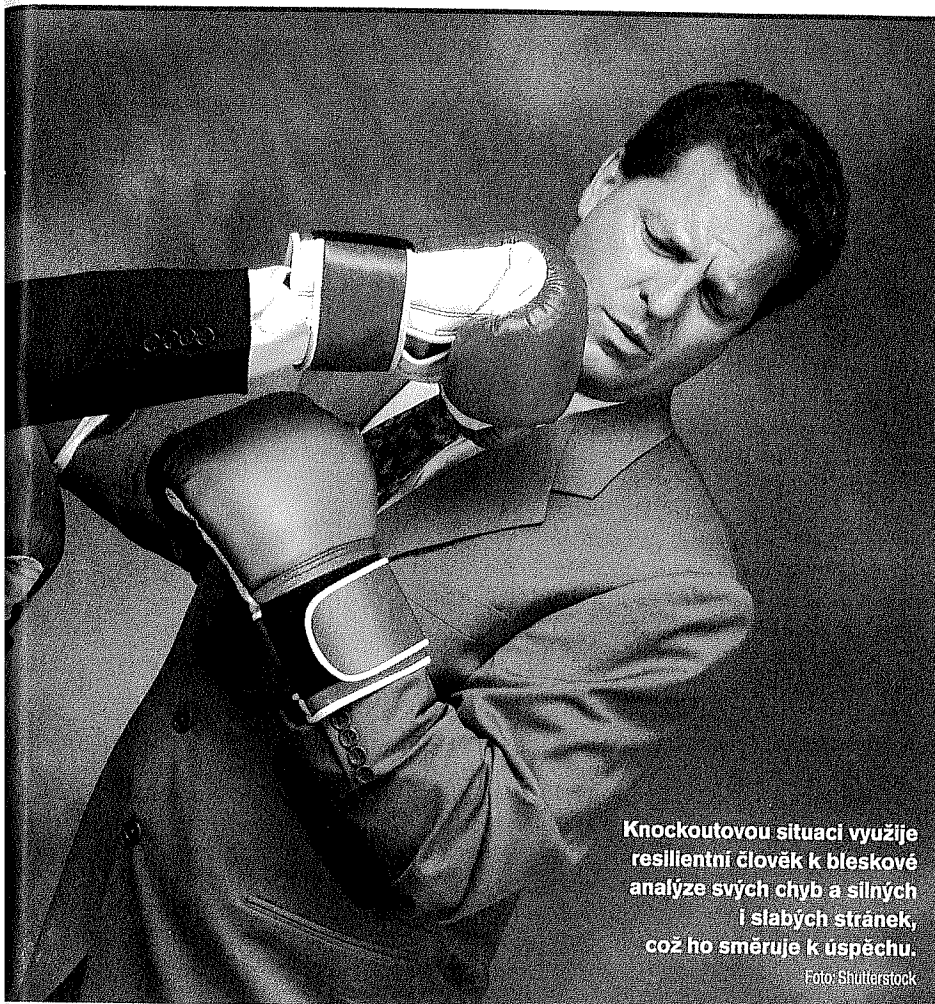
Resilientní jedinci se obvykle nestylizují do role obětí a nelamentují na nepřízeň osudu. Jsou přesvědčení o svých schopnostech, a proto raději jednají aktivně v přesvědčení, že z každé situace se dá

najít východisko. Takový postoj k problémům vyvolává také důvěru u jiných. Lidé obvykle nemají rádi ty, kteří každým svým slovem a činem hlásají, že se jim děje křivda. Naopak lidé schopní řešit problémy s přehledem jsou považováni za důvěryhodné »pilíře společnosti«.

Analytické schopnosti



Resilientní lidé dokážou chodit neprošlapanými cestami. Mají schopnost dobrat se příčin nečekaných



Knockoutovou situaci využije resilientní člověk k bleskové analýze svých chyb a silných i slabých stránek, což ho směřuje k úspěchu.

Foto: Shutterstock

mají chuť všechno vzdát. Jsou ochromeni také fyzicky.

Výzkumu resilience se psychologové a psychiatři zvláště intenzivně věnují od začátku devadesátých let minulého století. Cílem výzkumu je najít postupy, jež by mohly pomoci lidem, kteří se znenadání ocitli v krizové situaci. Cílem je nejen zvládnout ji, ale v ideálním případě dostat se do stavu, kdy se z krize poučí a vyvodí z ní závěry pro svůj další život.

Američtí psychologové s trochou nadšázky mluví o »genu resilience«. Takový gen je ve větší či menší míře přítomen u každého. Ovšem ani ta nejlepší dispozice není k ničemu, není-li doplněna některými faktory, které působení genu umocňují, nebo naopak potlačují.

Pevné zakotvení

Podle shodného názoru odborníků je základním předpokladem pro zvládání krizí komu-

nikativnost podpořená společenským prostředím. Tedy pevné zakotvení třeba v rodině či ve skupině přátel. Okolí, jemuž může jednotlivec plně důvěřovat, je nesmírně důležitým faktorem. V takovém důvěryhodném okruhu společenských kontaktů může hledat pomoc, diskutovat možná řešení a hledat východiska. Zkušenosti ukazují, že ti, kdo se chtějí se zásadními pro-

» **Schopnost zvládat krizové stavy není člověku dána shůry. Do značné míry se opírá o vzorce chování, které lze i natrénovat.**

Russ Newman, psycholog

blémy vypořádat jen a jen sami, takřkajíc silou vůle, obvykle ztroskotají.

Ten, kdo ještě neprožil krizi – ať už soukromého nebo profesního charakteru –, obvykle netuší, jak silně v jeho případě »gen resilience« působí. A nedokáže tudíž rozpoznat, kdy dospěl na hranici svých individuálních možností.

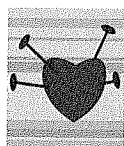
»Na kole se naučíme jezdit jen tehdy, když na ně skutečně sedneme. Jinak řečeno, abychom dokázali odhadnout svou míru resilience, musíme nejprve prožít vážnou krizi,« shrnuje pro WirtschaftsWoche Al Siebert, který mimo svého angažmá ve službách Pentagonu řídí také civilní výzkumné středisko (Resiliency Center) v Portlandu.

Právě výzkumníci z Portlandu shrnuli své poznatky do několika zásad, které mohou pomoci k rozpoznání vlastního potenciálu resilience, respektive mohou napomoci k nasměrování individuálního úsilí k posílení této složky osobnosti. ■

Petr Němec

a nepříjemných jevů a z toho odvodit poučení pro budoucnost. Niterné hledání příčin jevů dokáže navést na alternativní a často také lepší možnosti řešení zdánlivě bezvýchodné situace.

Emocionální stabilita



Sebekontrola má své uplatnění zejména ve vztahu k okolí. Pod emocionální stabilitou se obvykle rozumí schopnost efektivního

odreagování emocí. Rozvíjení této schopnosti (třeba sportem, meditací

a podobně) umožní jedinci vnímat náhlé zátěže nikoli jako ohrožení, ale jako výzvu, kterou se vyplatí přijmout. Už to samo o sobě umožňuje zachování akceschopnosti.

Optimismus



Svět prostě nemá rád škarohlídy. Ono americké »keep smiling« má reálné pozadí. Kdo se zabývá pouze »černými«

variantami možného vývoje, podvědomě nepřipouští možnost

vývoje pozitivního, takže ji nakonec ani nedokáže rozpoznat. To samozřejmě platí i obráceně. Samozřejmě i v tomto ohledu platí pravidlo úměrnosti. Okázalý a na obdiv stavěný notorický optimismus působí v mnoha ohledech stejně odpudivě jako škarohlídství.

Realismus v plánování



Lidé, kteří se vyznačují vysokou mírou resilience, dokážou myslet dlouhodobě a umějí si rovněž

stanovit realistické cíle. To těmto lidem mimo jiné umožňuje dobře zvládat nečekané zvraty v životě, mezi něž může patřit také třeba náhlá a vynucená změna zaměstnání. Jde o to, že lidé s vyšší mírou resilience dokážou domýšlet věci do konce, takže je nenadálý a nepříznivý impuls nezaskočí a nevykloní z životní rovnováhy. Reálný odhad svých vlastních možností a schopností jim navíc umožňuje zvládat i nečekané výzvy suverénně a mnohem rychleji, než je tomu u jedinců, kteří si takzvané staví »vzdružené zámký.«

Zdroj: WirtschaftsWoche