

# Musí změna bolet?

Stejně jako milujeme mluvit a číst si o osobním růstu, bojíme se vzápětí často realizovat vysněné změny ve vlastních životech. Časem se v nás totiž celkem úspěšně ukotvilo přesvědčení, že „změna musí bolet“. Opravdu?

TEXT: JANA POTUŽNÍKOVÁ

**V**šichni jsme je už někdy někde četli nebo slyšeli. Takové ty příběhy velkých životních změn, jejichž „hrdinové“ – podobně jako hrdinové z pohádek – museli ke svému štěstí dojít skrze nějaká utrpení, překážky, útrapy nebo pády na dno. A takové příběhy máme všichni jistě i kolem sebe. I já sama jsem obklopená spoustou lidí, kteří svůj život celkem slušně otočili vzhůru nohama a došli ke změně, která je neuvěřitelně posunula. Tak třeba můj kamarád, kterého znám už dvacet let, před třemi roky na vlastní kůži zažil, co to znamená „ocitnout se na ulici a ztratit dobré jméno“ poté, co jeho nejlepší přítel vytunelovat společný podnik... A přesto se dokázal znovu zvednout, prosadit a především v sobě má teď neskutečnou, až „zemitou“ moudrost, pro kterou bych ho poslední dobou vydržela poslouchat celé hodiny a dny. Byl by takový i bez pádu na dno? Nebo moje kamarádka, která po čtyřicítce začala „znovu“, od nuly, se třemi dětmi, poté, co ze dne na den odešla od manžela, který ji podváděl. Byla by takovou světoběžnicí, jakou se stala? Holkou, co dala na první místo definitivně svůj osobní pocit spokojenosti, rozjela svůj vlastní byznys, sama, se třemi dětmi, koupila dům na hypotéku, aniž by se nechala zastavit strachem z toho, jestli ji bude mít vždycky z čeho splácet? Byla by tak svá a odvážná, kdyby před

tím nezažila pocity ponížení, strachu a zoufalství? A proč „tolik“ lidí začne žít opravdu podle sebe až ve chvíli, kdy vyhrají nad rakovinou a přeskládají si vlastně její zásluhou priority?

**BOLESTNÁ ZMĚNA JE VÍCE VIDITELNÁ, ČASTO PROVÁZENÁ EMOČNÍ ZÁTĚŽÍ, ZATÍMCO ZMĚNA POZVOLNÁ, PŘIROZENÁ JE NĚCO, CO NAZÝVÁME POSTUPNÝM ZRÁNÍM.**

## BEZ PÁDU ANI RÁNU?

Přesně takové příběhy jsou obdivuhodné, dechberoucí i inspirativní. V tu chvíli člověk až „závidí“ a říká si: „Já chci přece taky v životě něco jinak. Ale... když ono to musí asi nejdřív tak moc bolet, tak to radši ne...“ Přesně takové příběhy totiž mohou také snadno vyvolávat dojem, že „bez utrpení není změna“. Že změna musí bolet – ať už drsným impulzem, který ji iniciuje, nebo svým „bolestivým“ průběhem, o němž by mohli donekonečna vyprávět třeba věční dietáři, pro něž je každá vidina dalšího pokusu hubnutí dostatečně náročná na to, aby o ní nakonec už třeba ani nepřemýšleli. Takže jako... fakt si musíte nejdřív něco odtrpět, když ve svém životě toužíte po změně? „Cítím a vnímám, že nutně změna bolet nemusí. Jen

ta bolestná je více viditelná, často provázená emoční zátěží, zatímco změna pozvolná, přirozená je něco, co nazýváme postupným zráním,“ říká k tomu koučka a lektorka emoční inteligence, Jitka Ševčíková ([www.jitkasevcikova.cz](http://www.jitkasevcikova.cz)), a hned přidává příklad: „Představte si ženu, která není ani tlustá, ani na pokraji krachu vztahu, má i celkem uspokojivou práci, ale začne se zdravě stravovat, má více energie a začne si být sama sebe více vědomá, rozhodne se ještě více energie a pozornosti věnovat sobě, svému tělu, stravě a ze štíhlé se stane pružnou, uspokojivý vztah se stane vášnivějším a z uspokojivé práce klidně dá výpověď a otevře si obchod s korálky nebo kavárnu. Jenže bez toho krachu, rozvodu a mínus 15 kg to vlastně nikdo ani nezaregistruje, že to byla TA ZMĚNA.“

## ZNÁMÁ PROBLEMATIKA KOMFORTNÍ ZÓNY

I postupná změna je ovšem otázkou jistého výstupu z tolik nepopulární oblíbené komfortní zóny. A i to bývá bolestivá záležitost. Změnit návyky, rituály, reakce... „Změna je ovšem nevyhnutelnou součástí vývoje. V životě člověka se neustále něco děje, tím, jak život běží a člověk čelí nejen zřejmým větším výzvám, ale i každodenním drobným úkolům, naplňuje svou existenci,“ vysvětluje také psychologka a terapeutka Mgr. Alex Hrouzková, PhD. ([www.alexhrouzkova.cz](http://www.alexhrouzkova.cz)) s tím,





## Pozor, změna automaticky neznamená úlevu!

Ať už změna bolí málo, nebo moc, nese s sebou ještě jednu potenciální bolístku. Totiž mylný pocit, že po každé změně přijde automatická úleva. Ale tahle zákonitost nefunguje. „Se změnou by měla přicházet TRANSFORMACE. Tedy změna v myšlení, chování, přístupu, napořád. V hubnutí tedy není výsledkem změny, že už dopnu ‚svou velikost džínů‘, ale pochopení, že tento stravovací styl už je prostě NAVŽDY, že jitrnice je sprosté slovo, jogurt s jablkem je za odměnu a výzírání den je povolen výjimečně,“ popisuje zdánlivě bolavou realitu Jitka Ševčíková. Jenže... nebylo by bolavější sama sebe znovu dostat na začátek? Protože zrovna u hubnutí, pokud nepřijmete nové stravování a pohyb za své, platíte jojo efektem, a jedete od začátku. Jen o něco víc otrávení. „Tady zkrátka platí, že jen hlupák opakuje stejnou chybu dvakrát,“ doplňuje koučka.

že pokud takové změny a výstupy z komfortní zóny nemají být bolestivé, je základem jim být otevřený a přijímat jejich přirozenou nutnost. Už to podle ní předznamenává a vytváří podmínky pro zdárný průchod změnami, které nemusí bolet, ale stát se třeba celkem pozitivní výzvou. Pokud ovšem nejste extra líní, protože – toho pocitu se zase nemůžu zbavit já – na komfortní zónu a její překonávání se často vymlouváme. A pak teprve skutečně trpíme: svou vlastní neochotou se někam dále pohnout, vlastním vědomím, že bychom mohli, kdybychom opravdu chtěli, ale my... chceme vůbec? Pokud ne, pak to prostě se změnami nefunguje. Jak připomíná Mgr. Alex Hrouzková, PhD.: „Člověk, který lpí rigidně na nějakých vlastních představách o tom, jak by něco mělo být a není vůbec ochoten se učit a přizpůsobit potřebám daných životních fází, může se změnou, zvláště tou nevyhnutelnou, někdy i velmi těžce bojovat.“

## Změny méně bolí, pokud v životě nečekáme na pověstnou „poslední kapku“

### OSOBNÍ RŮST JAKO SPORTOVNÍ VÝKON

Bolestivost v prováděných změnách pak také klesá s postupným „tréninkem“. Udělat první krok k první změně je vždycky nejtěžší, to víme všichni. A ano, může být zatraceně vyčerpávající, ale pokud je to první změna po deseti letech, během nichž jste ustrnuli na jednom místě bez hnutí... je to prvotní vyčerpání logické. „Přirovnáme-li to ke sportu, záleží na naší psychické a fyzické kondici. Když nebudete mít žádnou fyzickou a začnete denně chodit do posilovny, bude změna bolet hodně, večer budete polomrtvá padat do postele se svalovou horečkou. Pokud nějakou fyzickou máte, tak kyselinu mléčnou vyplavenou ve svazech jako bo-

lest ucítíte, ale je to vlastně bolest ještě příjemná, protože víte, že se něco děje, a děje se to pro váš posun a růst. Takže je to míra individuální. Z nuly na sto? Nebo z padesáti na osmdesát?“ ptá se Jitka Ševčíková, podle níž pak také změny méně bolí, pokud v životě nečekáme na pověstnou „poslední kapku“. Pokud jsme schopni nekončit u pocitu „teď se mi nežíje dobře“, ale dokážeme díky sebe-vědomí (vědomí si sebe sama) zabránit tomu, že nám určité věci přerostou přes hlavu. Protože věci dělané včas, nebo dokonce preventivně... nemají svůj potenciál „bolestivosti“ tak velký, nebo ho nemají vůbec.

### POZOR, HYENY!

Zatím nám z toho tedy vychází, že změny nemusí bolet, pokud se jich zbytečně nebojíte, nenecháte své problémy nabobtnat do rozměrů, které vám ubližují (výjimkou pochopitelně zůstávají situace, do nichž vás život bez varování tak nějak „hodí“). Také už víme, že skupinky postupných změn

můžeme snáze přijímat, pokud o nich mluvíme jako o osobním růstu a rozvoji, a hlavně to tak vnímáme. A zbývá si říct, že životní změny pochopitelně fungují lépe, pokud je vedle vás někdo, kdo vás jimi provede. Hned bych vám mohla zopakovat tu známou poučku o tom, že si máte najít své kouče, terapeuty, mentory či lektory... a bylo by hotovo, ale pokládám za důležitější v této souvislosti po-

## Téma životních změn se stalo živnou půdou pro podvodníky, manipulátory.

ukázat na jedno opravdu bolestivé místo proměn s průvodcem po boku: totiž, že se z toho mylného přesvědčení „změna musí bolet“ stala živná půda pro spoustu podvodníků, manipulátorů, nebo dokonce sektářsky se chovajících „odborníků“. Je pro ně typický slib „rychlého řešení“, které vás ovšem bude něco stát. Peníze jsou přitom tím nejmenším, co za služby takových hyen zaplatíte. Najdete je mezi pseudokouči, mezi ezotericky zaměřenými pomahači, ale i mezi těmi, kteří mají lékařské diplomy. A společně mají jedno: vědí, že za nimi přijdou hlavně lidé, kteří jsou na dně. A neváhají toho využít... Už před mnoha lety jsem dělala rozhovor s koučem, který na rovinu říkal, že pokud si jeho klienti na jeho předražené služby nechtějí vzít půjčku, tak změnu ani nechtějí. On by je přece tak rád vyvedl z toho jejich bláta, ale když se do toho tedy odmítají opřít... No chápete to? Přijdete za někým s tím, že jste v háji, a on vám ještě „přidá“, že z toho, v čem se brodíte, nechcete dost ven, protože se nechcete zadlužit.

### VOLBA, NA KTERÉ ZÁLEŽÍ

A takových „pomocníků“, kteří nejsou nic jiného než manipulující predátoři, je

spousta. Co s tím? „Obraťme pozornost k sobě. Ne k druhému. Jsou jistá etická pravidla, nejen v komunikaci lektorů, novinářů, lékařů, a ta – pokud jsou zneužita nebo porušována – mohou být velmi manipulativní (Pokud s ním zůstanete, podepíše se to na dětech. Pokud si nepůjčíte na koučink, tak...),“ popisuje Jitka Ševčíková první náznaky, podle nichž je dobré si konzultace s dotýčným

manipulátorem rozmyslet: když na vás tlačí, „hrozí“, citově vás vydírá... Opravdu si zasloužíte jít hledat skutečného odborníka. A první, podle čeho jej poznáte, je váš vnitřní pocit: „Vaše vnitřní jistota může být v tom, zda se cítíte nebo necítíte při jejich návrhu dobře,“ doporučuje koučka s tím, že samozřejmě při změně jde nakonec skutečně o systém „něco za něco“ – měníte nefunkční věci za funkční, takže když třeba chcete být zdraví, je potřeba se vzdát toho, kvůli čemu jste nemocní, ať už to jsou staré emoční vzorce, pohodlnost nebo nezdravý životní styl. Nicméně: „Nikdy nepřistupujte na návrh pomyslné autority, pokud je pro vás nepřijatelný energeticky – a energie to může být nejen finanční, ale také citová nebo fyzická,“ konstatuje Jitka Ševčíková. Psycholožka a psychotherapeutka Mgr. Alex Hrouzková, PhD. potvrzuje: „Není cestou nechat si vnutit něčí představu o změně, zvláště když cítím, že to nějak ‚není ono‘. Mnozí lidé se také snaží na druhých takzvaně ‚páchat dobro‘ a dávají zaručené rady. Ty však neexistují, každý musí hledat svou individuální cestu. I kdyby to znamenalo poznat více odborníků, než člověk najde toho, se kterým to začne fungovat.“ ■

## POZNÁVACÍ ZNAMENÍ... ŠMEJD SEKTÁŘ!

Nejhorší sortou pseudoodborníků čekajících na „oběti“ hledající změnu, jsou ti se sektářskými sklony. (A nemůžu si nevybavit kauzu s „Miluškou“, která své klientky vedla třeba ke známé omluvě mužům za to, že jsme jim přebraly jejich tradiční role!) Takoví samozvaní odborníci tlačí stále víc a víc na vaše emoce, snižují vaše rozhodovací schopnosti, nabízejí „zaručené produkty“ nebo bezejmenné „shity“ na bázi placebo. Jsou to jednoduše šmejdi, které poznáte právě podle toho tlaku na cokoli, přemlouvání, vemlouvavosti, hrozeb... „Vždy je to o dvou stranách – o tom, kdo pochybnou službu nabízí a o tom, kdo ji přijímá. Kde roste vlastní zodpovědnost, tam se snižuje možnost být nějak zmanipulován ve svůj neprospěch,“ upozorňuje Mgr. Alex Hrouzková, PhD.

# SynCare

## ILUMENIA

rozjasňující krém  
s kolagenem

Rozjasněte  
a zpevněte  
vaši pleť.



\*lifting  
\*hydratace  
\*rozjasnění  
\*zjemnění  
\*sjednocení pigmentu

www.syncare.cz