

## ZMĚNA JE ŽIVOT aneb Jak zacházet se změnami

Oblíbené heslo o životě a změně vyhlašujeme obvykle tehdy, když pocítujeme nejistotu z budoucnosti. Kdopak by chtěl zpochybnit, že má nad svým životem kontrolu? Život není dobrý ani zlý a skládá se ze změn - i takhle se dají zlehčit krize nebo události, které neočekávaně zamíchaly našimi plány. Někdo může namítnout - jen negativní změny znamenají nejistotu. To je samozřejmě pravděpodobné. Stejně pravděpodobná je však nejistota vyvolaná předzvěstí změn pozitivních. Jedeme třeba na dovolenou - ááách, to bude krásná změna. Ovšem, žádný rozumný člověk se stoprocentně netěší, protože by to mohl zakřiknout. Takže - i série budoucích pozitivních změn naplněných neotřelými zážitky nás sotva může nadchnout, protože - co když...?

Jak tedy na změny v životě vyzrát?

Nevím o žádném triku. Změny přicházejí a jsou nahrazovány jinými. Jde o nekonečný řetězec změn, které nikdy nejsou jednoznačné nebo jednorázové. Každá změna je prvkem nebo součástí bytí, každá změna je zároveň předpokladem i důsledkem jakéhokoliv vývoje. Změny nikoho nevynechají, můžeš být klidně nejkonzervativnější konzerva ve vesmíru, změna nemine ani skálu.

Jaký má změna smysl pro můj život?

Změna může evokovat naději, konec nudy, konec nepříznivého klimatu ve mně nebo v rodině. Naopak změna může nastartovat život v osamění, život v chudobě, ve strachu nebo úzkosti, nebo s pocitem, že mě najednou lidi nevidí tak rádi jako dřív. Změna je každá nová zkušenost, s kterou musím počítat, ať se mi to hodí nebo nehodí.

V psychoterapeutické a poradenské praxi vnímám změnu jako impuls pro osobní plán, pro rozhodnutí, jehož cílem je nalezení smyslu toho co dělám, kým jsem, co budu dělat a kým chci být. Dám příklad:

Rozvedená žena, která posledních patnáct let věnovala výchově a zajištění budoucnosti svého dítěte, prožívá nyní krizi. Cítí se osamělá, dospělý syn se oženil a odstěhoval se svou rodinou do cizí země. Její život se rozpadl, už jí nikdo nepotřebuje a ona se cítí stará, zbytečná a ponížená. Dlouho jí trvalo, než zvládla zásadní změnu, kterou byl rozvod před patnácti lety. Tehdy jí pomohlo, že měla cíl - vychovávat syna, starat se o veškeré jeho potřeby. Teď je ale na konci své cesty. Odchodem syna a jeho rodiny ztratila perspektivu. Pro co má žít?

Na podobné křižovatce se může ocitnout každý. Důležité je naprosto svobodně se rozhodnout pro novou změnu, která by přinesla uspokojivý smysl. V takové chvíli není podstatné, jestli dotyčná paní začne chovat kanáry, tkát koberečky nebo předčítat nevidomé sousedce. Hlavně se musí zvednout a vyjít, nenechat okolnosti, aby rozhodovaly za ní. Pokud při takových rozhodnutích můžeme počítat s Boží moudrostí, nemusíme se žádných změn obávat, byť byly jakkoliv nepříjemné nebo zdánlivě fatální. Jsem si jistá, že z Boží otcovské ruky by mě mohla vyrvat jen moje vlastní potřeba vzpoury. To už jsem kdysi zažila. Opakovat změnu, která mě málem připravila o život, už ale plánovitě neplánuji.

Delicie Nerková 2015