

Jednostka 8 – Radzenie sobie ze zmianami życiowymi

Jak wspierać się w obliczu choroby, starzenia się i innych dużych zmian

Wprowadzenie

W tym rozdziale poznasz sposoby radzenia sobie z poważnymi zmianami życiowymi, które mogą pojawić się w związku — takimi jak rodzicielstwo, problemy zdrowotne, niepełnosprawność, starzenie się czy przejście na emeryturę.

Zmiany te mogą być trudne, ale jednocześnie mogą stać się okazją do pogłębienia więzi i budowania jeszcze silniejszego partnerstwa.

Spis treści

1. Zły stan zdrowia i niepełnosprawność
 2. Przejście na emeryturę i śmierć
-

Zły stan zdrowia i niepełnosprawność

Jak choroba wpływa na związek — i jak zachować równowagę

Poważna choroba lub niepełnosprawność zawsze jest szokiem — szczególnie gdy dotyka osoby młode lub aktywne.

Zmienia życie nie tylko osoby chorej, ale również jej partnera.

Po pierwszym szoku mogą pojawić się:

- gniew na niesprawiedliwość losu,
- poczucie winy za niedokończone plany,
- lęk przed przyszłością,

- poczucie izolacji i niezrozumienia.

Radzenie sobie z tymi emocjami w samotności może prowadzić do narastającej urazy i dystansu.

Dlatego tak ważne jest, aby partnerzy **działali razem**, a nie obok siebie.

Zmiana ról — od partnerów do pacjenta i opiekuna

Długotrwała choroba lub niepełnosprawność często zmienia dynamikę związku.

Osoba chora przyjmuje rolę pacjenta, a druga — opiekuna.

To naturalne, ale bywa trudne, ponieważ relacja może zacząć przypominać układ rodzic–dziecko, a nie partnerską równość.

Aby zachować zdrową równowagę, warto:

- **Podejmować decyzje wspólnie**

Daje to poczucie partnerstwa i szacunku.

- **Utrzymywać komunikację na poziomie dorosłych**

Unikaj traktowania chorego jak osoby niesamodzielnej, jeśli nie jest to konieczne.

- **Zachować niezależność tam, gdzie to możliwe**

Nawet drobne działania — jak przygotowanie herbaty czy wykonanie prostego zadania — pomagają osobie chorej czuć się potrzebną i sprawczą.

- **Zamieniać się rolami, gdy to możliwe**

Małe gesty opieki ze strony osoby chorej mogą budować wzajemne docenienie i równowagę.

Jak utrzymać bliskość i więź w trudnych czasach?

Zmiana zdrowotna nie musi oznaczać końca romantyzmu czy intymności.
Wymaga jedynie kreatywności, otwartości i gotowości do dostosowania się.

• **Rozmawiajcie codziennie — także o trudnych emocjach**

To najlepszy sposób na przełamanie izolacji i zrozumienie siebie nawzajem.

• **Dbajcie o romantyzm w nowej formie**

Może to być:

- wspólne słuchanie muzyki,
- masaż dłoni,
- kolacja przy świecach,
- oglądanie zdjęć z przeszłości.

• **Wspólnie angażujcie zmysły**

Smak, zapach, dotyk, dźwięk i obraz mogą tworzyć nowe, piękne doświadczenia.

• **Przywołujcie wspomnienia**

Rozmowy o dobrych chwilach wzmacniają poczucie więzi i ciągłości.

• **Twórzcie nowe plany — nawet jeśli inne niż wcześniej**

Zmiana planów nie oznacza rezygnacji z przyszłości.

To szansa na stworzenie jej na nowo.

• **Pamiętajcie o śmiechu**

Poczucie humoru jest jednym z najskuteczniejszych sposobów na łagodzenie napięcia i budowanie bliskości.

Dodatkowa refleksja — coś, co warto dodać

Choroba i niepełnosprawność wystawiają związek na próbę, ale mogą też stać się momentem niezwyklej bliskości.

Partnerzy, którzy potrafią:

- rozmawiać szczerze,
- wspierać się wzajemnie,
- zachować czułość,
- i widzieć w sobie nawzajem człowieka, a nie problem,

często wychodzą z kryzysu silniejsi, bardziej świadomi i głębiej połączeni.

Zmiana nie musi być końcem — może być początkiem nowego etapu relacji, opartego na jeszcze większej empatii, dojrzałości i miłości.

Emerytura i śmierć

Jak radzić sobie z końcem jednego etapu i początkiem kolejnego

Emerytura — czas wolności czy czas niepokoju?

Dla wielu osób emerytura jest długo wyczekiwany momentem — czasem odpoczynku, swobody i możliwości skupienia się na sobie.

Dla innych jednak jest to doświadczenie ambiwalentne: z jednej strony ulga, z drugiej poczucie straty, bo codzienna, sensowna aktywność zostaje zastąpiona wolnym czasem, który nie zawsze łatwo wypełnić.

Pozytywne nastawienie i wspólne planowanie mogą sprawić, że ten etap stanie się źródłem radości, a nie lęku.

Jednym z naturalnych powodów niepokoju jest rosnąca świadomość starzenia się.

Dla wielu par zmierzanie się z tą rzeczywistością staje się impulsem, by **w pełni wykorzystać czas, który mają razem.**

Właśnie dlatego emerytura często zbliża partnerów — mają więcej przestrzeni, by:

- skupić się na sobie nawzajem,
 - rozwijać wspólne pasje,
 - celebrować codzienność,
 - odbudować bliskość, która mogła zostać zaniedbana w biegu życia zawodowego.
-

Żałoba — jedno z najtrudniejszych doświadczeń w życiu

Nieoczekiwana strata może zachwiać nawet najstabilniejszym związkiem. Choć każdy przeżywa żałobę inaczej, istnieją pewne etapy, które pojawiają się u wielu osób. Zrozumienie, że są one **naturalne i zdrowe**, pomaga przejść przez nie z większą łagodnością.

Najczęstsze etapy żałoby:

- **Szok i niedowierzenie**
Często pojawia się zaprzeczanie — to sposób, w jaki umysł chroni się przed ogromem bólu.
- **Złość i protest**
Poczucie niesprawiedliwości, bunt wobec losu, frustracja.
- **Tęsknota i smutek**
Najbardziej bolesny etap, którego długość zależy od relacji z osobą, którą się straciło.
- **Powolne pójście dalej**
Nawet jeśli początkowo wydaje się to niemożliwe, życie stopniowo zaczyna się odbudowywać.

Czy wiesz, że...

Wiele par, myśląc o stracie partnera, zaczyna **emocjonalnie oddalać się od siebie**, jakby próbowały przygotować się na nieuniknione. To naturalny mechanizm obronny, ale może osłabiać więź, jeśli nie zostanie zauważony.

Dlaczego pary różnie przeżywają żałobę?

Każdy człowiek ma własny sposób radzenia sobie ze stratą. Różnice te mogą wynikać z:

- osobowości (introwertycy przeżywają żałobę bardziej wewnętrznie, ekstrawertycy — bardziej ekspresyjnie),
- doświadczeń z dzieciństwa,
- rodzinnych wzorców radzenia sobie z emocjami,
- wcześniejszych strat,
- rodzaju żałoby.

Różne rodzaje strat i ich wyzwania

• Utrata rodzica

Każdy ma inną relację z rodzicami, dlatego partnerzy mogą nie rozumieć nawzajem intensywności swoich reakcji.

• Utrata ciąży lub dziecka

To jedna z najtrudniejszych form żałoby.

Może wynikać z:

- problemów genetycznych,
- poronienia,
- komplikacji przy porodzie,
- śmierci dziecka w pierwszych miesiącach życia.

Matka często przeżywa żal intensywniej ze względu na silną więź biologiczną i emocjonalną, ale ojcowie również cierpią — choć czasem w bardziej ukryty sposób.

• Utrata starszego dziecka

To doświadczenie, które wielu uważa za najbardziej bolesne i szokujące.

Rodzice mogą przechodzić różne etapy żałoby w różnym czasie — jeden może być w fazie gniewu, drugi w fazie smutku.

Zrozumienie, że **oba stany są naturalne**, jest kluczowe.

Jak wspierać się w żałobie?

Choć każda żałoba jest inna, poniższe wskazówki mogą pomóc parom przejść przez nią razem:

- **Akceptujcie różnice** — nie ma jednego „właściwego” sposobu przeżywania straty.
- **Rozmawiajcie o uczuciach i przyszłości** — nawet jeśli to trudne.
- **Wspierajcie się poprzez regularne, drobne działania** — codzienna obecność ma ogromną moc.

- **Twórzcie okazje do wspólnych, przyjemnych chwil** — pomagają wrócić do życia.
 - **Unikajcie dużych zmian przez pierwszy rok** — emocje mogą być zbyt niestabilne.
 - **Pozwólcie sobie na złość i smutek** — bez presji, by „trzymać się dzielnie”.
 - **Dbajcie o bliskość fizyczną** — dotyk koi i daje poczucie bezpieczeństwa.
-

Gdy żałoba zaczyna się goić

Choć żałoba niesie ze sobą poczucie izolacji, wiele par odkrywa, że po pewnym czasie — gdy ból zaczyna słabnąć — czują się sobie **bliźsze niż kiedykolwiek wcześniej**.

Wspólne przejście przez stratę może stać się jednym z najgłębszych doświadczeń budujących więź.

Jak stać się odpornym psychicznie

Sztuka radzenia sobie ze zmianą

Życie nieustannie się zmienia. Doświadczamy zmian w pracy, w relacjach, w zdrowiu fizycznym i psychicznym, a także w otaczającym nas świecie.

Czasem widzimy zmianę z daleka i możemy się do niej przygotować. Innym razem spada na nas nagle — jako rozczarowanie albo jako piękna niespodzianka.

Wielu ludzi próbuje zmian unikać, wkładając w to ogrom energii.

Jednak zmiana i tak nadejdzie.

Umiejętność radzenia sobie z nią jest jednym z najważniejszych elementów zdrowia psychicznego.

Kiedy potrafisz adaptować się do nowych sytuacji:

- zmniejszasz ryzyko lęku i depresji,
- Twoje relacje stają się stabilniejsze,
- ciało reaguje mniejszym napięciem,
- łatwiej osiągasz swoje cele.

Gdy natomiast nie radzisz sobie ze zmianą, nawet niewielki stres może wydawać się przytłaczający.

Czym jest odporność psychiczna?

Odporność psychiczna to zdolność do:

- adaptowania się,
- powrotu do równowagi po trudnych wydarzeniach,
- elastycznego myślenia,
- zachowania spokoju w obliczu niepewności.

Choć geny i środowisko mają wpływ na poziom odporności, **nie jest ona stała**. Można ją rozwijać — tak jak mięsień — poprzez praktykę, refleksję i świadome działania.

Poniżej znajdziesz kilka praktyk, które pomagają budować odporność psychiczną.

1. Oceń swój poziom kontroli

Skup się na tym, na co masz wpływ

W trudnych sytuacjach łatwo koncentrować się na:

- ludziach, których nie zmienimy,
- wydarzeniach, na które nie mamy wpływu,
- niesprawiedliwościach, które trudno odwrócić.

Osoby odporne psychicznie robią coś innego — kierują uwagę na to, co mogą kontrolować.

Możesz zadać sobie pytanie:

„Za co mogę wziąć odpowiedzialność w tej sytuacji?”

To pytanie nie obwinia — ono daje siłę.

Kiedy szukasz przestrzeni, w której możesz działać, przestajesz czuć się uwięziony.

Zaczynasz odzyskiwać sprawczość.

2. Praktykuj samoopiekę po stracie

Daj sobie prawo do żalu

Zmiany często wiążą się ze stratą:

- śmiercią bliskiej osoby,
- przeprowadzką,
- utratą pracy,
- zakończeniem związku,
- a nawet pozytywnymi wydarzeniami, jak ukończenie szkoły czy zmiana pracy.

Każda zmiana oznacza koniec pewnego etapu — a to naturalnie wywołuje smutek.

W takich momentach:

- **nie wypieraj żalu,**
- **uznaj stratę,**
- **zastanów się, czego Cię nauczyła,**
- **szukaj wsparcia u bliskich.**

To nie jest oznaka słabości — to element zdrowego procesu adaptacji.

3. Zatrzymaj się i oceń swoje myśli

Nie każda myśl jest prawdą

W obliczu zmian umysł potrafi tworzyć czarne scenariusze.

Jeśli jednak zatrzymasz się i przyjrzesz swoim myślom, możesz zauważyć, że wiele z nich jest:

- przesadzonych,
- nieracjonalnych,
- opartych na lęku, a nie na faktach.

Zadaj sobie pytanie:

„Czy to, co myślę, jest naprawdę prawdziwe?”

Jeśli trudno Ci uspokoić umysł, pomocne mogą być:

- techniki uważności,
- głębokie oddychanie,
- krótkie przerwy na wyciszenie,

- medytacja,
- ćwiczenia relaksacyjne.

To narzędzia, które pomagają odzyskać kontrolę nad interpretacją sytuacji.

4. Przypomnij sobie swoje sukcesy

Twoja przeszłość jest dowodem Twojej siły

Każdy człowiek ma w swoim życiu momenty, w których poradził sobie z trudnościami. Warto je sobie przypominać.

Możesz:

- zrobić listę sytuacji, które pokonałeś,
- wypisać cechy, które Ci wtedy pomogły,
- zastanowić się, jak możesz wykorzystać je teraz.

Skupienie się na swoich mocnych stronach — zamiast na słabościach — zwiększa motywację i poczucie sprawczości.

Dodatkowa refleksja — coś, co warto dodać

Odporność psychiczna nie polega na byciu twardym i niewzruszonym.

To raczej umiejętność:

- elastycznego myślenia,
- akceptowania rzeczywistości,
- szukania wsparcia,
- dbania o siebie,
- i powolnego, ale konsekwentnego powrotu do równowagi.

To proces, nie cel.

I każdy może go rozwijać — niezależnie od wieku, doświadczeń czy osobowości.

Bądź w terażniejszości

Jak wrócić do „tu i teraz”, gdy przyszłość przytłacza

Choć warto czasem spojrzeć w przeszłość, by odkryć swoje mocne strony, w momentach zmian łatwo zatracić się w myślach o przyszłości.

Kiedy martwisz się o to, co może się wydarzyć, jakie błędy możesz popełnić lub jak poradzisz sobie z nową sytuacją, tracisz kontakt z terażniejszością — z tym, co dzieje się tu i teraz.

Aby wrócić do obecnego momentu, warto **dostroić się do swojego ciała**.

Zauważ:

- jak reagujesz na stres,
- gdzie w ciele pojawia się napięcie,
- jak zmienia się Twój oddech.

Każdego dnia poświęć chwilę na relaks — weź kilka głębokich oddechów, rozluźnij ramiona, poczuj stopy na ziemi.

To proste ćwiczenia, które pomagają zakotwiczyć się w terażniejszości i odzyskać spokój.

Znajdź swoje priorytety

Zmiana jako szansa, nie zagrożenie

Najbardziej odporni psychicznie ludzie postrzegają zmianę nie jako potwora, którego trzeba się bać, lecz jako **możliwość rozwoju**.

Zmiany w życiu skłaniają do refleksji:

- Jak naprawdę chcesz spędzać swój czas na ziemi?
- Co jest dla Ciebie najważniejsze?
- Na co nie chcesz już marnować energii?

Kiedy masz jasność co do swoich wartości i celów, łatwiej jest zachować spokój i odporność w obliczu stresu.

Twoje ciało i umysł reagują wtedy bardziej stabilnie, bo wiesz, dokąd zmierzasz.

Dbaj o zdrowie i nie bój się prosić o pomoc

Priorytetowe traktowanie zdrowia — fizycznego i psychicznego — oznacza, że potrafisz poprosić o wsparcie, gdy go potrzebujesz.

Ludzie są istotami społecznymi.

Nie jesteśmy stworzeni do radzenia sobie ze wszystkim w pojedynkę.

Dlatego:

- rozmawiaj z rodziną i przyjaciółmi, którzy przechodzą przez podobne zmiany,
- rozważ dołączenie do grupy wsparcia,
- zapytaj lekarza, jak zadbać o zdrowie w czasie zmian,
- nie wahaj się porozmawiać z terapeutą lub specjalistą zdrowia psychicznego.

Zmian nie da się uniknąć — ale można nauczyć się żyć **odpornie**, traktując wyzwania jako okazje do rozwoju.

Model odporności psychicznej Robertsona Coopera

Cztery filary, które wzmacniają Twoją zdolność radzenia sobie ze zmianą

Model Robertsona Coopera to jedno z najpopularniejszych ujęć odporności psychicznej.

Zakłada on, że im bardziej rozwinięte są cztery kluczowe komponenty, tym większa jest Twoja zdolność do radzenia sobie z trudnościami.

1. Celowość

To umiejętność budowania jasnego poczucia celu i wartości — tego, co naprawdę jest dla Ciebie ważne teraz i w przyszłości.

Wzmacniają ją:

- samokontrola,

- sumienność,
 - poczucie sensu,
 - świadomość kierunku, w którym zmierzasz.
-

2. Pewność siebie

To realistyczne, pozytywne przekonania o sobie i swojej zdolności wpływania na rzeczywistość. Wspierają ją:

- pozytywne emocje,
 - optymizm,
 - wiara w siebie,
 - poczucie skuteczności.
-

3. Wsparcie społeczne

To umiejętność budowania sieci relacji, które dają wsparcie, oraz gotowość do proszenia o pomoc.

Wzmacniają je:

- samoświadomość,
 - empatia,
 - umiejętność słuchania,
 - otwartość na innych.
-

4. Adaptowalność

To zdolność elastycznego myślenia, generowania nowych pomysłów i dostosowywania się do sytuacji.

Wspierają ją:

- inteligencja emocjonalna,
 - umiejętność rozwiązywania problemów,
 - kreatywność,
 - zdolność improwizacji.
-

Ćwiczenie refleksyjne

Przyjrzyj się czterem komponentom modelu i zastanów się:

- **W jakich sytuacjach w przeszłości wykorzystywałeś/aś:**
 - celowość,
 - pewność siebie,
 - wsparcie społeczne,
 - adaptowalność?
 - **Jak możesz wykorzystać te mocne strony w obecnych wyzwaniach?**
 - **Zapisz dwa sposoby, w jakie możesz rozwijać każdy z tych czterech obszarów w najbliższych miesiącach.**
 - **Jak możesz wykorzystać te umiejętności, aby pomóc sobie lub komuś bliskiemu w radzeniu sobie z dużą zmianą?**
-