Krize a nereálná falešná očekávání.

Ing. Mgr. Marie Nováková

Častou příčinou krizí jsou nereálná životní očekávání, která se vytvářejí zejména v dětství a dospívání. Jak vznikají?

- Z domu přinášíme rodinné, hodnoty, zvyky, modely. Pro náš život jsou však nerealizovatelné. (Např. je mi věnována nadměrná pozornost, v té míře mi ji život nedá.) Tedy potřebujeme změnu vnímání. Krize je výzvou ke změně.
- Jsme zvyklí jít nejjednodušší cestou. Takový člověk se snaží „uhýbat před realitou". Pluje po povrchu věcí. Vyhýbá se námaze. Krize je výzvou ke hloubce.
- Unikání do světa iluzí, snů. Zde je všechno snadné, jednoduché a milé. Ale krize je zde výzvou k probuzení, přijetí reality.
- Významným způsobem dnes také ovlivňují vytváření falešných představ o životě hromadné sdělovací prostředky. Krize je výzvou ke kritickému myšlení a nadhledu.
- Dalším zdrojem krize může být okolí dospívajícího člověka, které jej přehnaně chrání před jakýmikoli životními zkouškami. Rodiče nám krýt záda nebudou navěky, jednoho dne se karty obrátí, my budeme chránit je. Potřebujeme trénovat vůli a vnitřní svaly. Krize je zde výzvou k vyspění.
- Mám nereálné očekávání od druhých, čekám dokonalost. My máme chyby a druzí také. Druzí nemusí splňovat a naplňovat naše potřeby. Krize je výzvou k poznání a přijetí reality života.
- Mám nereální očekávání od života. Jsem zvyklý/á brát, ne dávat. Život je rovnováha braní a dávání. krize je výzvou k odložení sobectví.