

Dobré vztahy chrání před stresem a zvyšují kvalitu života

Prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc.
Psychiatrická nemocnice Bohnice, Praha

Úvod

Bylo úterý a doktor Bláha měl v práci nepříjemný konflikt s nadřízeným. Vrátil se domů a tam se pohádal s manželkou.

Další den se situace uklidnila a doktor Bláha o tom uvažoval. Myšlenku, že to byl „zákon schválnosti“, odmítl jako nevědeckou. Existovalo čistě racionální vysvětlení. V úterý přišel domů ze zaměstnání podrážděný s pocitem ukřivdění. To se projevilo v tom, co ženě říkal, a ještě více v tónu jeho hlasu a mimice. Nato pak žena reagovala podobně, a už byl oheň na střeše. Pak doktora Bláhu napadlo, jestli se jeho šéfovi nepříhodilo něco podobného. Doma se ráno pohádali, šéf pak přišel do práce ve špatné náladě a vyvolal zbytečný konflikt.



Rozpor mezi prací a soukromým životem je často zdánlivý

Práce lékaře bývá spojena s třísměnným provozem, nadprůměrnou mírou stresu a přesčasovými hodinami. K tomu přistupuje nutnost postgraduálního vzdělávání a rozbujelá administrativa. Pracovní povinnosti se tak dostávají do konfliktu s rodinným životem. To se týká žen ještě více než mužů. Chápat rodinný život jako překážku při pracovním uplatnění ale není správné. Uspokojivé rodinné vztahy zvyšují odolnost vůči stresu a činí lékaře laskavějším a úspěšnějším.

Nač si dát pozor

Soupeření v pracovním týmu: To lze zmírnit respektem. Jestliže někdo požádá staršího kolegu o radu nebo názor

a poděkuje mu, může to jejich vztahy zlepšit.

Pracovní stres a nadměrná zátěž: Stres, nevyspání atd. zhoršují pracovní výkon i vztahy. O zvládnání stresu jsme se zmiňovali jinde (např. Nešpor, 2018, 2019).

Neúspěch, chyba, selhání: Říci spolupracovníkovi, že je nešikovný nebo neschopný, není rozumné ani konstruktivní. Mnohem lepší než někoho nelichotivě označit, je vysvětlit mu, kde udělal chybu a jak má postupovat v budoucnu. Jinak řečeno, je možné a často i nutné kritizovat určité jednání, ne ale člověka jako takového.

Jak rozdělit vztahy

Jedno kritérium je míra důvěrnosti, otevřenosti a spolupráce. Podle tohoto dělení lze vztahy rozdělit na důvěrné, přátelské a na vztahy mezi známými. Z tohoto rámce vybočují pracovní vztahy. Se spolupracovníky trávíme hodně času, ale nejedná se o důvěrné vztahy, nejdůležitější je výsledek společné práce. Zvláštním typem vztahu je také vztah terapeutický, zde je běžná nadprůměrná míra otevřenosti na straně pacienta, ale tento vztah má striktní hranice.

Dalším možným způsobem, jak dělit vztahy, je to, zda jsou konstruktivní, tj. zúčastněným prospívají, nebo zda jsou destruktivní.

Metoda SORR, jak zlepšovat vztahy

SORR znamená střízlivost, očista, radost a respekt. Abychom tuto oblast zpřehlednili a zjednodušili, roztříbili jsme způsoby, jak zlepšovat vztahy, do čtyř uvedených skupin. Jsme si vědomi toho, že tyto skupiny se místy překrývají. Z velké části se jedná o sociální dovednosti a ty se lze naučit. K tomu ostatně během života dochází, i když si to lidé neuvědomují.

Střízlivost

Střízlivost v užším smyslu: Návykové látky vedou mnohdy k impulzivnímu jednání. Svého času jsme zjistili, že dvě třetiny případů domácího násilí se v Česku odehrály za situace, kdy byl jeden nebo oba zúčastnění pod vlivem alkoholu (Nešpor a Csémy, 2005).

Střízlivost v širším smyslu: Tím se míní realizmus a přiměřená očekávání. Žena může těžko předpokládat, že jí bude manžel po dvaceti letech nosit každý den růže. Její manžel zase nemůže čekat, že ho bude žena neustále obdivovat a žasnout nad ním.

Očista

Řada vztahů nefunguje, jak by měla, protože jsou „podvyživené“, tj. lidé spolu netráví dost času. Jestliže jsou manželé doma, ale žena sleduje televizi a manžel cosi na internetu, spíše než spolu jsou vedle sebe. Být spolu znamená věnovat jeden druhému pozornost. Jenže kde na to vzít čas?

Je třeba se zbavit toho, co zbytečně zdržuje. Tím se myslí např. zmíněná televize a brouzdání po internetu, sociální sítě, povrchní známí, plané řeči o politice nebo vzrušování se kvůli nějakému sportovnímu utkání.

Jeden kolega lékař se při psychoterapii svěřil, že se vždy po ránu doma pohádají. Stalo se to ještě před rokem 1989. Oba manželé byli vůči tehdejšímu režimu silně kritičtí. Ráno poslouchali jednu zahraniční

rozhlasovou stanicí. Jejich hněv a frustraci to ještě zesílilo, a to se projevilo i v jejich komunikaci. Na radu skupiny nechali manželé rádio ráno vypnuté a díky tomu okamžitě ustaly i jejich ranní konflikty.

Velké riziko představují vztahy s lidmi, kteří nadměrně pijí alkohol, hazardně hrají nebo zneužívají drogy, a ještě k tomu svádějí druhé. Tyto vztahy doporučujeme rychle ukončit.

Radost a jiné zdravé emoce

Radost i další zdravé emoce jako laskavost, pochopení nebo pohoda vztahy posilují (Nešpor, 2017). Tyto emoce obvykle provází úsměv. Je jasné, že vztahy spíše zlepší to, když jede rodina na vydařený výlet, než když se všichni slovně napadají. Příznivě působí i laskavost.

Zdravé emoce lze kultivovat a rozvíjet. Nejčastěji se v tomto směru používala „meditace milující laskavosti“. Chen et al. (2021) kupříkladu zjistili, že tato technika zlepšovala u lékařů empatii a schopnost komunikace. Nahrávky některých variant této techniky jsou volně na webu drnespor.eu

Respekt

Člověk, který by chtěl dělat všem a vždy radost, by se dostával do neřešitelných situací. Důvodem je skutečnost, že přání druhých lidí v okolí nejsou navzájem slučitelná. Navíc je třeba respektovat vlastní hranice a možnosti. Vyhovět není vždy možné, ale i tak je třeba odmítat a jednat s respektem. Může se jednat např. o zdvořilé oslovení, lehkou úklonu, ochotu druhého trpělivě vyslechnout, klidně a zdvořile vysvětlit své stanovisko a pod. Do této skupiny lze zařadit i respekt vůči sobě samému a svým možnostem.

Další možnosti

Většinu doporučení, jak zlepšovat vztahy, lze zařadit do jedné nebo více uvedených skupin. Viz následující příklady:

Strízlivost: Dobré sebeovládání, schopnost domyslet následky svých slov nebo jednání, realismus, přiměřené nároky na okolí a dobrý odhad vlastních možností.

Očista: Přerušit povrchní, destruktivní nebo nebezpečné vztahy, omezit audiovizuální média, sledování profesionálního sportu a zbytečné řeči o politice.

Radost a jiné zdravé emoce: Schopnost pozorně druhým naslouchat a rozumět jim. Úsměv, smích a veselost. Přiměřeně dlouhý společně strávený čas. Klidný a důvěrný tón hlasu, celkový klid a uvolněnost. Vzájemná očekávání jsou v souladu. Důvěryhodnost a přátelskost. Společné cíle a zájmy. Vhodně projevit kladné city vůči druhému. Plnění povinností, které vyplývají ze vztahu.

Respekt: Vnímat silné stránky a přednosti druhých, pochválit je a ocenit. Dávat najevo pochopení. Spolehlivost a dochvilnost. Schopnost vyjednávat a dosáhnout přijatelného kompromisu. Empatie a trpělivost. Přiměřená péče o zevnějšek, a hlavně o svoji tělesnou i duševní kondici.

Literatura

1. Chen H, Liu C, Cao X et al. *Effects of Loving-Kindness Meditation on Doctors' Mindfulness, Empathy, and Communication Skills*. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(8):4033.
2. Nešpor K. *Prevence návykových nemocí a nadměrného stresu u lékařů. Alkoholismus a drogové závislosti (Bratislava), 2018, 53:119-126.*
3. Nešpor K. *Přirozené způsoby zvládnání stresu. Praha: Dr Raabe 2019; 141 stran.*
4. Nešpor K. *Jak být milejší. Zdravé emoce prakticky a jednoduše. Praha, Portál; 2017; 160.*
5. Nešpor, K., Csémy, L. *Domácí násilí a alkohol. Česká a slovenská psychiatrie 2005, 101(3):74-175.*