

ODOLNOST A VYVÁŽENOST



- Lidé odolní vůči stresu se vyznačují specifickými charakteristikami v oblasti vztahu k sobě, ke druhým lidem a k životu.
- Odolní lidé mají životní styl postavený na třech pilířích. Mají uspokojivou práci, pěstují a kultivují své vztahy s blízkými lidmi a umějí si najít čas na své zájmy.
- Odolní lidé pečují o svou psychiku, kterou můžeme podle modelu kognitivně behaviorální terapie rozdělit na myšlení, emoce, tělo a zjevné chování.
- Odolní lidé mají vyvážený a harmonický hodnotový systém.

Odolnost

Jednou z možností, jak lépe zvládat stres a udržet si „zapálenost“ v práci i v osobním životě, je pracovat na sobě a zvyšovat vlastní odolnost vůči stresu. V současné době převládá názor, že odolnost, nezdolnost čili tzv. rezilienci si lidé osvojují v prvních deseti letech života, nicméně i dospělý člověk může svou odolnost posílit, např. prostřednictvím vlastní psychoterapie (Stock, 2010). Charakteristiky odolných lidí můžeme zjednodušeně rozdělit do třech oblastí, tedy na to, jaký mají vztah k sobě, jaký mají vztah ke druhým lidem a jaký mají vztah k životu² (tab. 4).

VZTAH K SOBĚ A OSOBNOSTNÍ VLASTNOSTI
Jsou si vědomi vlastní hodnoty a důležitosti. Vědí, že jejich hodnota není určována jen tím, co si o nich myslí druzí lidé.
Přijímají se takoví, jací jsou, a dokáží jednat v souladu se sebou a svými hodnotami.
Jsou zvědaví a otevření vůči novým věcem a změnám.
Jsou kreativní, umějí např. frustraci vyjádřit uměleckými prostředky.
Konstruktivně přistupují k problémům, které vnímají jako „výzvu něco nového se naučit a zažít“, nikoli jako „ohrožení“. Nepříjemné události vnímají jako „náročné“, nikoli jako „nesnesitelné“. Umějí nacházet výhody i ve špatných zkušenostech.
Ovládají základní asertivní dovednosti.
Umějí přiznat své chyby a nezdary, ze kterých se snaží vzít si ponaučení.
Mají své strachy a pochybnosti, ale moc jim nepodléhají.
Mají určitý nadhled, dokáží se na problémy dívat ze širší perspektivy.
Mají smysl pro humor a umějí se zasmát i sami sobě.
Umějí relaxovat, mají dostatek tělesného pohybu, zájmů a koníčků.
Přijímají své pozitivní i negativní emoce jako zdroj plnohodnotného prožívání i poučení.
VZTAH KE DRUHÝM LIDEM
Mají pozitivní (přátelský) postoj ke druhým lidem, jsou empatictí a tolerantní.
Hledají a umějí si udržet blízké a hodnotné vztahy, mají dostatečnou sociální oporu (rodina, přátelé, spolupracovníci).
Snaží se s druhými vycházet dobře, ale zároveň jsou nezávislí, umějí si vytvořit a udržet pevné hranice mezi sebou a ostatními lidmi.
Hledají u druhých lidí silné stránky a pozitiva a podporují je.
Mají zájem o druhé lidi a přirozeně druhým pomáhají.

² Zpracováno podle Ch. Stock (2010) a V. Kebza a I. Šolcová (1998, 2003).

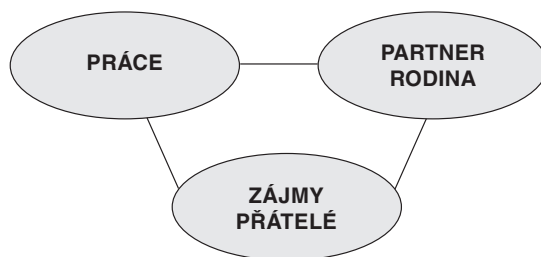
VZTAH K ŽIVOTU A HODNOTOVÝ SYSTÉM
Považují život za smysluplný a mají k němu vesměs pozitivní postoj. Ze „šachovnice“ života, která se skládá z podobného počtu černých a bílých políček, vnímají více ta bílá.
Mají vyvážený hodnotový systém (já, rodina, transcendence).
Jsou přesvědčeni, že mají na svůj život určitý vliv, mohou ho dobře usměrňovat, ale zároveň nemusejí mít všechno stále pod kontrolou.
Umějí si plánovat čas a ten vyváženě rozdělovat mezi práci, rodinu, přátele a své zájmy.

Tab. 4. Hlavní charakteristiky lidí odolných vůči stresu.

Práce, rodina, přátelé a zájmy

Lidé se někdy vyčerpají tím, že většinu své energie zaměřují jedním směrem, např. se soustředí jen na práci. Přitom zanedbávají další důležité oblasti svého života, např. přátele a koníčky, což jsou často hlavní zdroje opravdové životní radosti a „dobíjení baterek“.

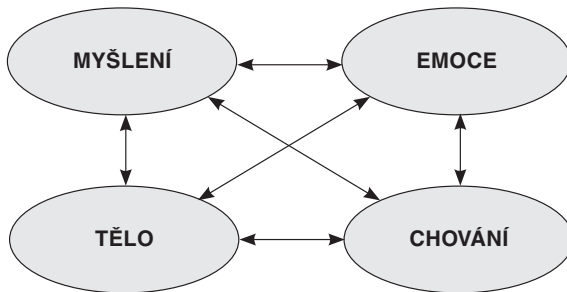
Lidé, kteří jsou v životě spokojeni, jsou často i více odolní vůči stresu. Jeden z modelů životní spokojenosti říká, že náš život by měl stát na třech pevných pilířích: práci, rodině a volném času (obr. 2). Důležité je mít práci, která nás dostatečně uspokojuje, a být v pracovním kolektivu, kde se cítíme dobře. Také je fajn mít podporujícího a chápajícího partnera. Oporou a zdrojem pozitivních emocí mohou být i naše děti a rodiče, popř. prarodiče. Významný z hlediska pocitu životní spokojenosti a smysluplnosti je volný čas, který bychom měli věnovat vlastnímu rozvoji, svým koníčkům, zájmům a přátelům „první kategorie“, s nimiž máme utvořené hlubší a důvěrnější vztahy. Je výhodné, pokud tyto tři oblasti jsou v našem životě rozprostřeny rovnoměrně, protože „stůl životní spokojenosti“ je nejstabilnější tehdy, když je podpírán třemi silnými nohami. Pokud je dlouhodobě postavený jen na dvou, nebo dokonce jen na jedné noze, nebo pokud jsou opěry velmi slabé, tak se životní spokojenost, potažmo i naše psychická odolnost a emoční stabilita stává vratkou.



Obr. 2. Model životní spokojenosti postavený na třech pilířích.

Myšlení, emoce, tělo a chování

Čtvrtou oblastí, která stojí uprostřed výše zmíněných třech pilířů, je člověk, jeho osobnost³ a psychické prožívání. Na fungování lidské psychiky se můžeme podívat z pohledu kognitivně behaviorální terapie (KBT). Podle tohoto psychotherapeutického směru můžeme naše psychické prožívání rozdělit do čtyř vzájemně se ovlivňujících oblastí, tzv. modalit. Jedná se o myšlení, které probíhá ve formě myšlenek nebo představ, o emoční prožívání, které se děje pocítováním různých emocí (např. radosti, strachu, zlosti, bezmoci), o tělesné reakce (např. cítíme napětí v těle, potíme se, rudne nám obličej nebo se nám třesou ruce) a o pozorovatelné chování, tedy to, co a jak říkáme a jak se chováme (obr. 3). Odolnost vůči stresu můžeme posilovat tím, že se budeme starat o všechny tyto čtyři oblasti.



Obr. 3. Čtyři vzájemně se ovlivňující složky lidské psychiky podle modelu KBT.

Hodnotový systém

Co je to vlastně životní hodnota? Existují desítky různých definic. Životní hodnoty můžeme např. definovat jako věci, které nás motivují k tomu, abychom se chovali tak, jak se chováme. Jsou to kritéria, podle kterých se v životě rozhodujeme. Jsou to věci, pro které nám stojí za to žít i trpět.

Hodnoty můžeme zjednodušeně rozdělit na egoistické (např. vlastní zdraví, vzhled, požitkářství typu „užívat si“, profesní úspěch), na částečně sebezpřesahující

³ Člověk je někdy pojímán jako bio-psycho-socio-spirituální bytost. Do oblasti biologické patří tělesné potřeby, do oblasti psychické můžeme zařadit psychologické potřeby, naše myšlení a emoce, do sociální oblasti patří potřeby vztahů, práce, vlastního bydlení aj. Spirituální potřeby souvisejí s lidským sebezpřesahem (transcendencí). Podle J. A. Belzenu (2009) je spirituální ten člověk, který je oddaný hodnotám, jež sám považuje za sebezpřesahující (např. práce, altruismus, ochrana přírody či zvířat, Bůh, děti), a podle těchto hodnot jedná.