

O Vánocích spolu lidé zpravidla mluví mnohem víc než během běžných dní roku. Zpočátku někdy trochu nervózně, rozčileně, naštvane, protože se přece musí úplně všechno včas nakoupit, napéct, uklidit, zkrátka připravit tak, abychom nakonec mohli spočinout a radovat se, že jsme spolu pohromadě a máme-li ještě síly, můžeme mluvit příjemně a laskavě. Možná jsme úplně stejně mohli mluvit i předtím. Je smutné, když si z vyčerpání Vánoce příliš neužijeme a navíc je kazíme druhým. Vůbec nemluvíme proti nákupnímu a domácímu bláznění. Každý se rozhoduje podle svého, a pokud ho těší vybírat dárky, plnit ledničku, tak proti gustu žádný dišputát. Jen se zamýšlím, jestli u toho musíme být naštvaní, rozzlobení, vzteklí, agresivní... Konečný výsledek totiž bývá velmi podobný, ať se rozčilujeme nebo jsme vlídní, jen v té druhé možnosti je všechno příjemnější.

A totéž platí i pro běžný život. Měli bychom spolu vlídně mluvit a měli bychom se na sebe usmívat. Někdy je to opravdu těžké, jde nám to velmi ztuhá, protože máme pocit, že pro to vlastně nemáme žádný důvod. Jenže v té chvíli bychom si měli připomenout, že naše emoční naladění nepřichází jen zevnitř, není dáno jen našimi starostmi z nesplněných úkolů, bolestmi hlavy, zlobením ze zbytečných porad..., ale i zvnějšku, chováním a projevy druhých lidí. Když se na nás usmívají, mluví s námi laskavě, nedá nám to, usmíváme se taky a přijde nám hloupé mluvit ošklivě. V peněženice nám sice nepřibude ani haléř, porada se nezruší, hlava nás bolet nepřestane, ale život je mnohem radostnější.

Laskavosti v projevech i v řeči se lze naučit. Být sangvinikem, cholerikem, nebo dokonce pesimistou nepředstavuje žádnou kontraindikaci. Cesty k laskavějším projevům jsou rozmanité. Někdy stačí jen přijmout postoj, že to, co se už stalo, stejně nejde vrátit. Někomu pomůže, když si uvědomí, jak je život krátký a je zbytečné si ho kazit. Existují i drsnější vyjádření, jen se příliš nehodí k Vánocům. Další člověk ke změně přístupu potřebuje zažít velkou bolest, aby si uvědomil, že v jejím světle jsou vrásky na čele i nevrhá slova zbytečné.

Proč vše připomínám lékařům? Protože pacienti jim hodně věří. Pokud se oni budou chovat ve své roli lékaře příjemně, s jistotou tím pacientům ulehčí jejich strádání a současně je učí vhodným přístupům k životu. Jen se to nesmí vydržet pouze na Vánoce!

Usměvavé a hovorné svátky přeje

Václav Mertin

PhDr. Václav Mertin

Dětský psycholog

Filozofická fakulta UK

Náměstí Jana Palacha 2, 116 38 Praha

vaclav.mertin@ff.cuni.cz