

Práce vám neoplatí lásku (1. část)

„Mám přeci taky srdce - srdce které bouchá a nemyslete, že furt myslím na žrádlo, proč mě však na tom světě nikdo neposlouchá, proč mám být jenom malé hloupé děladlo?“

J. Nohavica

to není dost...“, „Moje žena vydělává víc než já, cítím se velmi neúspěšný...“, „Nikdo nechce pochopit, že v práci se beze mne opravdu neobejdou...“, „Zaopatřil jsem své nevděčné děti...“, „Můj muž je určitě workoholik...“, „Rád bych se věnoval svým zálibám, ale nemohu, snad jed-

Práce konzumuje podstatnou část našeho životního času.

Nemám nyní na mysli práci jako samotnou činnost, ale práci ve smyslu profesního života, kariéry chcete-li. Ať už je konkrétní podoba našeho profesního života jakákoli - je lhostejné, jestli jsme zaměstnanci, podnikatelé nebo na volné noze - většina z nás potřebuje organizovaně pracovat po významnou část života. V celkovém úhrnu našeho životního času bude práce obvykle na druhém místě za spánkem, a to vlastně jenom proto, že spíme od dětství i jako důchodci. Ostatně pro potřeby tohoto textu nebudeme o studiu mluvit jako o práci, ačkoli se jedná blízké a velmi podobné fenomény.

Tento text se týká přece jenom jiného problému - a to:

Jak přežít práci?

Pokud totiž odmítneme názor některých politiků a ekonomů, že člověk žije proto, aby pracoval, vydělával a platil daně - a já jsem přesvědčen, že to je názor nejen neoprávněný, ale také trestuhodný - zjistíme, že je nutné vymezit profesi přijatelné místo v našem celém životě. To je sice jaksí nasnadě a každý z nás bude zřejmě rád souhlasit. Nicméně životní zkušenosti řady lidí, se kterými se profesionálně setkáváme, ukazují, že v životní praxi se jedná o často těžko řešitelný a mnohovrstevný problém.

„Muž je mi nevěrný se svou prací...“, „Dělám vše pro svou rodinu, pracuji tak tvrdě, aby měli opravdu všechno, a pořád



„Takový pocit mě překvapil“, autor: MUDr. Pavel Mokrejš

nou, až vydělám dost peněz...“ „Můj muž nic pořádného nedělá...“ atd.

Tak tohle byl jen malý výčet stesků a problémů, které život s prací přináší. Je vám něco z toho povědomé? Napadly vás hned nějaké další případy z vlastní zkušenosti, nebo ze života známých a blízkých? Myslím, že je pravděpodobné, že by každý čtenář mohl námi předložený vzorek bohatě doplnit výčtem dalších hořkých zkušeností ze svého života a okolí. Naše doba a naše civilizace má v tomhle směru opravdu velké nároky a tak kariéra vstupuje do většiny vztahů a ovlivňuje mnohé osudy.

Fenomén konfliktu kariéry a osobního života se stal velmi populární. Stačí zapnout televizi, nebo chvíli listovat časopisy a naleznete neuvěřitelné množství barvotiskových klišé a hloupostí na téma, že nelze žít zároveň hodnotný profesionální a partnerský, rodinný, osobní - zkrátka mimoprofesionální - život. Že vždy je nutné něco zanedbat, nebo dokonce obětovat, ledaže patříte mezi těch několik šťastných boháčů, kteří jsou zároveň natolik prozíraví, že už nevěnují všechnen čas obstarávání dalšího mamonu (tí se však často stávají obětí těch sice neprozíravých, ale o to dravějších a méně skrupulózních). Inu, tenhle mediální balast skutečně neposkytuje použitelný návod, jak podobná dilemata řešit, nebo ještě lépe předcházet a nebo se jim úplně vyhnout.

Pokusíme se tedy na tuhle opravdu rozsáhlou problematiku podívat poněkud seriózněji a rozplést některé časté spletenice a snad se nám podaří nabídnout několik užitečných námětů a postupů, jak přežít práci a nemuset při tom rezignovat na osobní úspěch, partnerský život nebo jiné individuální hodnoty.

Nechceme se samozřejmě zabývat všemi problémy spojenými s prací, to by bylo dílo na několik životů - kariéra má však významný vliv na naše vztahy a naše vlastní „well being“ (něco jako bytí v pohodě) a to jsou témata, kterým bychom se rádi věnovali.

Proč je vlastně tak nesmírně těžké najít si zdravý vztah k práci?

Proč je obtížné vytvořit soulad mezi našimi pracovními a ne-pracovními světy, zá-

jmy a aspiracemi? A proč je náročné si vytvořit a uhájit uspokojivý režim aktivit?

Odpověď na tyto otázky nejen že nebude jednoduchá, ale úplnou a vyčerpávající odpověď pravděpodobně vůbec nelze najít. Sociologie zatím nenašla nějakou homogenní teorii k tomuto jevu. Pokusme se tedy naznačit alespoň několik střípků tlaků a motivů, které zde působí.

Za první důležitý faktor považuji to, že ke zdravému vztahu k práci od dětství nejsme vůbec vedeni. Píle a pracovní nasazení nám jsou běžně předkládány jako nepopiratelná ctnost, téměř jako absolutní hodnota. Tenhle postoj je sice zejména akcentován u mužů, ale díky emancipačním snahám a hnutím se rozhodně nevyhýbá ani většině žen.

U menšiny populace se projevuje tento postoj ve své čisté negaci „Práce je poslední zoufalý pokus, jak přijít k penězům.“ Tato negace je však pouhou revoltou k většinovému tlaku a bohužel k vyváženému postoji ke kariéře přispívá ještě méně.

Éra budování socialismu (nebo komunismu - už si tak úplně přesně nevzpomínám) si žádala práci ode všech a vyhnala ženy „ke strojům“. Nevyžadovala se produktivita, ale předstírání činnosti a nasazení. To bylo devastující a úmorné.

Dnešní doba naopak poskytuje lákadla svobodného života, rozletu bez závazků. Ideál konzumu se od padesátých let v USA, kde každý pracující měl mít dům, auto a ženu v domácnosti, posunul k mnohem sofistikovanějším formám indi-



„Tajná myšlenka“, autor: MUDr. Pavel Mokrejš



„Někde musí být ráj“, autor: MUDr. Pavel Mokrejš

viduálního konzumu služeb jako je cestování, honba za nevšedními zážitky apod. a rovněž se daleko víc orientuje na konzumenty obou pohlaví, které si pro větší jednoduchost modeluje jako samostatné individualisty. Ostatně jako určitý ideál ženy je v médiích běžně prezentován obrázek typu: finančně nezávislá, profesionálně samostatná, soupeřící s muži, sexy, bezdětná nebo svobodná matka. Ideální muž má podle podobného vzorce nadprůměrný příjem i svaly, se ženami sice nesoupeří, ale nebývá k nim jemný ani ohleduplný. Tyhle stereotypní představy infiltrují náš svět a snaží se nás zavést do našich izolovaných světů, na jejichž luxus je nejen nutné vydělat, je to dokonce i správné a žádoucí. Luxus je odčiněn pilnou prací a odříkáním!

Reálný svět takhle našťastí nevypadá, alespoň obvykle, ale střípky všech těchto extrémních představ a trendů skutečně tak či onak vstupují do našich postojů a vzorců chování.

A tak nastává zvláštní jev, práce a kariéra se stávají oblastí jaksi nezpochybnitelnou, posvěcenou, přijatelnou všem náboženstvím, ideologiím i zájmovým skupinám, naproti tomu všechny ostatní naše zájmy a oblasti individuálních aspirací mohou být napadeny a zpochybněny.

Práce je neuvěřitelně sexy!

Nemluvím o statutu, který dodává mnohým mužům i ženám slibně rozjetá kariéra, mluvím o práci jako ději - o stavu, ve kterém se lidé nacházejí. Nevěříte? Je to jed-

noduché, pokud zrovna neděláte práci, ve které jste extrémně nespokojení a neúspěšní, všechno ostatní má nemalé půvaby. Především práce přináší pocit bezpečí - obvykle víme, co budeme dělat, že alespoň část této činnosti jsme již dělali a úspěšně zvládli - pohybujeme se prostě po převážně známých teritoriích. Práce nám přináší mnohé příjemné pocity: pocit kompetentnosti, pocit výkonnosti, pocit nepostradatelnosti. Navíc nám práce přináší ochranu a omluvu: pracuji, tedy nemusím dělat něco jiného nejistého nebo nepříjemného, nemohu být jinde.

Jinou nebezpečnou hrou je moderní hra na nepostradatelnost - je to vlastně jiná podoba socialistického předstírání činnosti. A pokud se nám v této hře daří, dává nám další rozměr pocitu bezpečí. Profesionální kompetice nám totiž podouvá strach: „Neuspěješ, nikdo tě nebude mít rád, všichni tě odvrhnou a tebe čeká jen zoufalství a ponížení!“

Kombinaci všech popsanych půvabů



„Myslenky na cestu“, autor: MUDr. Pavel Mokrejš

prečeňování kariéry a jejich nesčetných variant často můžeme použít k vylepšování vlastního obrazu - můžeme snáze sami sebe přesvědčovat, že jsme pilní, odpovědní, kompetentní a úspěšní, tedy v pravém slova smyslu ctnostní. Pokud tedy naše komunikace, naše vztahy nebo nepracovní aktivity trpí, není to naše vina a jsme vystaveni v lepším případě nepříznivým okolnostem v horším nepochopení a nevděku druhých.

Pokud se u vás začínají projevovat tyto příznaky - lhostejno v jaké variantě, začínáte podléhat mámení práce jakožto zóny úniku před světem a životem. Ptáte se, co je na tom vlastně špatně? Žijete přece spořádaný, odpovědný život a usilujete o ekonomické zajištění.

Zde je nutné vidět hlavní sebeklam - **smysl našeho života nelze redukovat na seberealizaci v práci, byť by byla jakkoli lákavá a hodnotná.** Zkušenosti pacientů prožívajících různé existenciální krize to dokazují stejně jako nejrůznější výzkumy a studie. Velmi jednoduše řečeno: „**Lidé nemohou pouze pracovat, nejsou k tomu stvořeni.**“

Podlehnutí mámení bludičky je zhoubné, v prvopočátku to však přináší nevýslovné štěstí, dokud se obraz nerozplyne a člověk nezjistí, že byl lapen v hlubokém močálu.

Podléháte své práci?

Abychom si udělali představu, jak silně podléháme půvabům úniku do práce, můžeme se například zamyslet nad následujícími otázkami.

1. Jaké procento času věnujete práci ve srovnání s časem, který trávíte s rodinou, přáteli apod.? Působí váš pracovní rozvrh problémy ve vašem osobním a sociálním životě?
2. Působí vám obtíže, máte-li ukončit denní práci a jít domů?
3. I když jste finančně úspěšní a ve svém podniku či oboru vážení, dělá vám těžkosti těšit se z výsledků své práce?
4. Nedodržujete sliby ohledně pracovního rozvrhu, služebních cest a dalších pracovních aktivit dané sobě, rodině a přátelům?
5. Dělá vám problémy nechat věci být a práci odložit?
6. Ovlivnil způsob vaší práce negativně důvěrné vztahy, společenský život a vaše zájmy, které vás dříve těšily, jako jsou dovolené, rybaření, sporty, kultura, četba?
7. Je pro vás obtížné odpoutat se od práce, když jste na dovolené, případně volno či dovolenou přerušujete a nebo se při ní zabýváte pracovními telefonáty, pracovním počítačem apod.?
8. Zhoršilo se v důsledku pracovního



„Bolest nezměříš“, autor: MUDr. Pavel Mokrejš

přetížení vaše tělesné zdraví a fyzická kondice?

9. Projevuje se u vás popudlivost nebo podrážděnost? Je to horší než dříve? Přináší vám úlevu zabrat se do práce?

10. Pokoušeli jste se neúspěšně omezit nadměrnou pracovní zátěží? Stávalo se, že jste slibovali strávit více času např. doma, s dětmi, cvičením, koníčky, takové sliby jste ale nedodržovali?

Pokud jste na tři či více otázek odpověděli kladně, je patrné, že svůj vztah k práci dobře nezvládáte, nebo podléháte pokušení utíkat do práce před jinými problémy a emočně citlivějšími sférami života.

Předložený test vznikl úpravou podle Fearingova dotazníku závislosti na práci. My se však nechceme omezovat na fenomen workoholismu. Nezdravý vztah k práci totiž zdaleka ještě nutně není workoholismem a většina lidí, kteří získali nálepku workoholiků, nejsou podle našeho názoru v pravém smyslu závislí. Většina lidí - a pro ty se snažíme psát - je schopna zlepšovat a kultivovat svůj životní styl sama, na základě sebepoznání, na základě uvědomění a pochopení některých jevů a dějů, na základě porozumění svým citům a potřebám. Mohou k tomu využít námi nabízené postupy a doporučení nebo úplně jiné metody, ale obvykle se obejdu bez systematické terapeutické pomoci. Léčba závislosti se však bez řádné terapie neobejde.

Kacířské myšlenky o workoholismu

S fenoménem workoholismu bych se však na místě rád vypořádal několika kacířskými myšlenkami. Především v souladu s některými terapeuty (B. C. Collinsová) se nedomnívám, že se lidé stávají na chování (přepracovávání, přejídání, hraní, nakupování atd.) závislí jako na návykových látkách. **Závislost na práci apod. tak nelze řešit odvykací kúrou.** Jsem přesvědčen, že se jedná o jednu z forem nutkavého jednání, které provází určité neurotické obtíže, stresy nebo konflikty. Nepohlížím proto na workoholiky jako na závislé, ale jako na osoby, které se snaží svým chováním uniknout před některými problémy. Pokud se podaří pochopit problém, který se takřečený závislý snaží řešit nebo svým chováním odsouvat, je prognóza zlepšení dobrá. Chování takového člověka lze změnit, protože je to něco, co si sám volí, je však nutné, aby byl ochoten o změnu pozitivně usilovat. Jedná se ostatně o univerzální medicínskou zkušenost: uzdraví se jenom ten, kdo se uzdravit skutečně chce.

A proč bychom nemuseli chtít svoji volbu změnit, ať už podle obecných měřítek naše chování s workoholismem hraničí či nikoli? Z mnoha rozdílných ale zřejmých důvodů. Především, jak už jsme se zmínili, jedná se o značnou společenskou přijatelnost takového chování. Výhody jsou potom zřejmé: mohu být protivný, předrážděný, unavený a nepoužitelný mimo práci. Doma se mi musí všichni podřizovat. Mohu se vyvyšovat, že dělám pro ně, na



„Utajená píseň“, autor: MUDr. Pavel Mokrejš



„Slunečná“, autor: MUDr. Pavel Mokrejš

ně a za ně. Mohu narušovat ostatním program i životní prostor, dělat z ložnice nebo jídelny pracovnu. Mohu se chovat arrogantně - jsem nepostradatelnější než druzí, dělám důležitější věci než druzí. Nemusím se angažovat v problémech ostatních, už jsem přece udělal dost důležitého. Necht' se zase snaží druzí. Mohu zažívat stále příjemné pocity vlastní výkonnosti a přehlušit strach ze selhání stálou činností.

Ve výčtu by se dalo pokračovat donekonečna.

Cena za tyto krátkodobé zisky je však příliš vysoká. **Práce nám neoplatí lásku.** Pokud máme vztah pouze se svou kariérou, jedná se o vztah mezi námi a únikovým chováním, ve větší či menší míře jsou ostatní dimenze našeho vlastního já i blízcí lidé v našem okolí jen přívažky. Důsledky jsou zřejmé, dlouhodobě narušované vztahy, oklešťování a omezování našeho

životního potenciálu. Posléze pocity ztráty smyslu, prázdnota a vyhoření. A nebo klamně sebeobrazy - „udělal jsem mnoho pro druhé, pro lidstvo, pro vědu...“ - jakési masochistické uspokojení.

Paradoxně je jedním z velmi vážných důsledků i pokles výkonnosti v práci, neboť je narušená rovnováha obnovy - inspiraci, rozhled a rozlet postupně nahrazuje rutina a stereotyp. Zkrátka ani pro ty, kteří jsou zaměřeni na cestu pracovních úspěchů a výkonů, není nadměrná práce dobrá volba.

Hledejme proto společně cesty k rovnováze, rovnováha nám pomůže k řešení, úspěchům i větší spokojenosti. Jak to vím? Je to tisíciletá zkušenost.

Než se setkáme příště, zamýšlejte se nad tím, čím vším vám práce je a čím vám naopak být nemůže a o co všechno by vás mohla kariéra připravit. Budeme se tím zabývat.