

# Práce vám neoplatí lásku (5. část)

„od té doby, co lidé jsou lidmi, jsme se příliš málo radovali,  
to jediné, bratři moji, je dědičný náš hřích -  
Tak pravil Zarathustra“

F. Nietzsche

Je jaro, moji kamarádi se chystají na první maratony a dálkové pochody. I já sám se těším na jarní dny a pošilhávám po sportovním a turistickém vybavení, moje sousedka obhlíží probouzející se zahrádku. A kamarád, který nadevše miluje svůj počítač, utěšňuje okna proti silnému dennímu světlu. Je jaro, všichni plánují nové aktivity... Teď je nejlepší čas k zamyšlení, jaká je podoba našeho volného času a odpočinku? Co nám přináší a co nikoli? A jak to souvisí s naším vztahem k nám a k práci?

## Povinnost a zase povinnost

Časy, kdy byl workoholismus (v jakékoli ze svých podob) považován za pozitivní jev, jsou snad nenávratně pryč. Na tom se shodují nejen psychologové, lékaři a životní partneři workoholiků, ale i naprostá většina praktických manažerů. Neexistuje už nikdo, kdo by význam volného času snižoval před významem času věnovaného práci resp. tráveného v práci, protože zvyk nebo nutkání infikovat volný čas prací nás nepustil. Dokážeme jej omlouvat, zdůvodňovat i tolerovat. A pokud nemáme ke své práci zdravý vztah, rádi se k práci ve volném čase uchylujeme, jsme k tomu přímo puzeni - „máme větší klid“, „možnost věci promyslet“, „děláme to neradi, ale ty termíny...“, „teď je to ještě nezbytné, ale až dokončím projekt, všechno se změní...“. Jak důvěrně známé myšlenky. Obecně vžitá představa nutnosti obnovy duševních i fyzických sil (ačkoli máme přece nyní dostatek elánu a v blízké budoucnosti si odpočineme, jen co nastane

vhodnější příležitost) činí z odpočinku jen jednu z dalších povinností.

A jak se s takovou povinností se cítí vypořádat? V dnešní mediální době nás to táhne k médiím a ta nám zároveň ráda podsouvají různé návody, nejčastěji jako líbivé obrázky z reklam a nebo různé lákavé vzory - kaširované idylky, lidi nepřirozeně krásné a schematicky aktivní. A někoho média, zejména televize a internet hypnotizují natolik, že se od nich ani neodpoutají. Kolik je lidí, kteří sedí nebo leží před televizí, když přijdou domů - když už přijdou domů? Každý známe někoho takového, nemám pravdu?

## Užitečný čas?

Naše doba je fascinována účelností. Vše, co přináší užitek, je jaksi preferováno až



„Má radost má stíny smutku“, autor: MUDr. Pavel Mokrejš

glorifikováno. I my se dostáváme do vleku pocitu, že musíme být užiteční, že v tom je naše hlavní hodnota. Ale člověk je bytost schopná žít a prožívat a proto není stroj, který má přinášet výhradně prospěch a užitek. A proto smyslem volného času není, aby člověk mohl pracovat lépe, déle a bez poruchy. Smyslem volného času je, aby člověk i ve své pracovní roli, která ho omezuje na určitou oblast života, zůstal člověkem. To znamená, **aby rozuměl sám sobě, aby se rozvíjel a realizoval jako bytost zaměřená na celek, ne jednostranně jako stroj.**

Přesto je úsilí o „účelné“ trávení volna velmi rozšířené - odpočinek se tak pro mnohé stává druhou prací. Že přeháním? Ani náhodou.

## Aktivní, dynamický, výkonný...

Aktivní odpočinek je doporučená a obecně spíše chvályhodná aktivita. První, co člověka v této souvislosti napadne, je sport a řada pozitivních argumentů - odreagování, obnova pružnosti těla a fyzické kondice, nové zážitky atd. Samé skvělé věci - sám je vřele doporučuji a rozhodně zde nechci mluvit proti sportování ve volném čase. Nicméně se ukazuje, **zejména u lidí, kteří mají sklony k nezdravému vztahu k práci, že rekreační sport se stává polem pro další podávání výkonu.** Je lhostejné, zda lidé létají, potápějí se, jezdí na čemsi exotickém nebo jen běhají, hrají squash či jezdí na kole.

Výkonová orientace se projeví naprosto ve všem - sportovec si začne pořizovat profesionální vybavení, studuje různá odborná pojednání, recenze, tabulky výsledky. Ve squashi už nestačí porazit jen kolegu z vedlejší kanceláře, je nutné se přihlašovat na turnaje a soutěže, jinde je zase nezbytné ujet nebo uběhnout úctyhodná kvanta kilometrů v rekordních časech.

Můj kamarád jezdí denně padesát kilo-

metrů na kole ještě před prací a druhou porci tréninku si dává v podvečer po práci, jeho výbava stála horentní rozpočet. Za katastrofálního počasí cvičí alespoň doma. Ačkoli se považuje za amatéra, je našťavý, když musí vynechat nějaké závody. Není zase až tak velkou výjimkou.

## Sportem ke stresu

Individuální cíle se zvyšují, je třeba trénovat častěji, intenzivněji a déle... Z odpočinkové aktivity se stává těžká dřina o to těžší, čím prestižnější jsou dosahované výsledky. Narůstá vůle ke kompetici, narůstá pocit povinnosti a s ním vzrůstá i stres. Se stresem odchází pocit radosti, radosti z odreagování a příjemné únavy, která přináší možnost odpočinku a regenerace. Na její místo nastupují negativní emoce - pocit viny, že jsem už zase netrénoval, nehlídal váhu, pitný režim... a pocit udfenosti, té nepříjemné únavy, za kterou se skrývá příkaz: Musíš, ještě musíš!

Aktivní odpočinek se tak nejednou stává náročnější profesí, než sama práce, od které si chce sportovec odpočinout. Aktivní odpočinek je přísně plánován, organizován a většina ostatních aktivit mu musí ustoupit stranou. „Trénink musí být pravidelný, jinak to nemá žádnou cenu...“ slýcháme. Kde je pak rozdíl mezi prací a sportem? Ke koloritu patří mnoho dalších fenoménů včetně obdivu k profesionálním sportovcům, výměna zkušeností a porovnávání výsledků po internetu apod. Dovolená se stává vítaným zásobníkem dní, které je možno čerpat na různé akce a soutěže. Regenerace - stačí zdravě spát.

Trochu to připomíná slova jednoho z hostujících profesorů Davida Lodge: „Sport je zábava, běh pro zdraví to je trest.“

## Kousek místa pod sluncem

Těžká dřina, odpočinek, ze kterého je třeba si odpočinout, je dnes hlavně sport. Potřeba budování chat, chaloupek, chatiček, aby za člověkem něco smysluplného vyrůstalo, je přece jen minulost z „doby budování komunismu“ - socialistická práce nedávala moc prostoru k seberealizaci. Lidé potřebovali víc než dnes pole, na kterém by mohli něco smysluplného vytvořit, potřebovali za sebou vidět výsledky

a plody své práce. Snad jsme dnes v tomto směru lépe satureováni, máme i jiné možnosti kam cestovat a jak „změnit kulisy“ svého obvyklého domova. I nejrůznější služby se dnes zlepšily. Budovatelů chatek a chaloupek tak početně výrazně ubylo, zůstali jen ti neskálnější a ti naopak svou činnost výrazně profesionalizovali a rozvinuli. Nejvýrazněji (a i to souvisí s širší komerční nabídkou) vykvetla aktivita velmi blízká - zahrádkaření, resp. budování zahrádek.

I na tomto poli se objevil veliký prostor pro rozvoj výkonnosti a soutěživosti. Mnoho žen - kupodivu zahrádkaření je spíše ženskou doménou, zatímco muži si více hrají s elektronickými hračkami, o kterých bude řeč dále - se svými výpěstky skutečně zarputile soutěží. Ale i to pod-

statně větší procento, které se neúčastní oficiálních akcí, neustále srovnává své květiny i celou kompozici zahrádky s přítelkyněmi, kolegyněmi a zejména „konkurentkami“. Ostatně, soutěživost žen není o nic menší než soutěživost mužů, je jenom jiná. Je úchvatné pozorovat, s jakým zaujetím sledují zahrádkářky (muži pochopitelně také, jen snad v menším počtu) nejrůznější katalogy, speciální pořady a rádce. Stále se strachují: o počasí, teplotu, vlhkost, světlo, děsí se jednou hlodavců, jindy ptáků nebo hmyzu a bůhví čeho ještě. Studují, sledují, plánují, radují se, očekávají, stresují se a propadají záchvatům beznaděje, nebo naopak nekontrolovaného nadšení. Vynaloženým úsilím a emočním vkladem má taková zahrádka blízko k rozbití atomu.



„Tiha čekání“, autor: MUDr. Pavel Mokrejš





„Zakletá vášeň“, autor: MUDr. Pavel Mokrejš

## Kdo si hraje...

Stres a honba za výkonem se dnes ale projevuje v mnoha nových specifických formách. Co třeba takové hraní počítačových a multimediálních her? Nenechte se mýlit, tahle zábava není zdaleka jen specialitou dysfunkčních uhrovitých mladíků s mastnými vlasy, s prsty nervně pošukávajícími, kdykoli se nedotýkají myši, klávesnice či jiného klikacího zařízení. Překvapivě vídám mnoho dospělých otců rodin, do kterých bychom to nikdy neřekli, přicházet do práce se zarudlýma očima, jak do pozdní noci hráli nějakou náročnou hru a ten level se pořád nevedl, protože bylo třeba vše přeskakat ještě o sekundu rychleji a druhou rukou přitom střílet obludy. Nebo bylo tak náročné řídit celou alternativní zeměkouli se spoustou měst a vesnic, když se požadavky na řešení stále složitějších zadání a rozhodnutí jen hrnou. Noci a víkendy strávené v izolaci, ponoření do hry... Je pozoruhodné, jaké úsilí je nutné jen pro zvládnutí potřebných dovedností, ale to uspokojení, když se pak začne dařit - tenhle zcela soukromý svět dá snadno zapomenout na frustrace v práci i doma. Ale co dál?

## Svět sám pro sebe

Hraní her není zdaleka jedinou specifickou formou moderní zábavy, ve které nás opakuje virtualita. Mnohem více možností skrývá internet s gloriolou něčeho nového, tajemného, futuristického. Samo sur-

fování nepředstavuje až tak mimořádné lákadlo, internet skýtá mnohem větší možnosti např. chatování.

Chatování je - z hlediska bádání o životním stylu rodu homo - mimořádně zajímavá aktivita. Co je tak lákavého na nepřímé a neosobní komunikaci, výrazově navíc poněkud omezené?

Jedním z půvabů je například možnost změny identity (spojená se zdánlivou anonymitou - účastníky lze totiž vystopovat, podobně jako lze sledovat ostatní provoz na síti). Výzkumy uvádějí, že více než polovina opakovaných účastníků různých chatů používá více než jednu identitu, navíc je zvykem uvádět fiktivní vlastnosti včetně například pohlaví případně vystavovat cizí fotografie, pokud takovou možnost chatroom nabízí. Komunikace na chatu má velkou řadu specifických vlastností - převládá verbální obsah, neverbální sdělení není zcela vyloučeno (např. smajlíci, různé akronymy nebo použití velkých písmen a jiných důrazů), ale poskytujeme takové sdělení vědomě a prostřednictvím dalšího symbolu. Celá komunikace je takto přísně kontrolovaná - promyšlený obsah a sdělujeme ho zcela minimalistickou formou danou formátem chatovacího programu. Další pojišťkou je možnost kdykoli se z komunikace odhlásit (v přímém kontaktu komunikace pokračuje i po odmlčení). Motiv kontroly a bezpečnosti se zde velmi často prolíná s motivem nudy v reálném světě. **Jednotvárnost a často i obavy z reálných vztahů, které vyžadují úsilí, to všechno podtrhuje lákadla virtuálního světa**, zdánlivě bezproblémového a kdykoli při ruce. Autentické výpovědi uživatelů to potvrzují, například tato:

„Chatuji, protože jsem hodně společenská a tady vždycky potkám někoho, s kým se dá pokecat. Navíc je to takový nezávazný, že už toho člověka víc vidět nemusím.“

Kdo sledoval intenzivněji nějakou chatovou komunikaci, musel být překvapen její povrchností a samoučelností - seriózní obsah aby jeden lupou pohledal. Je potom zřejmé, že chat a internet slouží hlavně jako prostředek snižování tenze a od-poutání se či potlačení problémů reálného života. To staví tenhle způsob zábavy po bok opulentního sledování televize, která nás také zavléká do světa cizích, stylizovaných a nereálných zážitků. Byť se obojí odehrává různými cestami, s různou mírou aktivity, přesto bývá často pozorovatelný

až rituální a nutkavý charakter těchto činností.

## V mraveništi

Zcela jinou aktivitou užití volného času, specifickou pro naši dobu, je trávení času v nákupních centrech a hypermarketech všeho druhu. Z tak praktické a původně výhradně účelové aktivity, jako je nakupování, se stává něco na způsob společenské zábavy - sociální činnosti, kterou společně provozují celé rodiny. Společný ráz této činnosti by mohl být jejím zdánlivým ospravedlněním. Rodina je pohromadě, tráví čas společně a podle svého, tak je vše v pořádku. A tady je najednou zakopán ten pes - rodina je možná fyzicky pohromadě, ale prostředí svými rozměry, naprostou absencí soukromí, osvětlením, hlukem i nepohodlím, prostě vším znemožňuje jakoukoli intimitu, jakoukoli osobnější formu komunikace nebo jen bytí spolu. Stačí např. sledovat v prostředí hypermarketu nějakou mladou dvojici - budete překvapeni, jak formální způsob chování mezi nimi převládne. Odtazitá gesta, omezení dotyků a fyzických kontaktů, i verbální komunikace se omezí na nutnou míru, na banální a všední témata spojená s konzumem.

Negativní roli dále sehrává neustále přítomná nabídka, tlak na koupi, hektika prostředí a přítomnost velkého počtu cizích neznámých lidí. To vše vede sice k mírné (jak u koho), ale všudypřítomné a trvalé hladině stresu. Považuji tuhle akti-



„Půjdu vstříc svízelným skutkům“, autor: MUDr. Pavel Mokrejš

vitou za mimořádně úmornou a o to s větším zájmem přemýšlím o motivech a pohnutkách lidí, kteří jí propadají přímo nutkavě. Znal jsem ženu, která trávila v nákupních střediscích každý víkend a nutila k tomu celou svoji rodinu. Nutně mě napadá, že takové chování je útekem před sebou samým i před ostatními do neosobního, anonymního světa, ve kterém se neřeší nic náročnějšího než například barva a typ pořizovaného kávovaru.

Tento typ úniku nemá sice svoji výkonnou složku, nemyslím, že by člověk mohl doopravdy soupeřit ve výhodnosti nakupování. I když hodnota nahromaděného majetku a obratnost při jeho získávání souvislost se sebehodnocením nesporně mají. Únik do poloanonymního prostředí, bez opravdové intimity a emoční hloubky spojený s jasně strukturovanými rolami, kompetencemi a problémy však útek do práce velmi silně připomíná.

### Čas prožitý nebo odžitý?

Možná si nyní kladete otázku, proč se tak obšírně rozepisuji o výběru z mnoha a mnoha aktivit, kterými trávíme nebo ubíjíme svůj volný čas. Možná si také kladete otázky, zda napsané znamená, že chovám silnou zášť vůči sportu, internetu a nakupování a budu vás následně nabádat například k vykonávání ručních prací. Ne, ne, nic takového. Sám sportuji a používám internet v práci i doma (ačkoliv nakupování opravdu nemám rád a snažím se je odkládat až do naprostého vyjedení ledničky). Vracím se zde k ústřední myšlence celé této série článků - **pokud práce není všechno, je mimořádně důležité, co, proč a jak děláme, když zrovna nepracujeme.**

Aktivitu, o kterých zde píšu, jsou svým způsobem typické, ale existuje nesmírně široké spektrum dalších (včetně těch ručních prací), ze kterých se může stát jakási druhá profese. Činnost, ke které se přimykáme, kterou provádíme individuálně nebo jen v omezeném sociálním kontaktu. Činnost, které preferenčně věnujeme svůj čas, takže na jiné už nezbývá. Činnost, kterou můžeme vykonávat nutkavě až závisle a ohrazovat se jejím smyslem a užitky - „Hodně pracuji, musím se nějak odreagovat...“, „Jsem v tom opravdu dobrý, chci ještě dosáhnout...“, „Co po mně vlastně chcete, když jsem v práci, máte řeči, když sportuji, tak taky, mám snad



„Nejtajnější sen“, autor: MUDr. Pavel Mokrejš

chodit do hospody...“.

Všechny takto pojaté způsoby užívání volného času mají jedno společné - podmínky, atmosféru a motivy, které nepřejí jakékoli intimity, nepřejí vzniku a rozvoji opravdových a reálných vztahů. Vztahů v celé jejich košatosti, které nejsou sice bezpečné a na stisk tlačítka dostupné, ale jsou potřebné k tomu, abychom zůstali lidmi a nedegradovali se sami na stroje, ačkoliv je to jednodušší. Nejde proto tolik o to, čemu se ve volném čase věnujeme, ale zda z toho náhodou nevytváříme těžkou a osamělou profesionální dřinu a nebo neupadáme do nutkavé závislosti.

**Jestli prostě jen neunikáme z jedné práce - té oficiální, do práce jiné - té, kterou nenazýváme prací.** Ta druhá práce je pro nás někdy více profesí než naše zaměst-

nání, nelžeme si proto, že aktivně odpočíváme.

Svůj volný čas bychom měli dokázat rozdělit mezi nás samé a naše blízké - nejen rodinu, ale i bližší a vzdálenější přátele, a i ty, se kterými se teprve seznámit chceme. Vyvážit čas mezi aktivitou a pasivitou, koníčky a relaxací, komunikací a přemýšlením, zážitky a vyjádřeními, samotou a společností, intimitou a povrchností, uměním a hrou. Je důležité neutíkat před ničím, našemu volnému času by neměla chybět hloubka, kterou jen těžko nalezneme v samotné práci. Akce není přítelkyně myšlenky.

Přemýšlejte o tom, jak odpočíváte a jestli při tom zbývá dost času na přemýšlení. O odpočinku si budeme povídat i příště.

*Děte se uměřeně a mějte se skvěle!*