

Práce vám neoplatí lásku (6. část)

*„Lípo velká lípo milá
Ty jsi se mi nesvěřila
Kde se bere tvoje síla
Když blesky ani vítr tě nešetří
Jak zůstat živá v tom divokym povětrí“
Sestry Steinovy*

Blíží se léto, obvyklý čas školních prázdnin a dovolených. Zvláštní čas, fascinující. Spřádáte nějaké nevšední plány? Chystáte se na cesty do exotických míst? Za poznáním nebo dobrodružstvím? Na zahrádku? A nebo cestu na dovolenou odkládáte na vhodnější čas? Plánujete? Čekáte, co se naskytne? A nebo na dovolenou ani nemyslíte ani nechcete jet? Tak či onak, je to důležitá věc. Možná, že jsou dovolené mnohem důležitější, než si myslíme. Možná, že o nás naše dovolené vypovídají zajímavé věci.

Na dovolenou s telefonem

V 90. letech se začal objevovat nový typ člověk s telefonem u ucha při těch nejnepravděpodobnějších situacích. Jednou z forem tohoto jevu se stal manažer (i když tento způsob chování se týká i žen), pečlivě kontrolující, zda je před odjezdem na dovolenou jeho mobilní telefon dobře připraven s veškerým příslušenstvím a zda na cílovém místě je zajištěno dostatečné spojení a vše ostatní potřebné k náležité komunikaci. V raných dobách špatného pokrytí se tento typ lidí vyznačoval obsedantním pobíháním a vyhledáváním míst se slibným signálem. Program dovolené tak byl často podřízen kontrole telefonu a potřebě spojení.

V dobách, kdy u nás začínalo svobodné podnikání a význam práce se podstatně změnil, bylo do určité míry pochopitelné to akcentované zaujetí, které poskytovalo pocit, že mohu svoje věci více ovliv-

nit a že je důležité si nad nimi udržet pokud možno trvalou kontrolu. Co kdyby se stalo něco strašného. Nebo byla promrhána nějaká zázračná příležitost... Také v tom byla jistá dávka prestiže a uspokojení po dobách, ve kterých člověk velmi málo znamenal.



„Ta neodbytná skepse...“, autor: MUDr. Pavel Mokrejš

Překvapivé je, že se tento jev nepřežil. Naopak se poměrně rozšířil. Souvisí to do určité míry i s rozšířením mobilních komunikačních technologií a jejich demokratizací. Vzpomínáte si ještě, za jaké ceny jsme telefonovali před takovými dvanácti lety? A s jakými obtížemi to probíhalo? Dnes se z mobilního telefonu stala běžná věc, kterou používáme téměř neustále - v práci, doma, na cestách, prostě prakticky kdekoli. Ale chybí nám potřebná disciplína a etiketa - na jedné straně nevzít telefon a nezavolat, kdykoli nás to napadne, na straně druhé telefon vypnout nebo na něj nereagovat, když se to nehodí.

Četl jsem nedávno překvapivou statistiku o využití mobilních technologií - telefonů, internetu a e-mailu. Používání těchto

prostředků se stalo naprostou normou i ve volném čase. Těžko uvěřitelných 23 % lidí sleduje svoji elektronickou poštu nebo jinak pracovní komunikuje v průběhu své dovolené. Nechce se věřit, že by takový počet mohly ospravedlňovat nějaké objektivní důvody. Nevěřím, že téměř čtvrtinu populace tvoří trvale nepostradatelní specialisté, špičkoví lékaři, ředitelé jaderných elektráren a podobně exponovaní lidé. Mnozí z těch jmenovaných navíc nespíše tráví dovolenou normálně, bez toho, aby se udržovali v trvalé pracovní pohotovosti.

Práce jako štít?

Co vede k potřebě neodkládat práci v době dovolené a udržovat se v alespoň domnělém stálém zapojení a nasazení? Jistě je v tom prvek sebepotvrzení - jsem důležitý, práce mi dává vážnost protože „oni to beze mě nezvládnou...“. Často hraje roli i strach - „co kdyby se něco stalo, mohli by mi to vyčítat, třeba bych přišel o místo...“, „byla by z toho ostuda...“



„Cítíš ten život ve stéblech trávy?“, autor: MUDr. Pavel Mokrejš

trable... pohroma...“.

Někdy ale lidem s nezdravým vztahem k práci nečiní pracovní situace a důvody vůbec žádné starosti, například potřeba zůstat tak trochu v pracovním procesu je především štítem, za který se mohou všelijak schovávat. Při nevyřešené komunikaci nebo nežádoucí aktivitě „promiň, ale teď to opravdu nejde...“. Také je možné předstírat únavu. I když vlastně nejde většinou o předstírání. Workoholici podobně jako jiní lidé s nutkavým chováním věří svým důvodům i prožitkům. Prezentace může být akcentovaná, ale je vesměs vnímána jako upřímná. Workoholik je unavený, nevrlý a stresovaný. Bývá také bolestivý „všechno je na mně...“ a povýšený „dělám užitečnou, významnou práci...“, „vydělávám na vás...“ nebo „tohle všechno jsem vám umožnil...“.

Variant je bezpočet. Proč vlastně workoholici a lidé s nezdravým vztahem k práci často narušují dovolenou tímto způsobem? Odpověď byla částečně řečena - prací se lze zaštitit. Dovolená je zvláštní situace - změna režimu, často provázená změnou prostředí, intenzivnější soužití s rodinou, neobvyklé starosti - doprava, někdy jazykové nároky, neobvyklé jídlo a mnoho jiných drobností. Ne nadarmo je dovolená řazena poměrně vysoko v klasifikaci stresorů. U lidí orientovaných na kariéru k tomu přispívají zvýšené nároky rodiny, všechna ta odpírání a odkládaná pozornost by měla být nějak kompenzována. Ale na to často nejsme připraveni a nedovedeme se na tuto situaci přeorientovat. Příběh muže, který dával své ženě tajně prášky na spaní, protože si chtěla povídat, když přišel unavený z práce, je zjevně nadsazený, ale... jsou jiné cesty „musím odpovědět na tyhle maily, promiň, tohle vážně nejde odložit...“.

Dobrodružství

Po roce, kdy na vás váš exponovaný partner neměl víc než pár minut času, vbíhá najednou nadšený, kypící aktivitou do dveří: „Chystej se, musíme ráno brzy vyrazit, začíná dovolená, konečně si uijeme spolu to báječné potápění ve velkých hloubkách...“ Následující dva týdny si pouze ukazujete smluvenými posunky, večer prohodíte pár udýchaných slov o plánech na druhý den.

Váš exponovaný partner se prostě po-



„Mé oči vidí skrze samotou...“, autor: MUDr. Pavel Mokrejš

hybuje ve velmi intenzivních situacích - v práci stále řeší nové a nové krize, ve volném čase se věnuje adrenalinovému sportu. O dovolené obvykle slyšíte útržky jeho (jejích) nadšených vět, radostných nebo varovných výkřiků. Kolem burácí bouře, valí se vlny, vije vítr nebo poletuje sníh. A váš partner září nadšením, srší elánem, zkusí a dokáže cokoli a nic jej nemůže odradit.

Pokud nejste zrovna v přímé akci, je dobrodružství trvale přítomno - odkazy na exotická místa, množství fotografií a jiných trofejí. Atmosféra je prodchnuta plánováním. Představou budoucích zážitků a exotických míst. Váš partner se zcela soustředí na právě probíhající nebo budoucí akci a sám sebe obsadí do hlavní

role, podobně jako tomu bývá (ať již fakticky nebo domněle) v práci.

Tento způsob chování a trávení volného času lze často pozorovat u nadaných a ambiciózních premiantů. U lidí, kteří byli chváleni za to, co udělali, nikoli za to, jací jsou. Mnoho vnějších úspěchů (např. sportovních) a výrazných akcí (především nebezpečné ztřeštěnosti) jim v mládí přineslo popularitu a silnou odezvu. A nemusela být nutně kladná. Pozornost a obdiv nebo údiv přináší uspokojení a kladný sebeobraz, aniž by člověk musel vkládat příliš ze své duše. Jde jen a jen o akci, výsledky, zásluhy. Výrazná odezva, která se dostavuje zejména po prvních setkáních s tímto chováním, postrádajícím fádnost a všednost, jenom umocňuje touhu po

dalších a dalších akcích, v jejichž středu se hrdina nachází. Když světla reflektorů obdivu spolužaček a spolužáků pohasnou, je třeba hledat jiné jeviště. Ideální jsou potom exponovaná zaměstnání, extrémní sporty apod. Ale co kdyby jednou historicky došly a nebo přestaly být zajímavé. Pak je nutné chytit příští letadlo někam daleko...

Sběratelé

„Musíme se tam podívat, jsou to tak známá a úžasná místa...“ „Přece nechceš být pořád na jednom místě...“ „Dovolená ve víru galerií, památek, přírodních krás. Vše pečlivě naplánované jako pracovní cesta. Každý zážitek, každá paměťhodnota, každá vyhlídka a galerie má svůj časový rozvrh, své místo v časovém plánu. Vše je propojeno dlouhými přejezdy z místa na místo. Čím více toho stihneme, tím lépe „ta dovolená je tak krátká...“

Sběratelé fascinuje kvantita. Na zajímavosti míst samozřejmě také záleží a na tom, jak jsou známá, oceňovaná v bedekrech a obecně populární. Sběratel vytváří dokonalou kolekci, kterou bude možné se pochlubit. Někteří vytvářejí bohatou a promyšlenou dokumentaci, jiní se spokojí jen s návštěvou vybraných míst. Málodky se však vrací na místa jednou „uložená“. Staré mety a trofeje už nelákají. Je třeba jít dál, pokročit kupředu, překonat sebe i druhé. Sběratelé přímo milují slogany jako: „Kdo chvíli stál, již stojí opodál!“ Dovolená se sběratelem je obvykle náročná dřina - splnění plánu je podřízeno vše, cestování, režim spánku, jídlo.

Sběratel se nemůže zastavit. Podobně jako se nezastavuje při práci. Miluje splněné cíle a odškrtnuté položky na seznamech denních úkolů. Není potřeba klást si otázku, jak významné nebo bezvýznamné položky v seznamu figurují. Jsou odškrtnávány, plněny a vše se tedy děje správně. Plán a seznam je jistota. Pevný bod ve vesmíru.

Jak si přeješ miláčku

Velmi zvláštní je ten typ partnera, který se dobrovolně podřizuje všem požadavkům ještě dříve, než jsou vyřčeny. „Nezáleží na mé představě, celý čas trávím v práci a teď chci dělat všechno podle tebe a pro tebe...“

Partneři tohoto typu se přímočaře zbavují odpovědnosti za vlastní emoční a intelektuální vklad. Je to podobná taktika, jaká se jim pravděpodobně osvědčila v práci - vykonavatel, dokonale loajální podřízený (i když znám i mnoho lidí ve vysokých funkcích, kteří se tímto způsobem podřizují nějakému imperativu a zaštiťují se vyšší autoritou za všech myslitelných okolností). Výkonný a spolehlivý člověk, vždy ochotný a připravený přinášet oběti - dobrovolný trpitel.

Tato pozice je velmi kluzká a záludná, i když často neuvědoměle - je v ní skryto mnoho povýšenosti „dělám vše pro tebe a podle tebe, važ si toho, jak se pro tebe obětuji...“, „v práci každému vyhovím, jsem vždy přes čas jenom kvůli tobě, přece víš, jak moc ty peníze potřebujeme...“ - i alibismus „na mě se nedívej, udělal jsem všechno přesně podle tebe...“. Dobrovolný trpitel je někdo, kdo se stále podřizuje a ve své podřízenosti se cítí nadřazen. Neexistuje hranice, za kterou by nebyl ochoten se přizpůsobit, ale je nutné zaplatit - vděkem, uznáním a zvláštními výhodami. Podobně, jako jsou neformálně (a někdy i formálně) preferováni zvláště oddaní a spolehliví zaměstnanci.

Dobrovolný trpitel je člověk, který při konfliktu mezi plánem rodiny a dodatečným pracovním nárokem dá prakticky vždycky přednost práci. Vše se neobejde bez velikých kaskád omluv a vysvětlování a nakonec se vše vrátí do roviny povýšeného obvinění - „stejně všechno dělám jen pro tebe/naše děti/naši budoucnost...“. Na světě zdá se vždy existuje něco, čemu je třeba ustoupit.



„Rozkoše horkého dne“, autor: MUDr. Pavel Mokrejš

Mnohočetná samota

Od všech předchozích případů se tenhle liší tím, že není příliš poznamenán způsobem chování přenášeným z práce. „Dovolená je prostě čas na relaxaci, budeme jen tak lenořit s knihou, u televize na zahrádce, jak kdo chce. To bude ta pravá pohoda.“ Celá dovolená potom připomíná obrazy z útulku autistů - někdo čte, jiný s pečlivě vyváženou mísou čipsů na břiše sleduje napínavý příběh a nebo vrcholné sportovní výkony, další členové domácnosti týrají internet. Každý ve svém koutě bytu, domu nebo zahrady. Všichni pohroužení do reálných nebo smyšlených zážitků cizích lidí. Takto trávený čas je zbaven společné náplně a sdílených prožitků.



„Soukromé modlitby“, autor: MUDr. Pavel Mokrejš

Co je špatně?

Popsali jsme několik modelů, jak lidé tráví dovolenou - těch poměrně častých. Jistě si kladete otázku, co má autor proti adrenalinovému sportům, poznávacím cestám, nebo prostému lenošení a válení - předpokládám, že otázku proč není dobře si na dovolenou nosit práci a vyřizovat e-maily, si nikdo neklade, že i ti nejzarytější workoholici se snaží předstírat, že to je něco, co nedělají dobrovolně, co není součástí nějaké masky nebo prostě důsledkem nedostatku jiné náplně. Takže co mám proti dobrodružství, adrenalinu, intenzivnímu poznávání nebo ještě intenzivnějšímu lenošení. Vlastně nic. Nic z toho není samo o sobě špatné. Problém je ve vyváženosti. Vracíme se takto k otázce, jaký je smysl volného času - tedy času, ve kterém ne-

pracujeme a který je ve své nejintenzivnější podobě reprezentován právě dovolenou.

Bez ohledu na to, jak velký význam má práce a kariéra v našem životě, zdá se zřejmé, že dobrý život (plný, hodnotný... je lhostejné, jaký přívlastek zvolíme, ale všichni zřejmě intuitivně a bez přesné definice chápeme o co jde) - tedy dobrý život potřebuje ještě jiné roviny úspěchu a naplnění než jen a výhradně práci. Prostor pro všechny tyhle oblasti skýtá náš volný čas a pokud jej promarníme jen proto, že si nevíme rady a uchylujeme se k únikovým činnostem, uplyne navždy a zůstane promarněn. Ztratili jsme část svého života a s ním část sebe sama.

S. R. Covey uvádí ve své knize následující příklad: Představte si, že v lese narážíte na někoho, kdo usilovně kácí strom. „Co to děláte?“ zeptáte se. „Cožpak to nevidíte?“ zní nevrlá odpověď. „Kácím strom.“ „Vypadáte vyčerpaně!“ zvoláte. „Jak dlouho to už děláte?“ „Víc než pět hodin,“ odpoví, „a jsem úplně uondaný. Je to těžká práce.“ „Tak proč si neuděláte na pár minut přestávku a nenaostříte si pilu?“ ptáte se. „Určitě by to potom šlo rychleji.“ „Nemám čas na ostření pily,“ odpoví muž důrazně. „Musím kácet!“ Rád bych tento příběh doplnil, protože se v podobných situacích setkávám s podobnými muži i ženami, většinou tu krátkou pauzičku akceptují, ale pokud se ptáte: „Proč se také neobčerstvíte, nerozhlednete se okolo - je tu krásná krajina - a proč chvíli neposlouchat, jak zpívají ptáci?“ dostanete podobně nerudnou odpověď: „Nemohu, musím ostřit pilu.“

Náš život se však neodehrává pouze v rozměru výkon - regenerace, kterému se vše podřizuje. Zdravý člověk potřebuje být dobrým tvorem, dobrým umělcem, dobrým milencem a dobrým filosofem. Klade si otázku, co tím myslím?

Být dobrým tvorem znamená péči o fyzickou existenci se vším, co k tomu patří - jedná se o vztah a lásku k našemu tělu a fyzickému světu např. v jídle, sportu, odpočinku, sexu, jistě vás napadne mnoho dalšího. Bez tělesné prosperity strádáme patrně nejvýrazněji a vše ostatní je tím ovlivněno.

Být dobrým umělcem znamená pěstění našeho duševního potenciálu, sem jistě patří také práce, ale všichni potřebujeme další zdroje inspirace a tvůrčí činnosti. Po-



„Jdeš do války, příteli?“, autor: MUDr. Pavel Mokrejš

třebujeme si hrát, tvořit, prozkoumávat sebe a svět okolo sebe, potřebujeme umělecké zážitky i vlastní pokusy, jako potřebujeme humor a zábavu a leccos dalšího. Pro každého z nás obsahuje duševní svět jiné horizonty - objevujeme a prozkoumejme je.

Být dobrým milencem znamená sdílet existenci s blízkými lidmi. Bez emočního spojení a intimity je život pouhým přežíváním.

Být dobrým filosofem znamená zastavení a pohled na smysl a souvislost všeho, co děláme, na význam pro nás i pro druhé. Bez této orientace bude náš život řízen pouhými náhodami a vnějšími vlivy. Můžeme prožívat jakkoli bolestné tápání, ale bude-li autenticky naše, posune nás dál.

Orientace na výkon a jeho provádění celou existenci oplošťuje na postoj „fun-

guji, tedy jsem“, ale člověk není stroj a neměl by proto usilovat o to, se jím stát.

A jak to vlastně souvisí s trávením dovolené a volného času vůbec? Úplně přímočaře, v tomto čase je nutné zvládnout všechno, k čemu nám nedává prostor profesionální život. Nemá smysl cokoli odkládat na později, tím můžeme jen ztratit. Pokud sami z jakýchkoli důvodů před něčím unikáme do koloběhu výkonu - pokusme se zastavit a přerušit bludný kruh. Jsme-li schopni si tohle sami uvědomit, není nic ztraceno. A pokud máme partnery, kteří si tenhle kruh neuvědomují, pokusme se jim ukázat něco jiného a zlákat je na nové cesty. Na cesty k blízkým i k sobě, právě dovolená se na to výborně hodí.

Udějte si pěkné a pestré prázdniny a mějte se skvěle.