

Práce vám neoplatí lásku (7. část)

„Je konec léta a mě přišlo líto,
že chodí po polích vrazi.
Škodíš-li - neškodíš,
kdo rozsoudí to?
A tak ti nabízím azyl...“

Jaromír Nohavica

Je konec léta, ubývá slunce a s ním i energie (alespoň já to takhle obvykle prožívám), dny se stávají kratší a méně slunečné a tedy jaksi všednější. Změna období jakoby nás volala zpět do práce. Je čas vyvolávaných fotografií a ukládání letních věcí někam do krabic. Ideální chvíle ohlédnout se za létem, za dovolenými, za prožitým volným časem - jak jsme si jej užili a k čemu jsme jej využili.

Minulé zamyšlení o volném čase, co by nám měl přinášet a umožňovat, jsem končil myšlenkou, že člověk potřebuje být dobrým tvorem, dobrým umělcem, dobrým milencem a dobrým filosofem. A k tomuto názoru bych se rád nyní vrátil. Pokud má tahle myšlenka být něčím víc, než pouhým bonmotem, je nutné, abychom za ní byli schopni vidět zcela konkrétní životní praxi



„Má hlava je vesmír“, autor: MUDr. Pavel Mokrejš

a také, aby se tento pohled netýkal jen našeho volného času a dovolených.

Slyšel jsem od přátel námitku, že je obtížné upravit svůj profesionální život v souladu s takovou nevykonovou filosofií. Nesouhlasím. Jsem přesvědčen, že komplexní nazírání na životní praxi nám nebrání ve výkonu - brání nám vidět výkon a výkonnost jako jedinou smysluplnou funkci, které je všechno podřízeno. Kvalita i kvantita našeho výkonu může být lepší, pokud budeme v lepší tělesné i duševní formě, budeme pracovat z perspektivy širšího obzoru a neredukovat se na pouhý „děladla“, která se po práci prostě vypnou. Možná vám tahle část připadá hodně povšechná a zřejmě těž teoretická a nepraktická, proto se pokusím vysvětlit vše názorněji a věcněji.

Pole jistoty

Přirozenou lidskou tendencí je identifikovat se s tím, co nám dává pocit úspěchu a bezpečí. V tomto směru nám práce skýtá ideální prostor - je společensky vysoce přijatelná a nabízí dobře pochopitelné cesty k úspěchu, k poměrování, ke kvantifikaci hodnocení. Zaměřujeme-li se na naše profesionální fungování, vše ostatní nás potom v podstatě ruší. I sebestojitější a sebenáročnější práce - je jedno jestli je náročná duševně, nebo fyzicky, emočně, psychomotoricky - je zdrojem bezpečí. Nezáleží na tom, jak nestrukturovaná zadání máme. Je lhostejné s jakými překvapeními, problémy a stresy se setkávají vědci, záchranáři, nebo třeba pojišťovací agenti. Kdokoli pracuje na čemkoli, vždy se pohybuje v určitých vymezených rámcích. Jeho „pole jistoty“ je konečné, zřetelnější či méně jasně ohraničené. Pracovní pole eliminuje část nejistot z ostatních koutů vesmíru.

A tomu, s čím se identifikujeme, věnujeme více a více času a pozornosti a vzniká



„Ať jako blues vše vyzpívám...“, autor: MUDr. Pavel Mokrejš

ká pozitivní zpětná vazba. Výsledkem je bludná spirála, směřující k workoholismu nebo naprosté duševní a tělesné jednostrannosti.

Milý tvoreček

Proč potřebujeme být dobrým tvorem a co se tím vlastně myslí? Proč je důležité, jakou kvalitu má naše biologická existence?

Záměrně se na tomto místě vyhýbám výrazu fyzická. Proč? Protože naše myšlení je stále ovlivněno křesťanskou praxí, která v podstatě říká: „člověk má tělo a má duši“. Není proto divu, že se ke svému tělu namnoze stavíme jako k nějakému nosiči - hardware určenému k plnění některých potřeb naší psychy. Tato představa vede k chápání tělesnosti jako něčeho nižšího, podřadného a není proto divu, že se o své „tělesné schránky“ staráme tak nedobře.

Člověk nemá tělo (a nemá ani duši) - člověk je tělo a je duše a protože nevíme, kde končí tělo a duše začíná, měli bychom

tuto dichotomickou představu spíše potlačovat a opouštět. Je pravda, že biologický rozměr existence vyvolává především představu fyzického - utišení hladu, potřeba tepla a všechny ostatní potřeby, které si dovede vybavit v souvislosti se savčí fyziologií. Naopak sociální rozměr existence evokuje myšlenky vztahující se k duševnímu a citovému životu člověka. A opět vyvolává představu jakéhosi vyššího patra, které je nadřazeno prostému dýchání, žvýkání a polykání.

Naše zkušenost však tuto představu zřetelně popírá - příkladem budiž tělesná bolest, která naprosto opanuje také naši mysl a silně ovlivní veškeré duševní i sociální procesy; nebo třeba hlad (a to nechci mluvit o nedostatku vzduchu)... Podobně sociální a emoční pohoda má svoji ryze fyzickou odezvu - uvolníme se a naše příjemné pocity se projeví neverbálně tak jasně, že je vnímá i naše okolí.

Jsme biologické bytosti a je nutné, abychom sami sebe tak dokázali vidět bez všech ideologických zkreslení. Samozřejmě je to těžké ve všem tom kulturním a ideovém balastu dvacátého století (jaké asi bude to jednadvacáté?) V balastu a zmatku totalitních a náboženských dogmat, který nejvíce ovlivnil klima, ve kterém

jsme vyrůstali a byli vychováni. Vždyť všechny důležité politické směry hlásající jakousi „správnost“ považovaly biologické bytí za cosi požívačného, nevyzpytatelného a snad proto zavrženíhodného.

Vis vitalis

Nechci se pouštět do debaty, zda je naše biologická existence ta jediná. Jsem přesvědčen, že je, ale i pokud tomu tak není, představuje nezanedbatelnou etapu bytí. Proto není rozhodně žádoucí, abychom ji promarnili, promrhali nebo mrzačili.

Být dobrým tvorem je především cesta ke zdraví, jeho posílení a harmonii. Patří sem jednoznačně sblížení s naší tělesností a nalezení radosti ve všem, co fyzicky podnikáme. Mluvím-li o zdraví, nemám na mysli ani hypochondrické sebezpozorování ani trýznění dietami a snahu o dosažení co nejlepšího vnějškového efektu (modelkovská štíhlost, kulturistická svalnatost apod.). Myslím zejména na dobře prosperujícího jedince - zdatného, odolného, který dokáže nalézat vyváženou radost z fyzické aktivity i relaxace, z dobrého jídla a z dobrého sexu. Je důležité porozumět této stránce života a neváhat pro ni dělat to, co je potřebné - vždyť nejde pouze

o uspokojování nějakých primitivních potřeb, všechny naše biologické a fyziologické aktivity přinášejí také prožitky, dobré nebo špatné. A naše prožívání sebe sama má potom vliv na všechno ostatní - zdraví, sebedůvěru, inspiraci. Porozumění tomuto základu nás samých je klíčem k porozumění ostatním a k navázání dobrých vztahů mimo sebe. Ať chceme nebo ne, z naší tělesnosti vychází vše ostatní.

Důležitost, zapojení a sdílení

Být dobrým umělcem vyvolává otázníky u lidí takřkajíc „prakticky zaměřených“, ale každý z nás potřebuje hru a tvůrčí činnost. Ta nemusí mít nic společného s tím co úzce chápeme jako umění nebo umělecké disciplíny. Jedná se prostě o zážitky tvorby, experimenty a nebo prostý úžas - je jedno jestli nad uměleckým dílem nebo třeba nad krásou slunečného dne. Umělec v nás je v mnoha ohledech dětský rozměr naší osobnosti. A dítě si potřebuje především hrát. Právě hra je cosi, co má schopnost osvobodit a na čas nás přenést do světa, který je jenom náš. Naše vnímavost a fantazie nám může přinést zcela jedinečné podněty a zážitky. Budeme-li ji probouzet, posílíme vlastní autentičnost



„Klid a mír s tebou...“, autor: MUDr. Pavel Mokrejš

a individualitu.

Být dobrým milencem a přítelem je schopnost a ochota vlastní individualitu nabízet a sdílet. A vnímat přitom individualitu a osobitost druhých. Sdílení emocí, hodnot a zážitků je nesmírně obohacující. Je ale třeba abychoom rozuměli tomu, v čem jsme odlišní a v čem se sobě podobáme, co můžeme sdílet a co nikoli, jaké kompromisy potřebujeme nalézt. To vše od nás vyžaduje zapojení, nikoli výkonnost.

A usilujeme-li o to být dobrým filosofem, znamená to, že se dokážeme na to vše podívat z odstupu a hledat smysl a porozumění. Být dobrým filosofem nám umožní vystoupit z kruhu protichůdných vlivů a tlaků a nežít zmítaným životem, který nám byl vnucen zvenčí.

Naslouchat sobě

Jak tohle všechno souvisí s naším tématem? Pokusme se především zamyslet nad tím, co bychom v životě chtěli a co pro to aktuálně děláme. Tohle sebeporozumění je základem pro každou cestu kupředu. Existuje řada praktických postupů, jak tyto věci sám pro sebe zmapovat. Řadu z nich jistě znáte, na některé jsme upozorňovali v minulých textech, jiné jsou velmi rozšířené díky literatuře o technikách osobního rozvoje. Není možná tak důležité, jakou techniku ke zmapování svých přání a věcí důležitých pro život použijeme. Pro začátek postačí třeba prostě seznamy toho, co si přejeme, toho, co nám je v životě příjemné, co nás posiluje a co nás naopak sráží a trápí. Pokuste se

třeba zase jednou takový seznam vypracovat a pak se nad ním zahluobejte.

Jeví se vám to jako otrepané a triviální? Stokrát opakované doporučení? Možná, ale je velmi užitečné se tímto znovu důkladně prokousat. Často tuto techniku používáme v rámci programů určených lidem potýkajícím se s nějakou krizí ve vztahu k práci, kteří mají problémy se stresem, duševní hygienou nebo tápou v otázkách, jak v životě dál. Problém, který bývá nad prvními pokusy s takovým materiálem více či méně zřetelný, je povrchnost a nekonkrétnost.

Pokud se zadíváte na mentální mapy nebo seznamy přání lidí, kteří mají problémy se vztahem k práci, zjistíte, že jsou plné obecných klišé a nezpochybnitelných hodnot jako „vyniknout v práci...“, „mít lepší vztah s rodinou...“, „více se věnovat dětem...“ atd. Jakoby autoři byli vedeni snahou uspět v jakémsi tajném testu. Nechci tvrdit, že si tyto věci opravdu upřímně nepřejí, ale toto přání je neseo především potřebou být „dobrý“ či „správný“ při porovnávání s nějakou obecnou představou.

Taková přání ale mnoho nepřinášejí - nemůžeme se totiž o ně opřít při konkrétních činnostech a úspěšně cokoli realizovat. Vyniknout v práci nám nedává představu, co dělat, mít lepší vztah s rodinou neposkytuje oporu pro změnu chování nebo společné aktivity. Tato povšechná formulace částečně maskuje bezradnost, částečně vytváří alibi pro případ budoucího selhání. Cíl nebyl jasně stanoven a proto nelze ověřit, zda byl dosažen.



„Čtenářka rukou“, autor: MUDr. Pavel Mokrejš

Zmatení hodnot

Proč je tak často problém formulovat autentické a velmi konkrétní přání a záměry? Jedná se o neschopnost představit si nějakou novou alternativu, vžít se do představy neznámé aktivity? Nebo je to neochota vystoupit ze zaběhlých a vychozených rámců? Proč je pro mnoho lidí tak obtížné si přát něco přirozeného a příjemného? A pokud je vyzývám, aby se zaměřili na běžná přání, na něco konkrétního a dosažitelného v blízké budoucnosti, slychám nejčastěji něco ve smyslu „...hmm, no tak bych si dal třeba zmrzlinu...“. Ačkoli všichni předem proklamovali, že se chtějí více věnovat dětem, přání „chtěl bych jít s dětmi do kina“ nebo dělat něco podobného je úplnou raritou. „Chtěl bych vědět, nač by šly moje děti rády do kina“, patří do kategorie nevidaného.

Tento rozpor má řadu příčin, ale velice časté je určité zmatení vlastních hodnot. Většinou v důsledku toho, že jsou nám ty „univerzálnější“ a „správnější“ hodnoty a zásady vnucovány ze všech stran po většinu našeho života.

Pokud nemáme zformovaný vlastní systém hodnot, který je dosti robustní a odolává soustavným vnějším tlakům, jednáme na základě reakcí okolí. To by bylo únosné v případě, že bychom se mohli spolehnout na morálnost, pravdivost a univerzálnost hodnot, které jsou nám tímto způsobem předkládány. Bohužel společnost, ve které žijeme, se chová velmi účelově. To nám neposkytuje dostatečnou vnější vodítka pro identifikaci autentických hodnot. Vnější svět je zkrátka



„Věčná pláž“, autor: MUDr. Pavel Mokrejš

mnohem méně spolehlivý rámec pro srovnávání, než si obvykle připouštíme. Naše osobní zkušenost a historie je proto mnohem důležitější, musíme však čerpat z jejich zdrojů.

Inventář hodnot

Zkusme nyní malý pokus. Zpracujme si inventář hodnot.

1. Nadepište si následující kategorie na volné listy papíru (nebo si rozdělte jeden velký list):
 - Rodina
 - Společnost
 - Práce
 - Osobní rozvoj/individuální sféra
 - Přátelé
 - Spiritualita/náboženství
 - Komunita
 - Národ.
2. Do každé kategorie vepište maximální množství hodnot, na které si vzpomenete. Můžete na tom pracovat i několik dnů. Přemýšlejte a snažte se své hodnoty zachytit co nejpřesněji a v co největší míře.
3. Prověřte všechny popsané hodnoty podle toho, jak odrážejí vaše chování a vaše praktické názory v každodenním životě. Následně pak oceňte jednotlivé hodnoty body od 1 do 10. 1 bod znamená, že se zapsanou zásadou řídíte minimálně. 10 bodů znamená, že se jí řídíte prakticky vždy.
4. Vypočtete průměrné hodnoty pro jednotlivé kategorie.

Pro interpretaci tohoto inventáře je nutné nepřikrášlovat vlastní způsoby chování resp. postoje před sebou samým, což není vždy lehké. I proto je vhodné dát si s tímto zadáním na čas. V první řadě se podívejte na dosažené průměry. Čím více se budou v jednotlivých kategoriích blížit číslu 10, tím více se uznávané hodnoty a zásady shodují s vaší životní praxí. Zamyslete se, ve kterých kategoriích jsou hodnoty, které uznáváte, v největším souladu s tím, jak žijete a proč tomu tak asi je. Uvažujte rovněž o příčinách toho, proč jste v některých kategoriích dosáhli nižšího průměru.

Nyní se zaměřte na jednotlivé hodnoty, u kterých jste zapsali menší hodnotu než osm. Položte si otázku, proč jim věříte, pokud se podle nich nechcete nebo ne-

můžete řídit. Kde se vůbec vzaly takové zásady, které si sebou neseme, ale které se míjejí s naším reálným životem?

Inventář hodnot je čas od času užitečná věc, je to jeden z klíčů k systému vnitřní zpětné vazby - Čemu věřím? Co považuji za hodnotu? Takto mohu získat orientaci a lépe posoudit, co je důležité a co nikoli. Mohu snáze rozhodovat o tom, co má smysl a co je bezvýznamné. Mohu omezit síly, které mi cokoli vnucují. Tak se mohu stát pro své bližní důvěryhodnějším, stabilnějším a čitelnějším.

Pro lidi nezdravě orientované na práci je typická řada postojů, které se projeví právě v inventáři hodnot. V oblasti rodiny je to především důraz na materiální zabezpečení. Osobní hodnota jakoby se odvíjela od souhrnného příjmu. Ohrožení představuje všechno, co narušuje ekonomický status rodiny.

Společensky se takoví lidé cítí nejlépe ve společnosti profesních kolegů. Často se cítí dobře pouze, když mohou pracovat. Společenský status odvozují od postavení v práci.



„Schoulit se... být maličká...“, autor: MUDr. Pavel Mokrejš

Práce představuje posvěcení existence. Způsoby jednání jsou omezeny modely pracovní role, možnostmi kariéry a momentálními úspěchy nebo neúspěchy.

Osobní a individuální sféra je definována pracovním postavením a rolí. Pracovní a osobní sféry se prakticky identifikují, jejich hranice je velmi neostrá. Osobní rozvoj je podřízen lepší nebo horší schopnosti vykonávat danou práci.

Kromě práce samotné jsou hranice ta-

kového člověka dány tím, co může dosáhnout penězi. V mimopracovních sférách bývá jeho rozhled omezen a to se projeví i na věrohodnosti a košatosti uznávaných hodnot.

Pohled vpřed

Pokud tedy zjistíme, že naše identifikace s vlastní prací a profesní pozicí je nadbytečná a rozhodneme se proti tomu něco dělat, je nutné revidovat vyznávané hodnoty a zamyslet se nad jejich smyslem a platností. Je třeba přijmout plán aktivit, které nám pomohou být dobrými tvory, umělci, milenci a filosofové. V jednotě a harmonii těchto rolí tkví velká stabilita. Především nesměřujeme pouze tam, kam nám velí kariéra - jsme vedeni kompasem, který respektuje potřebu živočišného života, hraní, vztahů i idejí. Nejsme ohrožováni situacemi, jako je ztráta místa, nebo pracovní schopnosti v takové míře, neboť máme další zdroje emoční stability a motivace. Nejsme proto tak závislí na jednostranném a vnějškovém zrcadle výsledků

a hodnocení pracovní role.

Přemýšlejte! Plánujte! Co můžete udělat pro „svého živočicha“? Čím můžete pobavit a potěšit „svého umělce“? Nad čím by se měl zamýšlet „váš filosof“? A hlavně, čím by měl potěšit „váš milovník“? Najděte si na ně čas v těchto krátkých dnech.

Žijte a mějte se skvěle!

ⁱ Upraveno podle B. C. Collinsové