

Práce vám neoplatí lásku (8. část)

*„Půjdu, kam chci a nikdy mě nedoženou
musím jen přiznat, oplakat, zapomenout
já půjdu, kam chci a nikdy mě nedoženou
musím jen zapomenout.“*

Radůza

Blíží se Vánoce, hektický konec roku. Shon a spěch doma i v práci. Důležitost práce jaksi obrazně narůstá - démon fiskálního roku velí vše stihnout, dokončit, uzavřít. Vidina pomyslného předělu - Nového roku nám káže dokončit resty valené před sebou jako Sisyfovy balvany. Atmosféře navíc přispívají krátké dny. Vstáváme do tmy a za tmy se i vracíme z práce. Tíha celého světa leží právě na nás.

Ale je to opravdu tak? Vykonáváme tak podstatnou a nezastupitelnou činnost pro lidstvo? Pokusme se střízlivě odpovědět - ano, prakticky každá práce je důležitá, ale doopravdy by se s ní zastavil svět? Popravdě vlastní práci nakonec nejvíc



„Myslel jsem na Tebe“, autor: MUDr. Pavel Mokrejš

oceňují a obdivují ti, kdo ji dělají - takže při střízlivém pohledu zjistíme, že to nejsou politici, kdo hýbe světem; že není pravda, že veškerá lidská činnost je možná pouze díky investorům; i bez módních tvůrců by ženy dokázaly vyjádřit svou osobnost; spravedlnost je docela dobře možná i bez právníků a dokonce ani lékaři nezachraňují tolik životů, jak sami rádi věří.

Jistě všichni děláme něco užitečného a prospěšného - ale je to jediný smysl našeho života?

A má to vůbec nějaký smysl?

Otázka smysluplnosti existence je pro každého z nás nesmírně důležitá. Ať už si to připouštíme nebo nikoli, je v našem konání trvale přítomna. Mnohokrát za den se o něčem vyjadřujeme „má to vůbec smysl...“, nebo „tohle smysl má, proto je to důležité...“. Překvapivě snadno se rozhodujeme o smysluplnosti malých věcí, rutinních činností nebo každodenních zábah. Otázka po smyslu života nám však připadá odtažitá jako téma pro velké filosofy - mudrce vzdálené našemu všednímu světu. Není složité pochopit, proč tomu tak je - není to snadná otázka, nemá jedinou odpověď pro nikoho z nás. Rozdíly nebudou jenom mezi různými lidmi, každý z nás bude vidět v různých dobách jiný smysl a důvod pro své úsilí. Znamená to však, že bychom se měli odpovědi skutečně vzdát?



„Vídám se se svými vzpomínkami“, autor: MUDr. P. Mokrejš

Se vším, co dosud víme, je nám jasné, že práce snadno poskytne pocit smyslu. Její význam, pravidla, hodnoty i kultura jsou jasné. Svět práce je většinou přehledný. Dává jasná měřítka úspěchu, růstu a hodnoty.

Pokusme se na vše podívat z jiné strany. Zamyslete se a vyprávějte svůj životní příběh. Udělejte to, jako byste se připravovali na psaní vlastního životopisu. Pokud vám to pomůže, pište si poznámky, co vás napadá. Zaznamenejte události minulosti, současnosti i budoucnosti. Máte naprostou volnost, jak daleko do minulosti nebo budoucnosti chcete jít. Můžete si představovat svůj příběh i z pohledu jiného času - např. doby, kdy budete chtít odcházet do důchodu, nebo se vraťte do školy a promýšlejte svoji budoucnost, někdo dokonce preferuje tvořit svůj příběh jako nekrolog. Možností je celá spousta. Je jenom na vás, jak a kdy začnete, je však nutné zkusit příběh nastínit celý. Dejte si na čas, věnujte tomu klidně i víc dní - vraťte se k tomu, co už jste ve svém příběhu začali. Uvažujte o tom, co jste opravdu prožili i o tom, co jste prožít chtěli a co

v budoucnu ještě chcete. Zdá se vám to složité? Možná, ale úsilí se vyplatí.

Pokusím se vám to poněkud usnadnit. Především se pokuste vzpomenout si na zážitky, které pro vás mají velký význam v minulosti a které považujete za důležité pro svůj současný život. Přiřaďte svým vzpomínkám emoční hodnotu - jsou pozitivní, nebo negativní, nebo obojí?

A v čem jsou právě takové? Co má pro vás mimořádný význam v současnosti a jak vás to ovlivňuje? Jaké události v budoucnu očekáváte? Které z nich si přejete a kterých se obáváte? Kterí lidé vás v minulosti ovlivnili? Jaký byl jejich vztah k vám? Jací jsou nebo byli? Mají stále vliv na váš život? Jaké emoce v souvislosti s nimi prožíváte? Je to radost, lítost, smutek, rozpaky, hrdost, uspokojení apod.? Jaké jsou vaše očekávání do budoucna? Jaký vliv na vás budou mít lidé ve vašem životě? Jsou ve vašich budoucích plánech nějakí dosud neznámí lidé - např. noví partneři apod.? Jací by měli být - jaké byste je chtěli mít? A co byste společně chtěli zažít? Jaké cíle v budoucnu máte? Chcete se sami nějak změnit? Jaká změna by to měla být a co by měla přinést?

Otázek, které si lze položit v souvislosti se životním příběhem každého z nás, je nekonečně. Snad vás navržený směr inspiroval k dalším, které jsou specifitější a bližší vašemu vlastnímu vyprávění.

Svůj příběh si promyslete, evokujte minulost a představte budoucnost, nyní se pokuste si jej sami pro sebe znovu převyprávět. Potom si položte otázku, v čem vidíte smysluplnost svého příběhu? Pokud jste se v minulosti zabývali inventářem hodnot, můžete své odpovědi ještě konfrontovat s výsledky tohoto zamyšlení.

Nové rámce

Pokud si následně položíte otázku, k čemu je takové náročné cvičení dobré, pokuste se definovat, čeho si v životě ceníte, jaké jsou vaše cíle a důvody o ně usilovat. Jak hluboce máte tyto věci promyšlené?

A hlavně - co je ve vašem životě spojeno s prací a co nikoli. Jaké zdroje smysluplnosti nalézáte ve vztazích s lidmi mimo práci, jaké jsou vaše zájmy, které nejsou spojené s pracovním výkonem a postavením? V řadě ohledů spojených s prací, jako je sociální status, výdělek, uplatnění a osobní rozvoj, je potom na místě zamyš-

lení, zda je pro tyto hodnoty prostor pouze v pracovní rovině, a jakým způsobem ovlivňují vaše vztahy? Zda například rodina hodnotí váš přínos pouze optikou výše příjmu, nebo zda má větší hodnotu čas, který věnujete dětem apod. Je dobré se ptát, co nám může poskytnout materiální blahobyt a jaké oběti jsme ochotni položit na oltář jeho nabytí.

Může být velmi těžké najít jiné aspekty smyslu existence, než jsou moderní modly - úspěch, seberealizace a blahobyt. Ale i pokud opravdu vyznáváme jenom je - proč ne, každému podle jeho gusta - není snadné neklouzat pouze po povrchu. Pokud pomýšlíme např. na úspěch, je třeba chápat, že se jedná o převážně individuální kategorii, která souvisí s tak individuálními hledisky jako je talent, zájmy a vidění sebe sama. To platí i pro seberealizaci a materiální blahobyt. Bližší pohled nám

ukáže, že obecná měřítká nám mnoho nepomáhají. Pro málokoho (spíš pro nikoho, ale jistotu nemáte nikdy...) je ideální život jako z reklamy na práci prášek. Proto se stává, že člověku, který nepronikl pod povrch, se stále vtírá pocit, že to jaksi není ono. Tady je na místě důkladný pohled do vlastního nitra.

Musíme si pomáhat

Často se stává, že otázky po smyslu jsou důvodem latentních konfliktů s partnerem - ostatně nemusí zůstat u latentního konfliktu - rozpor může vyústit i v těžké krize a rozchody. To souvisí mimo jiné s tím, že o názoru na smysluplnou existenci většinou partneři mluví málo - všední dny obvykle servírují jiné otázky. Ale vnímání rozdílů v životním postoji je stále přítomné, a pokud nerozumíme hloubce a obsa-



„Nepřítel myšlenek“, autor: MUDr. Pavel Mokrejš

hu těchto rozdílů, může být i velmi tíživé. Nepochopitelné jednání a chování partnera lze po nějakou dobu přehlížet nebo s určitým vypětím tolerovat. Ale je to možné trvale? Nebo alespoň dlouhodobě? Odpověď jistě znáte.

Komunikace je v takových případech obzvláště obtížná. Cítíme-li se rozmrzeli a např. dlouhodobě zanedbávání partnerem, který se příliš uzavírá do svého pracovního světa, není snadné o věci hovořit bez negativních emocí. Pokud ale zahrneme partnera výčitkami a budeme podněcovat jeho pocity viny nebo apelovat na vnitřní imperativy typu „měl bys být lepší, pozornější, citlivější a...“, vytváříme naopak spíše tlak, který partnera zahání dále do bezpečné profesionální zóny.

Pro úspěšnou komunikaci a přilákání

partnerů k jiným aktivitám je vhodné najít takový přístup, který umožní nekonfliktní komunikaci díky slučitelnějšímu úhlu pohledu. Pokud máte např. pocit, že váš muž před vámi utíká do práce a skrývá se za důležitostí svého poslání, aby nemusel trávit společný čas jinými aktivitami, pokuste se promyslet ostatní hlediska - možná se vás snaží především zabezpečit a zlepšit vaši situaci. Proč o tom takto nemluvil? Například proto, že to považuje za samozřejmé, a že tento cíl je pro něj zcela prioritní. Může mít pocit, že takto investuje do vztahu to nejlepší a v míře, která silně převyšuje cokoli jiného. Dokázala byste v takovém případě mluvit o vztahu k práci smířlivěji a ve větší pohodě hledat cesty ke změně společného životního stylu?

Podobně je pro muže výkonově orien-

tovaných žen prospěšnější pochopit, že jejich partnerka nemusí být chladná, kariéristická potvora. Patrně spíše usiluje o větší seberealizaci, často hlavně proto se ujišťuje o svých schopnostech a své hodnotě. Podobně jako muži upevňují svůj sebeobraz pomocí role úspěšného živitele, člověka, který dosáhl uznávaný společenský a ekonomický status, ženy bývají spíše orientované na osobní rozvoj, na potvrzení vlastní schopnosti a tím vlastní hodnoty. Důsledky bývají podobné. V podstatě pozitivní proces - motivace k rozvoji a postupu - se může přehoupnout na svou temnou stranu destruktivních a nedosažitelných nároků k sobě, které ve svých důsledcích mohou vést k workoholismu nebo jinému nutkavě neurotickému chování.

Pokud jsme tedy schopni změnit úhel pohledu na partnerovu fascinaci vlastní prací a kariérou, na něco, co se obvykle při prvním pohledu jeví jako sebestřednost a sobectví nebo lhostejnost, vytvořili jsme nové zarámování. Utvořili jsme obraz, ve kterém je prostor pro oba. Tím neříkám, že technika nového rámce je to, že pocukrujeme něco nestravitelného. To by byl samozřejmě nesmysl, který by ve svém důsledku vedl k ještě bolestnějším problémům v pozdější době. Podstatou je, že ve společně přijatelnějším obraze jsme schopni nalézat cesty k produktivní komunikaci o problému. Pokud nejsme schopni vytvořit základ pro komunikaci obsahující porozumění, pochopení a přátelství, nebudeme schopni nic konstruktivně vyřešit. Kritika a konfrontace v tomto případě nevede k úspěchu - může jen dočasně modifikovat vzájemné chování. Uvědomme si, že partner k tomu, aby se mohl nějak měnit, nepotřebuje naši kritiku, ale lásku.

Být s druhými...

Pokud se u nás projevují příznaky fixace na práci v jakékoli podobě a my bychom chtěli nastolit nějaký hygieničtější vztah mezi námi a kariérou, může nám opět pomoci náš semifiktivní životní příběh. Jak? Pokusme se pomocí interpretace myšlených zážitků ať už ze současnosti, minulosti nebo budoucnosti přemýšlet o oblastech našeho já, které nejsou prací infiltrovány a které jsou tak dostatečně silné, že se mohou stát zdrojem našeho zakotve-



„Jaká jsi vlastně bývala?“, autor: MUDr. Pavel Mokrejš

ní mimo pracovní pole.

Je zřejmé, že silné ukotvení mohou poskytnout především vztahy s druhými lidmi. Partneři, přátelé, děti a známí, ti všichni nám mohou aktivně poskytnout energii potřebnou k tomu, abychom se vyvázali z bludného kruhu kariéry, nebo se od něj odpoutali natolik, že nabudeme rovnováhy v podstatných ohledech života.

Co však pro to musíme udělat my sami? Především je nutné se zamyslet nad lidmi ve svém životě. Málokterý workoholik totiž došel tak daleko, že ztratil veškeré blízké a zůstal se svou prací v úplném osamění. Naprostá většina z nás má nějaké nabourané vztahy, ale obvykle nás obklopuje dostatek lidí, kteří jsou ochotni svůj vztah s námi zlepšovat. Kdo je nám tedy nejbližší? Komu chceme věnovat něco ze sebe?

...být sám se sebou...

Jedním z aspektů nezdravé vazby k práci je omezená schopnost sdílení emocí. Pracovní prostředí to po nás nežadá, spíše naopak, kdo dokáže být dostatečně uzavřený a obrněný, spíše uspěje. Práce nás často učí ignorovat spoje pocity. Často své emoce registrujeme, ale na vědomé úrovni je potlačujeme a nevnímáme nebo nechápeme jejich význam.

V této souvislosti nám pomůže porozumění tomu, jak jako bytosti fungujeme. Emoce nejsou pouze duševními stavy, nejedná se o něco abstraktního, co má svůj obraz pouze v hlubinných strukturách mozku. Emoce mají svoji fyzickou složku. Vnímání tělesných pocitů je proto velmi užitečné, pomůže nám opět navodit pochopení pro to, co jsme se naučili potlačovat.

Zkusme malé cvičení: představte si nějakou neobvyklou a působivou situaci - například jdete uprostřed temné noci lesem bez baterky. Pokuste se plně vžít do své představy. Co cítíte? Jaké tělesné pocity zažíváte? Jak intenzivní jsou? Jak dlouho trvají? A který z nich je nejdelší a nejvýraznější? Soustřeďte se na schéma své tělesné odezvy. A nyní se vraťte ke svému pocitu. Co přesně cítíte? Převládá strach, napětí, ostražitost, nebo něco úplně jiného? Jak působí temná noc v temném lese právě na vás? A nakonec - jaký máte pocit ze svých pocitů? Stydíte se, že jste pocítili úzkost nebo slabost? Pokud

ano, pokuste se zamyslet, proč tomu tak je.

Schopnost spojit své tělesné a duševní emoce je důležitým krokem pro porozumění citům ostatních. Je známo, že pokud potlačujeme schopnost vlastního prožívání, je snížena i naše schopnost empatie. Mnozí lidé sice mají pocit, že je od nich empatie tak či onak požadována, proto o ni na vědomé úrovni usilují. Výsledkem však není skutečný prožitek cizích pocitů, ale pouze jakési jejich tlumočení často provázené soucitem a shovívavostí. Jedná se tedy spíše o jakési povýšenecké samaritánství, které má s empatií jen málo společného. Je to obdoba postoje: „Vím, co je pro tebe nejlepší a postarám se o to.“

Pokud ale dokážeme pociťovat pravou empatii, nesnažíme se nutně druhého zachránit nebo napravit, vnímáme, jak se cítí a jsme schopni laskavé odezvy.



„Neopouštěj mě, Bojovnosti“, autor: MUDr. Pavel Mokrejš

...a být sám sebou

Nezbytný předpoklad pro cestu vpřed je schopnost reálně poznat své vnitřní hodnoty a názory, a také je dokázat formulovat a vyjádřit. To bývá problém pro řadu lidí polapených v osidlech práce - jsou totiž obvykle v zajetí nutkavého chování. Vnitřní svět lidí silně profesně exponovaných často pracuje s konceptem dokonalého individua - taková lidé pociťují silnou potřebu dosáhnout svého ideálního obrazu. Laicky zjednodušeně - být nejlepší (obvykle ve všem). Jsou tak pronásledováni svými požadavky, že mají často problémy identifikovat se s vlastním obrazem



„Cynická poznámka“, autor: MUDr. Pavel Mokrejš

v zrcadle. Cítí totiž vnitřní potřebu být krásnější, štihlejší, vyšší atd. Velmi podobné je to potom s ostatními aspekty existence - touha „měl bych usilovat o to být lepší“ se mění na imperativ „musíš být úspěšnější“, „musíš pociťovat více lásky“, „musíš být nad ostatními, musíš, musíš...“. Imperativ pak doprovázejí Sirény svým zpěvem „jsi výjimečný, jsi pro to předurčen...“ ale „jen ještě musíš...“. Pokud upadneme do tohoto stavu, je pro nás obvykle už obtížné rozpoznat, že nároky, které si vytváříme, jsou nereálné, často konfliktní. Většinou nám znemožňují žít teď a odsuzují nás k orientaci na budoucnost, ve které dosáhneme svých ideálů a všechno bude dobré. Nereálnost takové vize je nasnadě.

Pochopitelně není lehké setřást takovou vnitřní tyranii. V těžkých případech to nebývá možné bez kvalifikované terapeutické pomoci. Běžně nám však postačí zamýšlení, zastavení a sebezpytování. Od pochopení toho, že tyran v nás není jedinou ani nejdůležitější součástí naší osobnosti, vede cesta k rozvinutí těch ostatních rovin, které učiní náš život snesitelný a zajímavý už v současnosti. Být dobrým člověkem znamená nebýt a nechít být nejlepším člověkem. Být dobrým člověkem znamená porozumění vlastním hranicím.

Bliží se Vánoce, čas vhodný pro příběhy a pohádky. Nedělejte z nich svátky stresu jako jiní, zamyslete se nad svým životním příběhem a najděte cestu k sobě. Mějte se stále skvěle.