

Vážení přátelé,

také chodíte do práce s příjemným pocitem, že vás to baví? A přišlo vám někdy na mysl, že i láska k práci má svá rizika? Člověk si to uvědomí, když vypadne ze zažitého stereotypu, odstříhne se od e-mailů a vypne pracovní myšlenky. Jak velká oblast mozku najednou potmění? A co tam zůstává?

Chtěla bych mít šťastnou rodinu, ale také se chci realizovat. O konfliktech práce versus rodina se nahlas příliš nemluví, ale o co niternější problém, o to palčivější. Společenský status spojený s kariérou se stává diktátem a děti se ptají po mamince či po babičce. Jak z takového dilematu ven?

### **Trénink posiluje, nečinnost oslabuje**

Mozek je nejen velínem našich myšlenek, ale především živým orgánem. Neurospojení, která aktivně využíváme, se neustále posilují, aby byla rychlejší a výkonnější. V hudbě nebo ve sportu každý laik pozná, že se zlepšuje, ale dá se to poznat v práci? Zkusme si pro lepší názornost část mozku využívanou hlavně v pracovním procesu nevědecky označit jako pracovní mozek. Jeho logicko-analytické obvody potřebujeme k soustředění, dlouhodobému plánování a racionálnímu plnění úkolů. Čím více pracujeme, tím více logicko-analytických spojení aktivujeme a rozvíjíme. Pracovní mozek roste a sílí a zvyšuje se jeho výkonnost.

To zní jako dobrá zpráva, jenže... Výzkumy potvrzují, že expanzi pracovního mozku zároveň potlačujeme rozvoj důležitých spojení, která využíváme ke zpracování všeho, co se nás osobně týká. Říkejme této části autobiografický mozek. Potřebujeme jej, abychom dokázali vnímat sociální potřeby svoje i ostatních a uvědomovat si vlastní emoce. Pokud aktivujeme pracovní mozek, autobiografické okruhy se vypínají. Dlouhodobou nečinností se dokonce podle pravidla „use it – or loose it“ jejich další rozvoj brzdí. Jako kdybychom nad sebou a nad svým životem ztráceli kontrolu.

### **Dominující pracovní mozek**

Dominantním využíváním pracovního mozku snadno dosáhneme hluboké koncentrace na plnění úkolů. Cítíme se skvěle, protože nás netrápí úzkostné myšlenky. Stává se z nás výkonný stroj zaměřený na dosažení dlouhodobých cílů. Firma chválí, odměňuje a tleská, ale kvůli své vášni pro práci mnozí manažeři či experti, kteří rozvíjejí především obvody logicko-analytické (plánování, strategie), ZTRÁCEJÍ SAMI SEBE.

### **Když mají autobiografické okruhy převahu**

Přílišným přemýšlením o vlastní osobě naopak masivně posilujeme rozvoj autobiografických okruhů, čímž si zároveň snižujeme schopnosti logicko-analytického přemýšlení. Úkolově orientované okruhy se v mozku vypínají a naše výsledky za moc nestojí. Následná kritika – kterou jsme si zasloužili – nadále snižuje naši sebedůvěru. Točíme se ve spirále podceňování vlastní osoby, K DEPRESI JEN KRŮČEK.

### **Správnou cestou**

Cestu k rovnováze popisuje lidová moudrost v mnoha pohádkách, které ale mají jedno společné. Vydat se do světa. Podle mých zkušeností není třeba jet přes sedmero království, úplně stačí vyjet si na pořádnou dovolenou. Na chvíli se zastavit. Ztišit. Sesbírat kousky sebe, které jsme cestou poztráceli. Podat se blahodárné lenosti. Zapátrat hluboko uvnitř, zdali má naše cesta hlubší smysl kromě dočasného útěku, který vyžadoval odvahu zamknout kancelář.

Ovšem k takovému rozhodnutí je třeba víc odvahy než jen zavřít za sebou dveře. Utlačovaný autobiografický mozek totiž dostává příležitost se zviditelnit a okamžitě jí využívá. Stížnosti, které na mě chrlí, nejsou nikterak příjemné. Prý se mi práce infiltrovala do soukromí, do rodiny, do života. Práce, jídlo, spánek na zotavenou, abych se mohla vrhnout do další práce. Baví mě to, naplňuje mě to. A... okrádá mě to o mou pravou identitu.

### **Vášeň života**

Když jsem byla ještě nezávislou studentkou, trávili jsme večery hlubokými filozofickými debatami o našich duších. Dneska se svých přátel sotva stihnu zeptat: Jak se máš? nebo Co děláš?. Na otázky: Z čeho máš největší radost? Na co se těšíš?, ale už nezbyvá čas. Ráno vstávám s pocitem – Hlavně to všechno stihnout! Dnešní doba je rychlá a záleží pouze na nás, jak dokážeme balancovat na tenkém laně rovnováhy mezi prací a sociálními potřebami svými i našich blízkých.

Na co já se nejvíc těším? Pravdu? Nejvíc se těším, a zároveň se bojím, co se stane, až budu smět opustit pracovní kolo-toč a stanu se paní svého času. Měla bych se na to připravit. Jednou, až přijde čas, mi moji nejbližší vystaví účet, jakou jsem byla dcerou, matkou či babičkou. Doufám, že nebudu mít na náhrobku nápis: Byla skvělá manažerka komunikace. ☺

Přeji vám barevný podzim plný příjemných pocitů,  
Lenka Nováková

