

Závislost na práci

- Jak nebýt workaholikiem
- Jak si udržet zdraví
- Jak si udržet pracovní výkonnost
- Jak pomoci blízkému člověku

Primář MUDr. Karel Nešpor, CSc.
Grada, Praha, 1999, s. 143

Motto:

Práce je člověku jako vlaha rostlině. Ťíví ho, ale můţe h o i zatopit. Plútarchos

Obsah

PODĚKOVÁNÍ	7
ÚVOD	8
JAK POZNAT ZÁVISLOST NA PRÁCI	11
Praxe	14
RŮZNÉ TYPY LIDÍ ZÁVISLÝCH NA PRÁCI	15
Urputný typ	15
Záchvatový typ	16
Příliš aktivní typ s poruchami pozornosti	16
Vychutnávač	17
Opečovávač	17
Praxe	18
NĚKTERÁ RIZIKA ZÁVISLOSTI NA PRÁCI	20
Varovné známky závislosti na práci	20
Rozvoj závislosti na práci	20
Syndrom vyhoření	21
Nebezpečná hostilita	21
Praxe	22
CO ZVYŠUJE ODOLNOST PROTI PRACOVNÍMU ZATÍŽENÍ	23
Optimismus	23
Sebedůvěra, že mohu věci ovlivňovat	23
Zaujetí, smysluplnost, schopnost vnímat překážky jako výzvu a pružnost	23
Síť sociálních vztahů	24
Schopnost uvědomovat si a vyjadřovat pocity a smysl pro humor	24
Motivace k uvolněné družnosti	25
Informovanost, připravenost a kompetence	25
Rozumný způsob života	25
Tipy týkající se spánku	26
Tipy týkající se výti vy	26
Tipy týkající se pohybu	26
Dobrá schopnost vnímat vlastní tělo	27
Praxe	27
JAK VZNIKÁ ZÁVISLOST NA PRÁCI?	31
Rizika z dětství	31
Škola	32
Osobnost	32
Současná rodina	33
Zaměstnání	33
Další vlivy	34
Praxe	34
TVOŘIVÁ NESCHOPNOST A ŘÍZENÝ SESTUP	35
Tvořivá neschopnost	35
Downshifting neboli řízený sestup	35
Praxe	36
NĚKTERÉ RYSY ZÁVISLÝCH NA PRÁCI A CO S TÍM DĚLAT	37
Nerespektování svých tělesných a duševních možností	37
Nutkový charakter práce	37

Úpornost a nepružnost	38
Chce všechno dělat sám	38
Zbytečně se štve	38
Odrůte nost od skutečnosti	38
Odcizení od vlastního těla a psychiky	38
Neschopnost odpočívát	39
Zanedbává své zdraví	39
Nezájem o mimo pracovní vztahy	39
Malá citlivost vůči spolupracovníkům	39
Špatná schopnost rozdělit energii a čas pro různé oblasti života	40
Chudé mimopracovní zájmy	41
Špatně vnímá širší souvislosti své práce	42
Malá emoční inteligence	42
Přílišná vátnost	42
Chaotický životní styl	42
Zbytečně soupeření	43
Neradostná lopotnost	43
Osamělost	43
Praxe	43
CRAVING NEBOLI BAŤENÍ	44
Některé způsoby zvládnání baťení	44
Praxe	45
KDYKOLIV ŘEKNU “NE”, CÍTÍM SE PROVINILE	46
Člověk, který se umí zdravě prosadit...	46
Rychlokurs odmítání	47
Vyhnutí se rizikové situaci	47
Rychlá odmítání	47
Zdvořilá odmítání	48
Důrazná odmítání	48
Odmítnutí provždy	48
Odmítnutí zároveň jako pomoc	48
Praxe	49
ČASOVÝ STRES	50
Rozdělení pracovních úkolů do skupin	50
Nechtějte nemožné.	51
Nedávejte se vlastní nerozumné termíny	51
Život v přítomnosti	51
Technika	51
Tebříček hodnot	51
Správné rozhodnutí v správný čas	52
Neplývejte časem na bezvýznamné informace	52
Největším šetřičem vašeho času je týmová práce	52
Velkým trůtem času je přepracovanost	53
Praxe	53
ZÁVISLOST NA PRÁCI A JÍDLO	54
Jídelní rituály	56
Praxe	56
ABSTÁK - NAJEDNOU BEZ PRÁCE	57
Zhroucení	57
Dovolená	58
Nemoc	59
Nezaměstnanost	60
Málo intenzivní práce	61

Praxe	61
JE RECIDIVA PROHRA NEBO CENNÁ ZKUŠENOST?	62
Destruktivní zpracování recidivy	62
Konstruktivní zpracování recidivy	62
Spouštěče	62
Praxe	63
ALKOHOL A JINÉ NÁVYKOVÉ LÁTKY U LIDÍ ZÁVISLÝCH NA PRÁCI	64
Jak omezit pití nebo s ním přestat	66
Jak se při pití ovládat	66
Jak abstinovat	67
Práce u závislých na alkoholu a drogách a u patologických hráčů	68
Praxe	68
RODINY A ZÁVISLOST NA PRÁCI	69
Doporučení příbuzným a přátelům lidí závislých na práci	70
Praxe	72
ZÁVISLOST NA PRÁCI A SEX	73
Snobství	73
Strach i intimacy	73
Netrpělivost	73
Některé tipy týkající se sexu	73
Praxe	74
TEENA ZÁVISLÁ NA PRÁCI	75
Praxe	76
ZÁVISLOST NA PRÁCI VE VYŠŠÍM VĚKU	77
Zdraví	77
Soupeřivost	77
Vztahy	77
Past nečinnosti	77
Druhá kariéra	78
Nejšťastnější období života	78
Praxe	79
OD ZÁVISLOSTI NA PRÁCI K INTELIGENTNÍ TVOŘIVOSTI	80
Podmínky, v nichž se daří tvořivosti	80
Jak tvořivost povzbuzovat	80
Rozhodovací analýza	81
Praxe	82
VĚDOMÁ JEDNODUCHOST A ŠIRŠÍ SOUVISLOSTI	83
Vědomá jednoduchost (voluntary simplicity)	83
Hodnoty společnosti založené na vědomé jednoduchosti	83
Fungování společnosti založené na vědomé jednoduchosti	84
Praxe	85
ZÁVISLOST NA PRÁCI A PRACOVNÍ PROSTŘEDÍ	86
Proč se závislost na práci zaměstnavatelům nevyplácí	86
Jak vypadá workaholické pracoviště	87
Praxe	87
RELAXAČNÍ TECHNIKY	89
Prostě jenom zavřít oči	89
Břišní dýchání	89
Plný jógový dech	90

Nácvik bráničního dýchání	90
Nácvik hrudního dýchání	90
Nácvik plného jógového dechu	90
Umění nechat být	91
Procházka vašim tělem	92
Vnitřní inventura (šavásana)	92
Meditace v chůzi	93
Praxe	94
MINUTOVÁ CVIČENÍ	95
Prostě si uvědomit tělo	95
Kroužení rameny	95
Procvičení rukou	95
Procvičení zápěstí	95
Šéf má dobrou náladu	95
Předklon a záklon na židli	96
Přitahování stehna k trupu na židli	96
Záklon ve stoji	96
Rozhýbání krku	96
Cvičení s oporou o pracovní stůl	96
Výpon s oporou o pracovní stůl	96
Podpor s oporou o pracovní stůl	97
Křídla	97
Poloviční protažení	97
Poloha hory (Tadásana)	97
Praxe	97
CO ŘÍKÁ O NADMĚRNÉ PRÁCI TRADIČNÍ ČÍNSKÁ MEDICÍNA?	98
ANONYMNÍ WORKAHOLICI	100
Znaky workaholismu podle organizace Anonymních workaholiků	100
Nástroje změny	101
Dvanáct kroků	102
Praxe	103
POUŽITÁ LITERATURA	104
EPILOG	106

Poděkování

Děkuji prof. Dr. B. E. Robinsonovi z Univerzity North Carolina a prof. G. Porterovi z Rutgers University v New Jersey, kteří mi pohotově a ochotně poskytli své publikace včetně materiálu, který nebyl v době psaní tohoto rukopisu ještě zveřejněn. Paní Daniele Fischerové děkuji za velmi užitečnou spolupráci, podněty i nápady. Jsem také zavázán také dalším přátelům, kolegům a ne na posledním místě i pacientům, jejichž zkušenosti tuto knihu podstatně obohatily. Příběhy v této knize vycházejí z autorovy praxe. Veškerá jména a řada okolností je záměrně změněna, takže v příbězích není možné poznat nikoho konkrétního. Autor je totiž vázán lékařským tajemstvím.

Nakladatelství Grada děkuji za nabídku vydat velmi potřebnou knihu na toto téma. Práce na ní byla důležitá i pro mne. Proč to nepřiznat, uměřený a rozumný přístup k práci je někdy i můj problém a při psaní tohoto rukopisu jsem nejen pro čtenáře, ale i pro sebe, nacházel řadu užitečných postupů.

Autor

Úvod

Textem této knihy nás bude provázet postava pochybovače, který bude klást autorovi všetečné otázky a žádat důkazy a vysvětlení. Za touto postavou si můžeme představit nějakého člověka, který to s prací často zbytečně přehání. Mohla by to také být část osobnosti autora, který při práci také ne vždy dokázal zachovat správnou míru. Aby bylo hned jasné o koho jde, pojmenujme si našeho pochybovače hezky česky “Prácemil”. Laskavý čtenář jistě autorovi odpustí mírnou nadsázku.

S Prácemilem jsem měl pořádný kříž. Stálo mě velké úsilí ho dostihnout, byl neustále v práci a pořád neměl čas. Když jsme se konečně sešli, každé tři minuty mu pištěl mobilní telefon. Působil dojmem vyčerpaného člověka, hleděl duchem nepřítomně a byl nervózní. Naše schůzka skončila podstatně dříve, než plánováno, protože si vzpomněl na nějakou údajně velmi naléhavou pracovní záležitost. Na první pohled to byl můj člověk, lepšího konzultanta ke knize o závislosti na práci bych těžko našel. Neříkám, že se nám spolu komunikovalo vždy snadno, ale neměl jsem ale na vybranou. Bez Prácemila by tato kniha nebyla úplná.

Možná by bylo vhodné si pana Prácemila trochu podrobněji představit. Pan Prácemil je potřeť ženat. První paní Prácemilová, rozená Lenochoďová, neměla pro jeho způsob života pochopení, parazitovala na jeho závislosti na práci a manželství se rozpadlo. Druhá paní Prácemilová, rozená Snařivcová, byla podobná jako on, oba se štváli stejně. Občas se dlouhé týdny ani nepotkali a domlouvali se, pokud vůbec, přes telefonní záznamníky. Manželství se samozřejmě rozpadlo. Teď se chce pan Prácemil opět ženit potřetí a má problém: “Jakou si mám najít, abych zase nezkrachoval? S línou to nešlo, s uřvanou to nešlo... jsou vůbec na světě ženské pro chlapy jako jsem já?”

Mimochodem, argumenty první paní Prácemilové, rozené Lenochoďové při rozvodovém stání zněly asi takto: “Když jsem se vdávala, a byla jsem mladá, chtěla jsem se bavit, chodit tancovat, do kina a do divadla, stýkat se spoustou lidí, pořádat večírky pro přátele a časem mít hodně dětí... ale můj muž neměl na nic z toho čas. Sice jsem měla peníze na drahé šaty, ale kam jsem je měla nosit, když jsem věčně seděla doma bez manžela. Přátele, to on nepěstoval, měl jenom své kolegy v práci. A děti? Pořád mi říkal: “Počkej, počkej, až pro ně budu mít zajištění, jenže čas ubíhal a... Můj nový přítel nemá zdaleka takové postavení a tolik peněz, ale jsme hodně spolu a je s ním legrace.”

A jak proběhl rozvod s druhou paní Prácemilovou rozenou Snařivcovou? Paní Prácemilová se třikrát nedostavila pro pracovní zaneprázdnění, a když jednou konečně přišla (o dvacet minut pozdě), zmateně zamířila k jednomu ze soudních úředníků v domění, že je to pan Prácemil. Už ho po tolika měsících ani nepoznala. Soud to uznal jako pádný argument a rozvedl je bez průtahů také i proto, že manželé neměli žádné děti. Ani jeden by ostatně neměl na jejich výchovu čas.

Pan Prácemil má v poslední době hrozné sny. Je znovu miminkem, ležící v peřinkách a navštěvuje ho sudička. Nad kolébkou se rozhoduje, zda mu má dát zdraví nebo peníze. Pan Prácemil je moudré miminko a chce vykřiknout, že zdraví, jenže miminko neumí mluvit a sudička mu přičkne peníze.

Druhou noc se opakuje totéž a sudička mu dá vybrat mezi šťastnou rodinou a kariérou.

Miminko by si rádo objednalo šťastnou rodinu, ale umí jen plakat, a tak dostane kariéru.

Třetí noc dostane na vybranou mezi volným časem a vyšší funkcí. Pan Prácemil tuší, že si

jako dospělejší zamiluje pěší turistiku (mimochodem na výletě nebyl asi pět let). Jako

miminko zatouží celým srdcem po troše volného času, ale neumí si o něj říct a dostane funkci.

Probudí se zalit potem a hned se navzteká.

Prácemil: “Sny jsou blbost, já znám spoustu lidí, kteří makají a jsou zdraví jako řípy.”

Autor: “Ale nemůžete popřít, že vám v poslední době nepříjemně buší srdce, cítíte se vyčerpaný a že vás bolí žaludek. A mimochodem ještě ke všemu špatně spíte a máte hrozné sny.”

Prácemil: “Tak abyste věděl, já mám známé, kteří dělají závratnou kariéru a při tom mají krásné ženy a vymydlené vzorné dětičky.”

Autor: “Být úspěšný a být závislý na práci není totéž. Kromě toho atraktivní vzhled a vymydlenost vždy automaticky neznamenají duševní zdraví. Ostatně o tom bude v této knize ještě řeč. Mimochodem vám už dva vztahy zkrachovaly a teď, pokud vím, nemáte ‚na nějakou romantiku čas‘, takže si šťastné manželství sotva vybudujete.”

Prácemil: “Já tu vyšší funkci vzít prostě musím, právě proto, abych vydělal dost na uťívání si volného času. Pak budu moci vyrazit třeba na Havaj nebo odletět na Mars, ať tam bude nějaká cestovka pořádat zájezdy.”

Autor: “Tak tohle jste říkal už před deseti lety.”

Prácemil: “No to je pravda. Ale práce člověku prospívá a neškodí. A také prospívá druhým.”

Autor: “V tom máte do jisté míry pravdu zase vy. Práce prováděná v přiměřeném množství prospívá tělesnému i duševnímu zdraví a přináší všeobecný prospěch. Jenže problém je v množství práce a způsobu, jakým se provádí. Člověk, který je závislý na práci, je ohrožen ve větší míře řadou nemocí. Trpí i jeho rodina. Navíc mívá problémy se spoluzaměstnanci, podřízenými i nadřízenými, a často neumí pracovat v týmu. To je v dnešní době obrovská nevýhoda.”

Prácemil: “Tomu nevěřím.”

Autor: “Nedávno jsem vás hledal v práci. Nebyl jste tam, ale zrovna o vás kolegové mluvili. Říkali, že vaše pracovní třesění a mučednický výraz v nich vyvolávají pocity viny, i když pracovní výsledky nemají horší, spíš naopak. A také prý děláte úplně zbytečně ‚dusno‘. Spěchem a zmatkováním otravujete atmosféru a znervózňujete ostatní. Navíc prý nemáte smysl pro humor a nenecháte si nic říct. Jestlipak víte, že vám závislost na práci škodí i na pracovišti?”

Prácemil: “Láska k práci nemůže být na škodu!”

Autor: “Nesouhlasím. Jeden kolega internista mi vyprávěl, že se u něj léčil jiný lékař odborností patolog. Onen patolog měl velmi rád své povolání a s gustem a často vyprávěl svým spolupacientům o tom, jak pitval mrtvolu a co všechno při tom nacházel. Situace došla tak daleko, že si na něj druzí pacienti stěžovali a žádal i, aby byl přeložen na jiný pokoj.”

Prácemil: “Ten příklad není typický. Já nejsem žádný patolog a moje láska k práci nikomu neškodí!”

Autor: “Jen se přiznejte, že jsou chvíle, kdy ve stavu vyčerpání svoji práci upřímně nenávidíte. A přesto v ní pokračujete ať do úpadu. To zrovna nepodporuje vaši tvořivost. A navíc se tak podobáte člověku závislému na alkoholu, který také pije, i když už mu to vůbec nechutná a zvedá se mu žaludek.”

Prácemil: “Práce není žádná chemikálie, aby si na ni člověk vytvořil závislost!”

Autor: “V tom máte pravdu, ale při práci, zejména nadměrné, se v těle i v mozku vylučuje mnoho působků, které ovlivňují tělesné funkce podobně jako látky podávané zvenčí.

Pamatujete si možná ze školy, co je to adrenalin a jaké má účinky. Zjednodušeně by se dalo říci, že je to látka, která připravuje tělo na útěk nebo boj. Podle Anonymních workaholiků souvisí závislost na práci právě se závislostí na adrenalinu.”

Prácemil: “I kdyby nějaká závislost vznikala, přece nepřestanu pracovat. To bych umřel hladu!”

Autor: “Mohu vás ubezpečit, že cílem překonání závislosti na práci není dokonalá lenost. Cílem je najít zdravou a prospěšnou míru. Černobílé vidění typu ‚bud’ držet do padnutí nebo nedělat vůbec nic’ je znakem některých lidí závislých na práci.”

Prácemil: “Jaký je rozdíl mezi workaholikiem a závislým na práci? Někdo říká také workoholismus, kdo se v tom má vyznat.”

Autor: “Slovo workaholik vzniklo po vzoru “alkoholik” a v podobě “workaholic” se vyskytuje v americké angličtině. Ve Spojených státech ho začali používat zhruba od šedesátých let tohoto století. ‚Závislost na práci’ (anglicky work addiction) je pojem novější a označuje přibližně totéž. Workoholik a podobné tvary jsou počestnými variantami původního anglického workaholic.”

Prácemil: “Kolik hodin denně mohu pracovat, abych ještě nebylo workaholik, nebo jak říkáte vy, závislý na práci?”

Autor: “Na tuto otázku se nedá jednoduše odpovědět z více důvodů:

- *Různé druhy práce se liší, některé lze vykonávat i dlouhodobě bez většího rizika, zatímco jiné ne.*
- *Liší se i odolnost podle věku, zdravotního stavu a tělesného i duševního vybavení.*
- *Podstatné je také, jestli člověk překračuje rozumnou míru jen občas, kdy je to skutečně nutné, nebo soustavně, i když to nutné není.*

Odpovědi na důležitou otázku, kde končí běžné zaneprázdnění prací a kde začíná závislost na práci, budeme věnovat následující kapitole.”

Jak poznat závislost na práci

Co platné, že kráva dává hodně mléka, když vědro převrhne. Dánské přísloví.

Americký odborník v oblasti managementu G. Porter uvádí, že podobně jako u jiných závislostí i u závislosti na práci lze rozpoznat následující rysy:

- Problémy s identitou, tedy nadměrné ztotožňování se s prací.
- Nepružné, rigidní myšlení.
- Odvykácí potíže projevující se nepohodou v situaci, kdy člověk z nějakého důvodu nemůže pracovat.
- Stupňováním problému, tedy jinak řešeno progresivním vývojem, jestliže si člověk problém neuvědomí a nezačne s ním něco dělat.
- Popíráním problému.

U nás platná definice závislosti na návykových látkách předpokládá, že člověk naplní alespoň tři z příslušných znaků. Tuto definici jsem přizpůsobil závislosti na práci, schválně, pane Pracemile, kolikrát odpovíte kladně.

Dotazník na závislost na práci podle definice závislosti 10. revize mezinárodní klasifikace nemocí.

1. Míváte často velmi intenzivní touhu a puzení pracovat?
2. Ve vztahu k práci se špatně ovládáte (nepřiměřeně do ní spěcháte, nevíte, kdy přestat nebo chcete stihnout příliš mnoho)?
3. Když nemůžete třeba i kratší dobu pracovat, cítíte silnou nepohodu a duševní problémy, před nimiž utíkáte k další práci?
4. Vnitřně vás to nutí stále zvyšovat množství času stráveného v práci?
5. Zanedbáváte soustavně jiné potěšení a zájmy jen proto, abyste mohl pracovat?
6. Pokračujete v práci i přes jasné důkazy toho, že to škodí vašemu zdraví nebo to ohrožuje jiné pro vás důležité hodnoty?

Podle tohoto dotazníku by podezření na závislost na práci mohly vzbudit tři nebo více kladných odpovědí.

Pracemil: "Mně se ten váš dotazník vůbec nelíbí. Co když je závislost na práci něco úplně jiného než třeba závislost na alkoholu? Neměl byste nějaký dotazník, který vznikl speciálně pro lidi, kteří pracují příliš mnoho?"

Autor: "Jak si přejete, mohu vám nabídnout dokonce dotazníky dva. Chcete ten jednodušší nebo ten složitější?"

Pracemil: "Oba."

Dotazník závislosti na práci podle Dr. J. Fearinga.

1. Jaké procento času věnujete práci ve srovnání s časem, který trávíte s rodinou, přáteli apod.? Působí váš pracovní rozvrh problémy ve vašem osobním a sociálním životě?
2. Cítíte bezmoc a špatně se ovládáte v době, kdy máte přijmout omezení ve vztahu k práci, jít domů a denní práci ukončit?
3. I když jste finančně úspěšní a ve svém podniku či oboru vátění, dělá vám těžko se těšit z výsledků své práce?
4. Nedodržíte sliby ohledně pracovního rozvrhu, služebních cest a dalších pracovních aktivit dané sobě, rodině a přátelům?

5. Dělá vám problémy nechat věci být a práci odložit?
6. Ovlivnil způsob vaší práce negativně důvěrné vztahy, společenský život a vaše zájmy, které vás dříve těšily, jako jsou dovolené, rybaření, sporty, kultura, četba?
7. Je pro vás obtížné se odpoutat od práce, když jste na dovolené, případně volno či dovolenou přerušujete a nebo se při ní zabýváte pracovními telefonáty, přenosným počítačem, apod.?
8. Zhoršilo se v důsledku pracovního přetížení vaše tělesné zdraví? Ublíží vám nadměrnou prací, ačkoliv vás před tím varoval lékař, terapeut, kolega nebo nadřízený?
9. Překvapilo vás, jak snadno se v poslední době rozčílíte a rozzuříte? Musí kolem vás chodit lidé po špičkách, abyste se na ně nerozohněvali? Je to horší než dříve? Když vám něco způsobí duševní bolest, utíkáte před nepříjemnými pocity k práci?
10. Pokoušel jste se neúspěšně omezit nadměrnou pracovní zátěž? Stávalo se, že jste sliboval trávit více času např. doma, s dětmi, cvičením, koníčky, takové sliby jste ale nedodržel?

I v tomto případě lze vyslovit podezření na závislost na práci při třech nebo více kladných odpovědích.

Následující dotazník, je ze všech uvedených daleko nejpracovanější a byl podroben důkladným psychologickým výzkumům. Jeho autorem je americký profesor psychologie a odborník na závislost na práci Dr. Robinson.

Test rizika závislosti na práci (Work addiction risk test) profesora Robinsona

Odpovídejte na následující otázky některou z následujících možností. Za každou odpověď si připočítejte počet bodů, který odpovídá příslušné odpovědi.

Rozhodně ne: 1 bod

Spíš ne: 2 body

Spíš ano: 3 body

Jistě ano: 4 body

Pokud žádná z nabízených možností neodpovídá skutečnosti, vyberte tu, která je jí nejbližší. Odpovězte na všechny otázky a žádnou nevynechejte.

- Většinu věcí dělám raději sám, než bych požádal o pomoc.
- Jsem netrpělivý, když mám na někoho čekat nebo když trvá něco moc dlouho (např. pomalu se pohybuující fronta).
- Vypadá to, že jsem stále ve spěchu a v honičce s časem.
- Když mám přerušit nedokončenou práci, jsem podrážděný.
- Jsem hodně zaměstnaný a mívám současně rozpracováno víc věcí.
- Dělávám více věcí současně, jako např. obědvám, píši poznámky a při tom ještě telefonuji.
- Často slibuji víc, než se dá splnit.
- Když nad nedělám nějakou práci, mám pocity viny.
- Je pro mě důležité vidět konkrétní výsledky své práce.
- Víc mě zajímají výsledky práce než práce jako cesta, kterou se k nim dostávám.
- Případá mi, že pracovní záležitosti nepostupují dostatečně rychle nebo že se v této oblasti příliš dlouho nic neděje.
- Přestávám se ovládat, když se věci nevyvíjejí podle mých přání nebo když mi okolnosti nevyhovují.
- Kladu stejnou otázku znovu a znovu, aniž bych si uvědomoval, že jsem na ni už dostal odpověď.

- Trávím spoustu času tím, že v duchu plánuji a přemýšlím o budoucích věcech a nevnímám současnost.
- Pokračuji v práci i tehdy, když mi spolupracovníci říkají, že “padla”.
- Rozčiluji se, když lidé nedosahují mých měřítek dokonalosti.
- Když se dostanu do situace, kterou nemohu řídit a ovlivňovat, cítím se rozrušený.
- Mám sklon si při práci dávat své vlastní termíny a pracovat pod jejich tlakem.
- Když nepracuji, je pro mne těžké se uvolnit.
- Strávím více času prací než zábavou s přáteli, koníčky a volnočasovými činnostmi.
- Mám sklon začínat projekty ještě před tím, než byly připraveny.
- Hodně mě rozladí, když udělám třeba i jen malou chybu.
- O práci hodně přemýšlím a věnuji jí víc času a energie než vztahům k přátelům a k lidem, které mám rád.
- Zapomínám, ignoruji nebo odbývám narozeniny, výročí, rodinná setkání a svátky.
- Děláním závažná rozhodnutí ještě před tím, než mám k dispozici potřebné údaje a než mám možnost si věc důkladně promyslet.

Sečtěte body, které jste získali. Podle autora odpovídá:

- Pásmo 54 až 63 bodů lehké formě závislosti na práci.
- Pásmo 64 až 84 bodů střední formě závislosti na práci.
- Pásmo 85 bodů a více těžké formě závislosti na práci.

Prácemil: “Mají všechny kladné odpovědi stejnou hodnotu?”

Autor: “Mám dojem, že hledáte cestu, jak si svůj vysoký výsledek vysvětlit. Ale až je po vašem. Profesor Robinson si dal práci a hledal, jak odpovídali závislí na práci na jednotlivé otázky. Na následující otázky odpověděli prakticky všichni ladně: Dělavám více věcí současně, jako např. obědvám, píši poznámky a při tom ještě telefonuji. Často slibuji více, než mohu splnit. Když nad nedělám nějakou práci, mám pocity viny. Připadá mi, že pracovní záležitosti nepostupují dostatečně rychle nebo že se v této oblasti příliš dlouho nic neděje. Pokračuji v práci i tehdy, když mi spolupracovníci říkají, že padla.”

Prácemil: “Kolik mi vyšlo vám neřeknu?”

Autor: “Máte k tomu asi důvod. Pokud vás to potěší, já jsem se pod 54 bodů také nedostal.”

Prácemil: “Netýká se závislost na práci jen určitých povolání? Třeba manažerů?”

Autor: “V určitých profesích bývá tento problém častější. Jistý výzkum prokázal např. častý výskyt závislosti na práci u námořníků na ponorkách. Ale závislý na práci se můžete stát nejen manažer nebo námořník, ale i třeba řemeslník nebo že na v domácnosti. Asi si dovedete představit, že taková urputná hospodyňka závislá na domácích pracích, můžete být pro celou rodinu postrachem. Člověk se může dokonce stát závislým i na práci, kterou nedělá jako svůj hlavní pracovní poměr. Psychologové, kteří pomáhají problémovým rodinám, že dávno znají případy, kdy manželé dlouho a těžce stavěli rodinný domek a věnovali tomu veškerý čas. Když ho dostavěli, manželství se začalo otřásat nebo se dokonce rozpadlo. Pro práci si totiž odvykli jeden na druhého.”

Prácemil: “Dali by se závislí na práci nějak rozdělit, třeba podle druhu činnosti, kterou vykonávají?”

Autor: “Podle druhu činnosti asi ne. V další kapitole vám ale nabídnu jiný způsob dělení lidí závislých na práci.”

Praxe

Vyplňte si výše uvedené dotazníky nebo je dejte vyplnit blízkému člověku, o němž tušíte, že by mohl mít tento problém.

Rt zné typy lidí závislých na práci

Opíjejí se prací, aby neviděli, jací skutečně jsou. A. Huxley.

Řekněme, že vám nebo někomu z vašeho okolí vyšlo v příslušeném testu, že je závislý na práci. Logickou otázkou pak, co s tím dělat a jak sobě nebo druhému pomoci. K tomu se samozřejmě dostaneme. Ale ještě před tím bychom si měli uvědomit, že závislost na práci můž e mít různé podoby, které vyř adují různé formy pomoci.

Typy závislých na práci (volně podle S. Poppelreutera)

- **Velikáš.** Jde mu především o obdiv, uznání, vliv, velikost a moc. Má sklon přeceňovat vlastní práci a podceňovat práci druhých lidí. Neumí dostatečně dobře pracovat v týmu, a proto bývá u spolupracovníků i podřízených neoblíbený.
- **Dobrák.** Pracuje s cílem, aby byl co nejvíce už itečný a co nejoblíbenější. Sám nic nechce a nechává se druhými využívat nebo i zneužívat. U některých povolání jsou dobráci častější - např. ve zdravotnictví nebo sociální péči. Spoustu uštvaných dobročinek ale najdete i mezi babičkami.
- **Pedant** (povoláním typicky např. účetní). Nejvíc ze všeho si cení pořádek, pravidla, předpisy a disciplínu. Je to zkrátka pedant, pro něhož bývá obrovským problémem přijímat nové myšlenky a nápady, třeba by byly už itečné a usnadnily mu práci.
- **Rozpolcenec**, tedy typ rozpolceného a do sebe zahloubaného člověka. Chtěl by mít těsné vztahy s druhými lidmi, ale zároveň má z takových vztahů strach má strach. Aby unikl tomuto vnitřnímu konfliktu vrhá se do jakékoliv práce, ať už je potřebná nebo ne.
- **Startér.** Je to hledač nových podnětů překypující energií. Velmi nesnáší nudu a aby se jí vyhnul, vyhledává nové a nové pracovní úkoly. Má ovšem problémy s jejich dokončováním a nepřekvapuje, že se často zaplétá do zmatku, který kolem sebe nadělal.
- **Šprt.** Má mentalitu školáka, který se bojí pana učitele a dělá úkoly navíc, aby se zavděčil. Je úzkostlivý závislý na druhých. Trpí nejistotou a potřebuje nadřízeného, který mu vř dy řekne, co a jak má dělat. Neúspěch a ho děsí a mylně předpokládá, že neúspěchu se dá vř dy zabránit zvýšeným pracovním výkonem.

Jiné, do jisté míry překrývající se, rozdělení lze najít v práci již zmiňovaného profesora Robinsona. Robinsonovu rozdělení bude věnovat větší pozornost, protože se stane východiskem našich doporučení, jak lidem závislým na práci pomáhat.

Prácemil: "Já mám od více typů něco."

Autor: "To je docela mořné. Často se lze např. setkat s kombinací urputného typu a vychutnávače nebo vychutnávače a záchvatového typu podle následující rozdělení."

Urputný typ

Pracovně můž ete tento typ nazvat "Kanonýr Jabůrek" (zmíněný kanonýr ve staré písni u kanónu stál a pořád ládoval, zatímco mu nepřátelská munice postupně amputovala různé části těla). Jak název napovídá, pracuje nadměrně vř dy a za všech okolností - ve dne i v noci, když je to potřeba i když není, když ho to baví i když ho to nebaví. Odpočinek, rekreace a zábava tomuto typu mnoho neříkají.

Pracuji za všech okolností do roztrhání těla. Vloni na podzim jsem se dostal do stavu naprostého vyčerpání. Stavbyvedoucí.

Pracuji v průměru 250 hodin měsíčně jako strážný. Po práci dělám ještě různé řemeslnické práce. Můj denní odpočinek činil 4 až 5 hodin denně včetně spánku a včetně sobot a nedělí. Pracovník bezpečnostní služby.

Záchvatový typ

Profesor Robinson přirovnává tento způsob chování k bulimii, tedy poruše příjmu potravy, kdy se postižené osoby nejprve přecpávají a pak pozřené zvracejí. Asi vhodnějším přirovnáním by byla závislost na alkoholu typu gama, kdy závislý na alkoholu nepije alkohol vůbec, pak pije několik dní v tahu a nadělá si spoustu nepříjemnosti, pak zase abstínuje atd. Množství alkoholu, které vypije např. za měsíc nebo za rok při tom může být i nižší než u jeho známých, kteří závislí nejsou. Podobně tento typ závislého na práci pracuje v nárazech, které jsou následovány zhroucením, apatií nebo depresí a nezájmem o práci a celkový pracovní výkon může být nižší než u normálního pracovníka. Co horšího, výkon takového člověka je nanejvýš nepředvídatelný.

Prácemil: “Prosím vás, kde tih te? Slyšel jste někdy slovo uzávěrka nebo termínovaný úkol?”

Autor: “Nárazová práce v případech, které máte na mysli, bývá racionálně zdůvodněná a vychází z vnější situace. Naproti tomu člověk závislý na práci tohoto typu se takto chová v důsledku svých vnitřních a iracionálních pohnutek. Z hlediska zaměstnavatele by v tomto případě bylo výhodnější, kdyby podával stabilní a spolehlivý výkon. Navíc člověk tohoto typu příslušné situace vyhledává a vytváří je tím, že nechává věci na poslední chvíli.”

Některé úkoly jsem nechával až na poslední chvíli. Potom jsem je byl nucen plnit se zvýšeným úsilím, mnohem větším, než by mě to stálo při běžné práci. To se pak projevovalo i mém soukromém životě.

Inženýr.

Můj vztah k práci by se dal klidně přirovnat k závislosti na alkoholu. V určitém období pracuji bez odpočinku, především se jedná o práci na chalupě a na zahradě. Snažím se udělat co nejvíc, pracuji bez odpočinku, ale mám pocit, že práci stejně nestíhám a že dělám vše příliš pomalu. Výsledkem je, že se cítím unavený a vyčerpaný, dostávám se do deprese.

Důchodce.

Dva až tři měsíce dělám až se mi kouří z rukou a z volantů, potom mě přepadne taková letargie, přemýšlím, co bylo a co by mohlo být...

Řidič

Příliš aktivní typ s poruchami pozornosti

Může mu přezdívat např. Poděs. Je to hledač silných podnětů, kterým jsem se už zmiňovali. Nesnáší, když se nic neděje, a ze všeho nejméně pak má rád nudu. S oblibou vyvolává krize, problémy, chaos a komplikace, které pak řeší. Nemusím snad zdůrazňovat, že pracovat s takovým člověkem není žádný med, ale často naopak utrpení. Spoustu věcí začne, málo jich dokončí a často postrádá smysl pro realitu.

Do své práce s pouštím s obrovskou horlivostí, většinou ale rychle polevím.
Podnikatel.

Tento typ nehledejte pouze mezi podnikateli. Dost možná jste udělali podobnou zkušenost. Pozvali jste si řemeslníka, který působil velmi suverénně. To, co jste od něj potřebovali, pro něj byla maličkost, bude to hotovo co nevidět. Z uvedené záležitosti se ale pak postupně stávala “stavba století” a nakonec jste si možná museli sehnat někoho jiného, aby započaté dílo zdárně dokončil.

Vychutnávač

Přezdívka tohoto typu je “Do Posledního Puntíku”. Jako se někteří lidé dlouho mimrají v jídle, tak i člověk tohoto typu není s prací nikdy hotov. Postupuje pomalu, metodicky, se snahou o nejvyšší dokonalost. Do jisté míry odpovídá typu pedantického účetního, který si nedá pokoj dokud nevypátrá poslední desetihaléř. Problémy, které působí svým spolupracovníkům jsou sice jiného druhu, ale také nikoliv zanedbatelné. Mnoho záležitostí se kvůli němu zdrží a svým perfekcionalismem dosti často brnká druhým na nervy.

Vždy jsem vytadoval jsem od sebe i od svých spolupracovníků jen tu nejlepší práci. Nic mi nebylo dost dobré. Ať jsem šel katdému na nervy.
Technik.

Opečovávač

Odpovídá typu dobráka z předchozího rozdělení, někteří rodinní terapeuté hovoří typu “sestry Červeného kříže”. Může to být stejně dobře lékař, zdravotní sestra, sociální pracovníce, žena v domácnosti nebo člověk zabývající se nějakou charitativní činností.

Americká lékařská asociace pořádala nedávno konferenci, která se týkala lékařů. Účastníci mimo jiné konstatovali, že mnozí lékaři místo toho, aby se snažili i efektivněji zvládat pracovní stres, pracují ještě více. Měli by raději hledat lepší rovnováhu mezi prací a osobním životem. Svě zdravotní problémy řeší mnoho lékařů na chodbě při letmém rozhovoru se svými kolegy a mnozí mají problémy s tím, vůbec někomu přiznat, že potřebují pomoc. I po těžkých operacích mají lékaři sklon se rychle vracet do práce. Manželství, zejména pokud se jedná o manželství lékaře a lékařky jejich nepřiměřenou pracovní vytížeností často podstatně trpí.

Problém je v tom, že opečovávač klade zájmy druhých vždy vysoko nad zájmy vlastní a dostává se tak snadno do stavů naprostého vyčerpání, které ve svých důsledcích podkopává i jeho pracovní výkonnost.

Prácemil: “Snad mi nechcete namluvit, že člověk závislý na práci podává nižší pracovní výkon než kdyby závislý nebyl?”

Autor: “K efektivitě práce u lidí závislých na práci se dostaneme podrobně v jedné z dalších kapitol. Zde jen upozorňuji, že s efektivitou práce u jednotlivých typů závislých na práci je to různé. Nabízím následující přehled.”

Pracovní výkonnost u jednotlivých typu lidí závislých na práci

	Kolik práce začne	Kolik práce dokončí	Jak dbá o zdraví a dlouhodobou výkonnost
Urputný typ	Hodně	Hodně	Špatně
Záchvatový typ	Málo	Hodně	Špatně
Příliš aktivní typ s poruchami pozornosti	Hodně	Málo	Špatně
Vychutnávač	Málo	Málo	Špatně
Opečovávač	Různé	Různé	Špatně

Prácemil: “Co byste jednotlivým typům lidí závislých na práci doporučil?”

Autor: “Bude toho víc, ale pro začátek zdánlivě velmi jednoduchý úkol.”

Praxe

Jestliže jste zjistil nebo zjistila, že s vaším vztahem k práci není vše v pořádku, do které skupiny byste se zařadili?

Podle toho, ve které skupině jste se našli, si přečtete příslušnou historku. Na jejím konci pak najdete úkol speciálně pro vás.

Historika a praxe pro urputný typ

Bůh Višnu, udržovatel života, vyhlásil závod. Vítěz závodu se stane ochráncem všech bytostí a pánem božích služebníků. Přihlásil se Ganéša, dobrácký bůh se sloní hlavou, a bůh války Skanda. Úkolem závodníků bylo co nejrychleji oběhnout celý vesmír. Silný Skanda vyrazil vpřed rychleji než světlo. Ale Ganéša zůstal klidně sedět. Až když ho Višnu vyzval, aby se také vydal na cestu, uposlechl. Po chvíli váhání se Ganéša poklonil svým váženým rodičům a obešel je. Pak prohlásil, že již obešel celý vesmír, protože božská matka ztělesňuje prvotní energii a tvořivou sílu vesmíru, otec pak kosmické vědomí. Ganéša snadno zvítězil a Skanda sprintoval nekonečným vesmírem úplně zbytečně.

Uvolněte se a odreagujte. Třeba díky tomu dostanete nápad, který vám ušetří spoustu zbytečné dřiny!

Historika a praxe pro záchvatový typ

Zvířata v džungli dostala od sponzora hlávkou zelí a rozhodla se uspořádat závody. Podle očekávání se přihlásil jelen. Co ale všechny překvapilo, byla přihláška želvy, která, jak známo, rychle běhat neumí. Na startu závodu se sešel velký dav, protože všichni očekávali velkou legraci. Želva i jelen vyběhli, samozřejmě že jelen podstatně rychleji. Když už byl jelen daleko, usoudil, že by si měl odpočinout. Položil se do stínu jakéhosi pralesního stromu a v ten moment usnul. Na rozdíl od něj se želva nikde nezastavovala a hrdě “vběhla” do cíle asi metr před jelenem, který se přece jen probudil, ale pozdě.

Pamatujte si anglické přísloví “slow and steady wins the race” (“pomalý a vytrvalý v závodě vítězí”). Ve dny, kdy děláte málo, přidejte, ve dnech kdy děláte hodně, uberte. Naučte se lépe pracovat s diářem a rozděľujte si lépe čas.

Historika a praxe příliš aktivní typ s poruchami pozornosti

Jistý člověk spatřil v mládí na obzoru zvláštní zářivé světlo, které ho neodolatelně přitahovalo. Vydal se ho hledat. Tu a tam ho zahlédl, ale ono opět mizelo a onen muž se

znovu a znovu vydával na další cestu. Jednoho dne, když už byl starý, zjistil ke svému překvapení zvláštní věc. Stejně světlo, jaké hledal, vychází i z jeho vlastního srdce. Neštvěte se za tím, co už máte nebo můžete snadno získat. Silné podněty si opatříte snadno jinak. Pro lidi vašeho typu má mimořádný význam tělesné cvičení. Záleží na vás a vašem zdravotním stavu, zda dáte přednost procházce, běhu, práci na zahradě, turistice nebo něčemu jinému. Tělesnému cvičení byste se ale měli věnovat pravidelně, to znamená každý den!

Historka a praxe pro vychutnávače

Jeden americký indiánský kmen vyniká v řemeslných dovednostech a jeho příslušníci vytvářejí překrásné předměty z látky i u kůže. Když se jim něco obzvlášť povede, schválně udělají nějakou drobnou chybu. Věří totiž, že nejjednodušší dokonalost, je vyhrazena pouze bohům a nechtějí bohy urazit.

Udělejte záměrně drobnou chybu, která neohrozí výsledek vaší práce, nebo odejděte od práce, která není ještě naprosto perfektní, ale dost dobrá k tomu, aby sloužila svému účelu. Jinému bych to neradil, ale vám ano!

Historka a praxe pro opečovávače

Byl jeden velmi hodný strážce majáku. Když za ním přišli se žádostí o olej, který se používal ke svícení na majákové věži, rád každému vyhověl. Přece si nebude dělat na ostrově nepřátele! Jenže pak mu olej došel a za veliké bouře ztroskotala u pobřeží onoho ostrova loď s mnoha lidmi a cenným nákladem. Snažit se vždy vyhovět může někdy také škodit. A přílišná odpovědnost za druhé může někdy vést k jejich malé odpovědnosti za sebe.

Odmítněte nějaký nepřiměřený požadavek ze stany okolí a takto získaný čas věnujte péči o sebe!

Některá rizika závislosti na práci

Více lidí umírá na přepracování, než by odpovídalo důležitosti práce. R. Kipling

Prácemil: "Nevím o nikom, kdo by se upracoval!"

Autor: "Kdybyste se na to více zaměřil, jistě byste zjistil, že dost vašich známých, často ještě ve středním věku, odešlo předčasně do důchodu nebo i zemřelo pro nějakou nemoc související s nadměrným stresem. A to nemluvím o úrazech a dopravních nehodách. K těm bývají přetěžování a vyčerpání lidé daleko náchylnější. Proč myslíte, že k pracovním úrazům dochází častěji koncem týdne? Japonci používají pro smrt z přepracování pojem "karoši". Takový typický pracovník mezi 40 až 50 lety věnuje práci v průměru 60 až 70 hodin týdně. Vypadá jinak celkem zdravý. Na konci pracovního úkolu nebo po období přesčasů omdlí a je nalezen, jak leží na desce svého stolu. Typickou příčinou smrti bývá mozková mrtvice nebo infarkt."

Prácemil: "Nestrašte mě."

Autor: "Daniela Fischerová píše v jedné ze svých krátkých povídek o domorodých náčelnících, kteří našli dalekohled. Jeden z nich se jeho pomocí díval na nepřátele a ti mu připadali strašně velcí. Druhý se na ně díval druhým koncem dalekohledu a zase mu připadali velmi malí. Obojí bylo nesprávné - nepřátele přeceňovat i podceňovat."

Varovné známky závislosti na práci

Varovné známky týkající se těla

Bolesti hlavy, únava, alergie, nechutenství nebo přejídání, porucha trávení, bolesti žaludku a vředová choroba žaludku nebo dvanáctníku, bolesti na prsou a bušení srdce, různé bolesti bez zjevné tělesné příčiny, vyšší riziko srdečních onemocnění, dechové potíže, tiky, závratě, poruchy potence nebo menstruační problémy, oslabení imunitního systému projevující se např. častými nachlazeními, obtíže týkající se pohybového systému (bolesti svalů, zad apod.), bolesti hlavy. Vysoký krevní tlak, více cigaret, vypitého nebo léků. Častější úrazy a nehody. Někteří odborníci dávají do souvislosti také závislost na práci a některé případy chronického únavového syndromu.

Varovné známky týkající se chování a psychiky

Výbuchy hněvu, neklid a nadměrná aktivita, nespavost, úzkosti, neschopnost se uvolnit a odpočívat, obtížné soustředění, pocity nudy, kolísání nálad od velké radosti k depresím a naopak. Někdy denní snění, nerozhodnost a apatie.

Varovné známky týkající se mezilidských vztahů

Vzájemné odcizení, napětí v rodině, nedostatek času na sebe, neschopnost projevit druhým náklonnost a ocenit je, nedostatečná komunikace, zanedbávání dětí a dalších nejbližších členů rodiny, povrchní vztahy bez citové hloubky, rozvody.

Varovné známky týkající se pracovního prostředí

Velké problémy při týmové práci. Postupná snižování výkonnosti, pokles sebedůvěry a energie, někdy až nespolehlivost, nepředvídatelnost a opakované selhávání.

Rozvoj závislosti na práci

Prácemil: "Ten váš seznam je naprosto děsivý. Doufám, že to na mě nepříjde všechno najednou?"

Autor: "Dobrá zpráva je, že problémy vznikají postupně. Jistá americká odbornice v této oblasti rozdělila rozvoj závislosti na práci do následujících stadií."

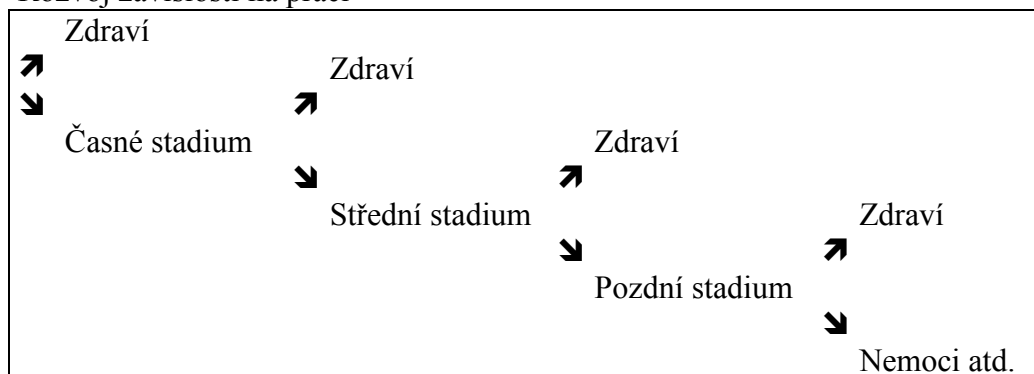
Rozvoj závislosti na práci podle Diane Fassel

- **Časné stadium** se vyznačuje tím, že postižený myslí skoro pořád na práci, pravidelně pracuje přesčas a odmítá si brát volno nebo jet na dovolenou.
- **Střední stadium.** Osobní vztahy a společenský život se vytrácejí a často téměř skoro neexistují. Krátkodobé a chabé pokusy o změnu nemívají úspěch. Dochází k tělesnému vyčerpání a k poruchám spánku. Někdy se popisují i okénka v paměti a tupé zírání do prázdna (česky se tomu říká dívat se “do blba”).
- **Pozdní stadium** je spojeno s narůstajícími problémy. Objevují se např. opakované bolesti hlavy, bolesti zad, vysoký krevní tlak, žaludeční vředy a deprese, tedy příznaky zmiňované v našem seznamu možných rizik. Mozkové mrtvice i infarkty vedou k náročné léčbě, což může někdy závislého na práci tak vystrašit, že se začne chovat docela rozumně. Škoda, že to neudělal už dříve.

Prácemil: “Musí se člověk dostat až do posledního stadia?”

Autor: “Naštěstí ne. Když dovolíte nabídku vám další schéma, z něhož vyplývá, že cesta ke zdravému způsobu života je možná i u lidí, kteří jsou na práci závislí.”

Rozvoj závislosti na práci



Syndrom vyhoření

Pojem, s nímž se můžete setkat, je “burnout” čili syndrom vyhoření. Jde tu o následky příliš dlouho trvajícího nebo nadměrného pracovního zatížení. Ohroženi jsou zejména ti, kdo přicházejí do intenzivního styku s lidmi a kdo mají značnou odpovědnost zdravotníci, učitelé, kontrolori letištní dopravy atd.

V důsledku vyčerpání se nejdříve dostávají pocity nespokojenosti a práce člověka přestává těšit. Následují drobné zdravotní potíže, např. častá infekční onemocnění, bolesti zad, apod. V důsledku toho se postupně snižuje pracovní výkonnost. To vede logicky k poklesu sebevědomí a energie. V bludném kruhu se pak zhoršují příznaky a nezdárka se stane, že pracovník není schopen dál stejnou práci vykonávat. Syndrom vyhoření se dá zastavit a co je pro nás ještě důležitější, dá se mu předcházet.

Nebezpečná hostilita

Prácemil: “Co myslíte slovem hostilita?”

Autor: “Anglické slovníky překládají výraz ‘hostility’ jako nepřátelství. Zhruba to znamená nepřátelské naladění a očekávání špatného chování ze strany druhých lidí. Hostilní člověk si zkrátka myslí, že druzí lidé jsou v podstatě špatní a že se jim nedá věřit.”

Prácemil: “Co je na tom zlého? Takový člověk si ušetří zklamání, a když se k němu někdo chová slušně, je příjemně překvapen.”

Autor: “Jak asi tušíte, dovolím si nesouhlasit. Hostilita se ukázala jako významný rizikový faktor u srdečních nemocí. Jinak řečeno hostilní lidé dostávají častěji infarkty. Další problém je v tom, že si komplikují pracovní a rodinné vztahy, protože na jejich nepřátelské chování reagují druzí lidé podobně. Další špatná zpráva pro hostilní spoluobčany je, že hostilita zvyšuje také riziko dalších vážných onemocnění. S hostilitou souvisí hněv (ať projevovaný nebo potlačovaný) a ten zvyšuje riziko vysokého krevního tlaku i dalších nemocí.

Prácemil: “K některým lidem a v některých situacích se jinak než nepřátelsky chovat nedá.”

Autor: “Dovolím si nesouhlasit a nabídnu vám příklad. Opakem hostility je to, co by se dalo nazvat laskavostí nebo dobrotou. Přemysl Pitter za války zasloužil o záchranu mnoha židovských dětí. Jeho činnost nemohla uniknout pozornosti gestapa. Vyslychající důstojník se ho zeptal, z jakého důvodu to dělal. Přemysl Pitter odpověděl: ‘Z lidského hlediska to jistě pochopíte.’ To ho pravděpodobně zachránilo před koncentrákem nebo ještě něčím horším.”

Praxe

Jaké příznaky z výše uvedených (pokud nějaké) jste pozoroval nebo pozorovala?

Jestliže jste měli zdravotní potíže, vyhledal nebo vyhledala jste pro ně lékařskou pomoc nebo ne? V druhém případě uděláte dobře, když svého lékaře co nejdříve vyhledáte?

Jste-li muž středního věku nebo vyššího věku a máte-li stresující zaměstnání, měl byste si občas nechat změřit krevní tlak a udělat EKG (zcela nebolestivé vyšetření elektrické aktivity srdce) a některá laboratorní vyšetření podle doporučení vašeho lékaře.

Jestliže byste mohl nebo mohla mít problém se závislostí na práci, o jaké stadium by se jednalo?

Co zvyšuje odolnost proti pracovnímu zatížení

Člověk miluje to, pro co pracuje, a pracuje pro to, co miluje. A. de Saint-Exupéry

Prácemil: “Předchozí kapitola byla dost depresivní. Zajímalo by mě, jestli jsou také vlivy které odolnost vůči pracovnímu zatížení zvyšují. Jsou přece lidé, kteří pracují nadměrně a neonemocní.”

Autor: “V to s vám souhlasím. Když dovolíte, nabídnu v této podstatně optimističtější kapitole přehled vlivů, které zvyšují odolnost proti pracovnímu zatížení.”

Optimismus

Podle výzkumů prováděných na Univerzitě v Pensylvánii Dr. Seligmanem a spolupracovníky lidé, kteří jsou v zásadě optimisté, trpí méně často depresemi při setkání s nepříznivou životní událostí, mají méně tělesných problémů a patrně se dožívají i vyššího věku.

Prácemil: “Co myslíte slovem optimismus?”

Autor: “Charakteristiky optimistů se dají shrnout následovně:

Jak reaguje optimista na nepříznivou událost

- Optimista si neklade za vinu nepříznivé události, které nezpůsobil jako zemětřesení nebo záplavy. I nepříznivé události, které mohl ovlivnit (ztráta zaměstnání, odmítnutí ze stany druhého člověka nebo nemoc), si optimista zbytečně nevyčítá.
- Optimista vnímá nepříznivé události jako omezené v čase i rozsahem, ne jako naprostou katastrofu, která by ovlivnila celý další život.
- Optimista nepopírá konkrétní následky nepříznivé události ve své životě, vnímá je ale specificky a zbytečně je nezevšeobecňuje. To mu také pomáhá na takou událost lépe reagovat. I optimistovi se např. může přihodit, že ho opustí nebo odmítne dáma jeho srdce. Nevyhodí z toho ovšem závěr, že je naprosto nemilovatelný, ale pouze správnější závěr, že se nezalíbil jedné konkrétní ženě.

Sebedůvěra, že mohu věci ovlivňovat

Do této skupiny patří to, co nazval jiný americký tým vedený Dr. Bandurou “self-efficacy” nebo Dr. S. Kobasovou pojmem “control”. V postatě jde o to, že takový člověk se nevnímá jako oběť zevních okolností a pasivní předmět sil, kterým nerozumí, ale jako aktivní činitel. Neznamená to přehnanou sebedůvěru ve své schopnosti, ale zdravou a realistickou sebedůvěru vycházející z reality.

Zaujetí, smysluplnost, schopnost vnímat překážky jako výzvu a pružnost

Již zmíněná Dr. S. Kobasa a spolupracovníci zkoumali skupinu pracovníků se stresujícím povoláním, kteří neonemocněli, i když se v jejich životě nashromáždilo v krátké době mnoho závažných událostí. Kromě výše uvedené sebedůvěry, že člověk může své záležitosti ovlivňovat (“control”) identifikoval tento tým ještě další dvě charakteristiky. První z nich bylo zaujetí pro svoji práci a přesvědčení o tom, že má smysl (commitment), což je vlastně opak odcizení.

Prácemil: “Tádám příklad!”

Autor: “Jeden novinář se zajímal o práci Matky Terezy, která se starala o nemocné a umírající v Indii. Když viděl s jakým nasazením a v jakých podmínkách pracuje, řekl jí: ‚Takovou práci bych nedělal ani za milión dolarů.‘ Matka Tereza mu odpověděla: ‚Já také ne.‘ Ve své práci totiž nac házela hlubší smysl.”

Dalším faktorem byla schopnost vnímat překážky a komplikace jako výzvu (challenge), ne jako katastrofu nebo porážku. S tím souvisí jiný činitel, který zvyšuje odolnost vůči zátěžovým událostem, a to je pružnost.

Prácemil: “Pružnost, vám se to řekne! Ale já už jsem prostě takový!”

Autor: “Jaký takový? Kdosi spočítal, že během asi každých sedmi let se prakticky všechny atomy našeho těla vymění za jiné zvenčí. Okolí a situaci se přizpůsobujeme se neustále, ať už se nám to líbí nebo ne.”

K podobným závěrům jako Kobasová dospěl už dříve Dr. A. Antonovsky. Ten zkoumal lidi, kteří přežili útrapy koncentračních táborů. Za jejich typickou charakteristiku považuje tento autor právě pocit smysluplnosti a dále pocit pochopitelnosti světa a zvládatelnosti třeba i velmi obtížné situace.

Síť sociálních vztahů

O tom, že má síť sociálních vztahů ochranný vliv proti stresu, svědčí řada výzkumů prováděných v různých částech světa. Udržovat si fungující rodinné zázemí a dobré vztahy není tedy ze strany špičkového pracovníka nějaká zbytečná charitativní činnost. Dobrá síť sociálních vztahů má pozitivní význam i pro jeho odolnost a pracovní výkonnost. Dojí se také nejspíše vyššího věku.

Schopnost uvědomovat si a vyjadřovat pocity a smysl pro humor

Schopnost uvědomovat si své pocity a vyjadřovat je má význam v prevenci psychosomatických onemocnění a možná dokonce i v prevenci nádorů, i když v této oblasti se nepochybně uplatňují v podstatné míře i jiné vlivy (např. nekouření).

Autor: “Představte si, jak by to vypadalo v domácnosti, kde by prach a smetí soustavně zametali pod koberec nebo pod linoleum.

Prácemil: “Byl by tam chlív. Ale co to má společného s emocemi.”

Autor: “Přesně tohle totiž dělá spousta lidí se svými city. Můžete se jednat o nenaplněné touhy, smutek ze ztráty blízké osoby, hněv, strach atd.”

Prácemil: “To je sice pravda, ale jak chcete tohle uklidit?”

Autor: “Čtete prosím dále.”

Tipy týkající se emočního úklidu

- Jestliže máte dobré přátele nebo jiné blízké lidi, kterým se můžete se svými pocity svěřit, jste ve výhodě.
- Můžete také napsat báseň, zkusit své pocity vybrnkat na nějakém hudebním nástroji apod. V USA je podle známých novin International Herald Tribune mezi businessmany oblíbeno bubnování na indiánské bubny. Kroužky zájemců o bubnování tam prý organizují prestižní společnosti jako Apple Computers, Motorola a Hewlett-Packard, aby mezi špičkovými

pracovníky posílily ducha týmové spolupráce. Bubnování v pracovním prostředí u nás vám ale bohužel zatím nemohu doporučit. Není to nejvhodnější způsob odreagování ani např. v panelové zástavbě.

- Můžete si vést deník nebo napsat o svých pocitech nějakému třeba i zemřelému člověku dopis, které pak pochopitelně nemusíte odesílat.
- Můžete se věnovat nějaké meditační technice. Více o meditačních a relaxačních technikách najdete se příslušné kapitole nebo v knize "Uvolněně a s přehledem. Relaxace a meditace pro moderního člověka", která vyšla v nakladatelství Grada v roce 1998.
- Svému pocitu můžete dát průchod i symbolicky, např. hněv můžete vybit při štípání dříví (ale buďte při tom opatrný).
- Své pocity můžete projevit také při psychoterapii, jestliže si najdete odborníka, jemuž budete důvěřovat.

Motivace k uvolněné družnosti

Americký psycholog Dr. D. McClelland definoval tuto skupinu lidí jako ty, kteří k druhým přistupují přátelsky a nevnímají je pouze jako prostředek k dosahování vlastních cílů. Asi vás nepřekvapuje, že lidé s motivací k uvolněné družnosti byli méně zablokovaní a že byli zdravější než ti, jejichž motivací byla především touha po moci nebo po zisku.

Prácemil: "Být v práci s každým kamarád, to prostě nejde, lidi by člověka zneužívali."

Autor: "To čem hovoříte, se týká vymezení určitých rozumných hranic, co je možné a co už ne. Souhlasím s tím, že takové hranice jsou důležité. Motivace k uvolněné družnosti se týká něčeho jiného. Znamená schopnosti vnímat druhé v širších souvislostech a jako svébytné jedince, ne jako pouhé nástroje k uspokojování vlastních potřeb."

Informovanost, připravenost a kompetence

Být na svoji práci dobře připraven a mít k ní potřebné informace a podklady také snižuje míru pracovního stresu. Existuje ovšem optimum skutečně podstatných informací, které dokáže člověk pojmout. Rozhodně se nedejte informacemi zahltit.

Prácemil: "Co jsou to nepodstatné informace? To bych se podle vás nemohl ani dívat na televizi? Musím přece vědět, co se děje ve světě."

Autor: "Nemyslím, že by pro vás bylo zase až tak strašně důležité vědět, kdo koho zamordoval a kolik za to dostal roků. Mimochodem podle předního amerického odborníka Dr. R. W. Menningera by omezení televizního násilí snížilo kriminalitu u dospívajících. Pravda, vy už nejste dospívající, ale možná vás bude zajímat tohle: Televizní násilí vede také k syndromu 'špatného světa' a k tomu, že vnímáte svět ještě mnohem nebezpečnější, než jaký ve skutečnosti je. Výzkumné studie ukázaly, že děti i dospělí, kteří se denně dívají na televizi čtyři hodiny a více, bývají úzkostnější a mají větší strach z toho, že se stanou obětí násilí."

Rozumný způsob žití

Ten zahrnuje zejména dostatek (tedy ani málo ani příliš) spánku, přiměřenou výživu a přiměřenou tělesnou aktivitu.

Tipy týkající se spánku

- Fialová hodina je hodina před tím, než jdete spát, tedy vlastně jakási předspánková příprava. V té době se věnujte klidným a příjemným činnostem jako přátelskému rozhovoru, hezké a uklidňující knize, poslechu příjemné a uklidňující hudby, koupeli atd.
- Naučte se vhodnou relaxační techniku - jógovou relaxaci, autogenní trénink nebo progresivní relaxaci. Kdo umí relaxovat, prostě už jen setrvá v uvolnění. To mu poskytne potřebný odpočinek a navíc ho vhodně připraví ke spánku.
- Před spaním alespoň dvě až tři hodiny nejezte a nepijte čaj ani kávu. Kdybyste přece jíst museli, třeba ze společenských důvodů, alespoň zachovejte rozumnou míru.
- Jste-li zdrav, přes den nespěte, nebo jen krátce.
- Během dne se věnujte také nějaké tělesní práci nebo cvičení, i taková procházka vás možná příjemně unaví a bude se vám pak lépe spát.
- Někomu se lépe usíná v úplné tmě, jiný dává přednost tlumenému světlu, zjistěte co se hodí právě pro vás.
- K uklidňující bylinkám patří meduňka lékařská nebo mateřídouška, vhodnou bylinnou směsí před usnutím je nervový čaj.
- Někomu pomáhá před spaním modlitba nebo jiné duchovní nebo meditační cvičení.
- Pamatujte také na přiměřenou teplotu místnosti, volný a příjemný noční úbor a vyhovující lůžko a spíše tvrdší a niťší polštář, který umožní aby, pokud ležíte na boku, byla hlava v prodloužení páteře.
- Do spánku se rozhodně nenuťte, čím více byste se nutil, tím méně by to šlo. Pokud byste vysloveně nemohl usnout, je lépe se něčemu věnovat než si spílat a nadávat, že nespím. Závislost na práci a spánek. Orientální přísloví říká: "Spánek je jako krásný modrásek: nebudeš-li jej chytati, přiletí k tobě sám."
- Jestliže musíte hodně cestovat nebo pracujete nepravidelně či ve směnném provozu, můžete být k poruchám spánku náchylnější. Je to o důvod víc, abyste se na těmito řádky důkladně zamysleli.

Tipy týkající se výtivy

Tipům týkajícím se jídla a výtivy jsme v této knize vyhradili samostatnou kapitolu v další části knihy.

Tipy týkající se pohybu

Prácemil: "S pohybem běžte do háje. Minulý rok jsem se rozhodl, že budu chodit běhat a už druhý den jsem si udělal něco s achilovkou a pak jsem měsíc kulhal."

Autor: "Přesně to bych u vás předpokládal. U pohybu existuje určité optimum, které prospívá. U většiny našeho obyvatelstva je problémem spíše nedostatek než nadbytek pohybu, ale přece jen mi to nedá, abych necitoval jistou zajímavost z lékařského výzkumu. Ukázalo se, že maratónci byli po té, co zaběhli maratón, častěji nemocní. Mírná a rozumná zátěž imunitu posiluje, nadměrná oslabuje. A netýká se to jen Achillových šlach. A teď už zmíněné tipy týkající se pohybu."

Stručně po pohybu

- Lépe málo a pravidelně než hodně a nárazově. Tedy lépe cvičit denně 10 až 15 minut než jenom v neděli 2 hodiny. Naprosté minimum je cvičit 2-3x týdně. I když se z nějakého důvodu nemůžete věnovat svému oblíbenému sportu nebo oblíbené tělesné práci, najděte si něco jiného. Skoro vždy je možná např. procházka. Nebo můžete chodit do schodů pěšky místo toho, abyste se vozili ve výtahu.

- Chůze (walking) je vůbec v USA velmi moderní a populární. V některých amerických velkoměstech lze spatřit lidi v dobře střiháném obleku se solidními botami na nohou jak si sviťně vykračují do práce. Společenskou obuv mají buď v práci nebo v tašce či v batohu. Cení si ji i naši rehabilitační odborníci. Prospívá oběhovému systému, ale i páteři, protože se při ní posilují krátké svaly, které přecházejí z jednoho obratle na druhý.
- Já osobně mám velmi rád jógu. Její výhodou je to, že člověk cvičí pomalu, plynuje a svůj pohyb přizpůsobuje svým možnostem. Najdou se v ní pěkné a šetrné cviky na rozhýbání nejrůznějších částí těla. Důležitá je ovšem, aby si někdo nepletl jógu s přízemní akrobacií.
- Pomocí přiměřeného pohybu nebo tělesné práce můžete zmírnit úzkosti nebo deprese. Ale pozor! Pokud by se někdo ušval do vyčerpání, deprese by se naopak mohla prohloubit. U řady lidí vyvolává přiměřený pohyb euforii neboli pocit libosti.
- Snažte se včlenit pohybové aktivity i do svého pracovního dne. Více o tom v kapitole o minutových cvičeních.

Dobrá schopnost vnímat vlastní tělo

Jiný výzkum sledoval psychologické rysy lidí, kteří prodělali srdeční infarkt a nevěděli o tom. Proto také nevyhledali lékařskou péči a na prodělaný infarkt se přišlo až později při nějaké náhodné kontrole. Nemusím snad zdůrazňovat, že prodělat takový "tichý infarkt", je mnohem nebezpečnější, než kdyby si dotyčný svou nemoc uvědomil a léčil se pro ni. Ukázalo se, že osoby, které prodělaly infarkt a nevěděly o tom, hůř vnímaly své tělo.

Naopak dobrá schopnost vnímat tělo je výhodná. Takový člověk totiž dělá to, co může nazvat včasnou korekcí. Např. při prvních známkách nachlazení si vezme vitamín C a udělá si šípkový čaj, při přepracovanosti si vezme volno (pokud to jen trochu jde) a při počínající bolesti v zádech si zajde na rehabilitaci a nečeká, až ho "houser" úplně skolí a znehybní. To co jsme řekli o vnímání těla platí do značné míry i pro schopnost vnímat své duševní rozpoložení. I tady může "včasná korekce" předejít mnoha problémům a nepříjemnostem třeba i v mezilidských vztazích.

Některé způsoby, které se dají použít k tomu, aby člověk lépe vnímal své tělo:

- Relaxační techniky a jóga
- Vhodná rehabilitační nebo jiné šetrná a pomalá cvičení (např. čínská gymnastika).
- Některé druhy psychoterapie pracující s tělem
- Masáže, vodoléčba apod.

Prácemil: "V této kapitole jste mi vyjmenoval sbírku krásných vlastností, ale co když řádnou z nich nemám? Znamená to, že jsem ztracen a že mě zítra raní mrtvice?"

Autor: "To jistě ne. Spousta toho, o čem zde byla řeč, se dá naučit. Nabízím následující praxi. To, že bude poněkud obsáhlejší, by vás nemělo překvapit."

Praxe

Uvědomujte si svůj vztah k informacím.

Vrháte se na informace bez rozmyslu jako býk na červený hadr nebo si uváťlivě vybíráte ty právě informace, které skutečně potřebujete? Co dělají s vaší psychikou a s vaším tělem televizní zprávy? Jak se cítíte při četbě té nebo oné tiskoviny?

Optimismus a schopnost nepřičítat si vinu a to, co člověk nemůže ovlivnit

Udělejte si seznam věcí, na které často myslíte a jimiž se často trápíte, ale které nemůžete prakticky ovlivnit nebo jen nepatrně. Dejte si předsevzetí, že pokud se situace nezmění, se těmito záležitostmi v budoucnu nebudete pokud možno zabývat.

Připomínám zde rčení, které je připisováno Chestertonovi, ale bude patrně mnohem starší a které také převzali svépomocné organizace pracující po vzoru Anonymních alkoholiků, o nichž bude ještě řeč:

“Bože dej mi sílu změnit věci, které změnit mohu. Dej mi trpělivost snášet věci, které změnit nemohu. A dej mi moudrost, abych je správně rozlišil.”

Každé dítě, které zná Alenku v říši divů (udělejte si čas a přečtěte si ji pane Prácemile), zná říkanku:

Hupity Dupity seděl na zdi,
Hupity Dupity ze zdi spad,
a celá králova jízda a celé královo vojsko
ho nedovedlo nazpět dát.

Proč? Hupity Dupity byl vejce. Když se rozbije vejce, tak opravdu ani celá králova jízda a celé královo vojsko ho nedá zpět do původního tvaru vejce. Chcete-li žít s minimem stresu, učte se nenapravovat nenapravitelné, neztrácejte čas tam, kde už nelze dosáhnout změny a neplakat nad rozlitým mlékem. Ale pamatujte na Chestertona: musíte to umět rozlišit.

Lidé, kteří utrpí nějakou ztrátu, mají sklon uvažovat o tom, co nemohou a v čem je jejich život omezený. Pokud se vám něco podobného přihodilo, místo toho naopak uvažujte o tom, co můžete a jaké dobré možnosti vám zůstaly. Možná budete příjemně překvapeni.

Sebedůvěra, že mohu věci ovlivňovat

Nástroje vašeho vlivu lze rozdělit do dvou skupin. Jednak jsou to prostředky, jimiž můžete působit na vnější svět a dále prostředky, jimiž můžete ovlivňovat sami sebe. Při řešení určitého problému vždy uvažujte o tom, jestli tento problém vyžaduje spíše vnitřní nebo spíše vnější změnu, případně obojí a v jaké míře. Zatrhněte si z následujícího seznamu možnosti, které se vás týkají a program si rozšiřujte:

- **Jak ovlivnit sebe:** Naučit se nějakou relaxační techniku, někomu se svěřit a poradit se, vyhledat psychologickou nebo psychoterapeutickou pomoc, více cvičit a pohybovat se, naučit se odpočívat, zajít k lékaři, vzít si pár dní dovolenou...
- **Jak ovlivnit své okolí:** Trpělivým vyjednáváním, nějakou pro druhé přijatelnou nabídkou, poukazem na možnosti rizika, zdůrazňováním společných zájmů, využitím prostředníka...

Prácemil: “To mi zní jako fráze. Uveďte příklad.”

Autor: “Nabízím opět krátký příběh Daniely Fischerové. Mladý učitel si nejdříve myslel, že je nejdůležitější, aby žáky něco naučil. Po čase dospěl k závěru, že je důležitější, aby se žáci naučili se učit. Až dlouho po tom ho napadlo, že to úplně nejdůležitější bude, aby naučil sebe jak učit druhé. Teprve pak se z něj stal skutečný učitel.”

Zaujetí, smysluplnost, schopnost vnímat překážky jako výzvu a průtrnost

Uvažujte o smyslu své práce. Možná zjistíte, že mnoho z toho, co děláte žádný smysl nemá a tím pádem budete hned mít víc času.

Prácemil: “Co když někdo pracuje jen proto, abych měl být z čeho živ?”

Autor: “Nemyslím, že by to byl váš případ. Ale i v tom by byl určitý smysl. Váš život má přece velkou cenu.”

Sít' sociálních vztahů

Sít' sociálních vztahů se dá rozdělit do následujících podskupin:

- Důvěrné vztahy (např. nejbližší příbuzní)
- Přátelské vztahy
- Známi

Uvažujte o své síti sociálních vztahů. Je dostatečná ve všech uvedených oblastech. Pokud ne, kterou z nich byste rozšířili a jak. Možná by se např. někdo z vašich známých mohl dostat mezi přátele nebo někoho z přátel do důvěrné oblasti nebo byste nějaký již existující vztah mohli posílit.

Schopnost uvědomovat si a vyjadřovat pocity

- Při jedné prastaré buddhistické meditační technice člověk pozoruje svůj dech, když se objeví nějaký pocit, pojmenuje ho (např. strach nebo radost), a pak se vrátí zase k sledování dechu. Pojmenování pocitu zde slouží nejen tomu, aby si člověk pociť uvědomil, ale také k tomu, aby od něj získal větší odstup. Schválně si to zkuste.
- Sdělování svých pocitů druhým lidem by se mělo dít v první osobě. Tedy správně je “cítím se rozčilený”, nesprávně je “ty jsi měl rozčítit”. Vyjadřování příjemných pocitů je snazší a v mezilidských vztazích bezpečnější. Vyjadřování negativních pocitů je obtížnější a je také třeba uvažovat, jestli to je nebo není za daných okolností vhodné.
- Věnujte prosím pozornost tipům týkajícím se “emočního úklidu” a vyzkoušejte si některý z nich.
- Vyzkoušejte si následující jednoduché cvičení. Dělejte na sebe před zrcadlem chvíli ty nejnemožnější výrazy tváře a grimasy. Můžete to brát jako odreagování a legraci. Můžete ale také uvažovat o tom, co z toho nějak vystihuje vaše, třeba ne úplně uvědomované, pocity.

Smysl pro humor

Nedá mi to, abych vás neseznámil se čtyřmi druhy smíchu.

1. Ranní úsměv. Co nejdříve po probuzení se na sebe usmějte do zrcadla. Bude vám to možná připadat nesmyslné, ale možná vás to zároveň rozveselí. Přeji vám, aby vám dobrá nálada vydržela celý den.
2. Buddhův úsměv. Uvolněte obličej. Koutky úst táhněte šikmo vzad a směrem k uším a boltce ušní přitahujte k hlavě. Nechci na vás, abyste mávali ušima, stačí nepatrně aktivovat zakrnělé svaly za ušima, které se u zvířat aktivují v situacích pohody a bezpečí.
3. Vnitřní úsměv. Uvolněte obličej. Část očí obrácenou dovnitř do hlavy nechte rozzářit zlatým světlem. Toto světlo nechávejte vystupovat před sebe.
4. Hlasitý smích. Pokud bydlíte v paneláku, nemusí být toto cvičení bez problémů. Nehodí se také pro lidi s vážnějšími zdravotními problémy, protože je dost namáhavé, a když se člověk začne pořádně chechtat, často neví kdy přestat. Položte se na záda, pokrčte nohy v kolenou a přitáhněte je k tělu. Rukama i nohama šlapejte jako při jízdě na kole a do rytmu šlapání vyslovujte pořád dokola následující slabiky: Ha, ha, ha, ho, ho, ho, ho, he, he, he, hi, hi, hi... Postupem času můžete trochu zrychlovat. Pokračujte tak dlouho, jak vám to dovolí vaše kondice.

Motivace k uvolnění drůstnosti

Zajímat se o své podřízené nebo spolupracovníky a umět je vyslechnout se dá chápat jako chytrá manažerská finta i jako nácvik dovedností z této oblasti. Často to bývá prospěšné jak vztahům tak i z hlediska duševního a tělesného zdraví.

Rozumný způsob života

Vyberte si jeden bod z pasáže o spánku a použijte ho životě. Časem můžete přidat další. Zamyslete se nad tím, jestli máte dost všestranného pohybu. Pokud ne, uvažujte o tom, kam by se do vašeho rozvrhu vešla třeba jen patnáctiminutová procházka nebo jiná vhodná tělesná aktivita.

Dobrá schopnost vnímat vlastní tělo

Pohodlně se položte nebo posaďte. Představte si, že jste rozhlasovým reportérem na nějaké velmi pohodové akci. Tou pohodovou akcí je to, co se právě v této chvíli odehrává ve vašem těle. S úsměvným nadhledem popisujte vše, co dokážete ve svém těle rozpoznat. Vaše reportáž může vypadat např. následovně:

Právě se nacházíme v těle pana Prácemila. Ten zaujal pro něj nezvyklou polohu vleže na zádech. Jeho zádové svaly, hlavně ty v bederní oblasti, si tiše šeptají: "to je úleva." Právě se objevuje pálení v očích. Pan Prácemil si říká, že to má od počítače, a chce uniknout k úvahám o práci. Pak ale bystře nahazuje zpátečku a vrací se k vnímání těla. Ano, už si opět uvědomuje páteř, tentokrát krční. Bolí. Ne sice moc, ale bolí. Nyní se objevuje další pocit, dámy prominou, ale je to pálení v konečniku. Prácemil se opět snaží unikat jinam k chmurným myšlenkám o svém zdraví, přibývajících létech atd., ale pak se opět bystře vrací zpátky. Ano, už zase vnímá své tělo! Vážení diváci, objevuje se úplně nový pocit! Je to mírné škrábání v krku... A nyní naprostá senzace, Prácemil si po dlouhé době uvědomuje zdánlivě samozřejmé, totiž že dýchá!"

Takto můžete pokračovat, jak uznáte za vhodné.

Prácemil: "Vám se to řekne. Slyšel jste o tom, že muž po čtyřicítce, kterého nic nebolí, je pravděpodobně mrtvý?"

Autor: "Uvolněný nadhled zachovávejte i vůči nepříjemným pocitům. Vlastně byste jim měl být vděčný, protože vám říkají třeba to, že jste některou část těla přetěžoval. Pozorujte také jak se pocity v těle mění. Ze začátku stačí, když bude te takto vnímat tělo jen pár minut."

Jak vzniká závislost na práci?

Ráno zasadil stromek a večer už z něho chce řezat prkna. Čínské přísloví.

Prácemil: “Kdo za to můžte, že se člověk stane závislý na práci? Je to jeho chyba nebo chyba okolí, třeba jeho šéfu?”

Autor: “Některé příčiny jsou v člověku samotném, např. v tom, jaké měl dětství, jiné bychom spíše připsali na vrub současného okolí.”

Rizika z dětství

Nadměrná aktivita s poruchami pozornosti. Takové děti bývají živé neposedné, mohou být inteligentní, ale jejich prospěch tomu často neodpovídá, právě pro špatnou schopnost soustředit se a menší vytrvalost. Tyto děti jsou náročnější na čas rodičů, je pro ně důležitější přizpůsobit rytmus učení (častější přestávky, více pohybu) a měli by se věnovat pro ně vhodnému cvičení nebo jiné tělesné aktivitě. Paradoxně vydrží i rada z nich dlouhé hodiny u počítačových her nebo podobných činností. Tyto děti je dobré už od časného věku vést k vyváženému způsobu života.

Takzvané rodičovské dítě je předčasně vyhnáno ze své dětské role tím, že musí plnit povinnosti dospělých. To bývá časté u nejstarších sourozenců v rodinách, kde otec z nějakého důvodu nefunguje, jak by měl (např. je závislý na alkoholu nebo třeba na práci a doma se vyskytuje sporadicky a nepředvídatelně). Nejstarší sourozenec pak v mnoha směrech přebírá úkoly otce, nestačí na ně a do života si nese počet neúspěchu a nedostatečnosti, i když podle jiných měřítek by byl vlastně úspěšný. Bude se proto snažit pracovat ještě více, aby se konečně zavděčil.

Závislost na práci u jednoho nebo dokonce u obou rodičů. Dítě v takové rodině nemívá dostatečně uspokojeny citové potřeby. V rodině ho naučili, že jedině, zač ho pochválí a budou mít rádi, je práce. Kromě toho je takové dítě vystaveno vzorcům chování a hodnotovému systému rodičů, což může později napodobovat (nebo v některých případech přehnaně odmítat).

Štěpán vyrůstal v rodině jako starší syn sestry. Jeho tatínek asi mnoha lidem připadal, jako správný chlap. Byl pracovitý, dokázal vydělat dost peněz a byl společenský. Pravda, občas si zašel do hospody, ale řádný “alkoholik” nebyl a že by kvůli pití třeba nešel do práce, to nepřipadalo v úvahu. Je ovšem pravda, že na rodinu mu mnoho času nezbyvalo. Štěpánova maminka měla také poměrně náročnou práci. Nevěnovala jí sice tolik času jako otec, ale zato měla z daleko největší částí na starosti domácnost a výchovu dětí. není divu, že toho na ní bylo často přesprávně. Potřebovala si postěťovat si, svěřit se a pomoci. Ale komu? Na přítelkyně nebo přátele mimo rodinu čas neměla a také by se možná trochu styděla s nimi o svých problémech mluvit. Po ruce byl ale Štěpán. Ten už od časného dětství slýchal její stítnosti a ovšem snažil se jak mohl být užitečný. Úlohu táty v rodině ovšem zastat nemohl. Hlavně ale nemohl tátu přesvědčit, aby změnil svůj způsob života, a právě to si maminka přála a Štěpánovi to opakovaně zdůrazňovala.

Štěpána vystudoval a vyrostl z něj až příliš odpovědný a úspěšný muž. Ale řádný jeho úspěch, zvýšení platu, sluhovní post up nebo odborné uznání nemohly přehlušit pocit neúspěchu a pocit, že se nesnaží dost. Jeho neuhasitelná ctižádost neměla totiž kořeny v současnosti, ale v očekáváních jeho matky dávno v dětství.

Prácemil: “To mi připomíná něco z vlastního dětství. Když mi nejde nějaká práce, třeba s počítačem, připadám si jaké úplná nula a jde z toho na mě velká úzkost. Štvu se do úpadu, abych problém překonal, místo toho, abych se na někoho obrátil a radu a pomoc. Tuhle mě napadlo, že se mi jako klukovi táta i starší kamarádi často smáli a že jsem si říkal, že jim jednou ukážu. Jako dítě jsem neměl na vybranou, ale teď už jsem v jiné situaci. Co byste Štěpánovi, už jako dospělému, poradil?”

Autor: “Štěpán se v dětství nenaučil radě věcí a ty by měl dohnat alespoň jako dospělý. Měl by se naučit:

- *Odpočívat.*
- *Těšit se ze života.*
- *Mít smysl pro humor a nebrat se vždy tak strašně vážně.*
- *Neřešit problémy, které se týkají jiných a které často ani nemůžete podstatněji ovlivnit.*
- *Požádat o pomoc, delegovat pravomoc, rozdělit práci a nechtít udělat všechno sám.”*

Velké nároky v dětství. Při vzniku závislosti na práci patrně mohou hrát určitou roli i velké pracovní nároky na dítě. Takové dítě musí např. chodit do umělecké školy, vydělávat si brigádami, vzorně se učit, doma uklízet, nosit babičce nákupy. Program dítěte by sice měl být pestrý a dítě by se nemělo nudit, ale co je moc, to je moc.

Byl jsem zvyklý pracovat už od mala jako kluk. Musel jsem třeba tahat dříví z lesa. V 16 jsem při studiu průmyslovky chodil po škole pracovat do dílny. Stavař.

Škola

Je důležitější, aby ve škole kladla důraz nejen na známky a znalosti. Často důležitější než prospěch je výchova v širším slova smyslu včetně výchovy k rozvoji kvalitních zájmů, umění zvládat stres a zátěž, smysl pro jiné než jen materiální hodnoty, podpora tvořivosti a rozvoj osobnosti jako celku. Honbu za dobrými známkami nemusí mít na svědomí nejen škola, ale i okolí dítěte. Takové přílišné “tlačení na pilu” pak může vést např. k úzkosti a paradoxně prospěch zhoršovat, protože úzkostné dítě nebývá dost pohotové, aby použilo všechno to, co se naučilo.

Musím přiznat, že i mnoho let po té, co jsem dostudoval, jsem se probouzel s děsivými sny, že nejsem dostatečně dobře připraven. Tyto sny typicky provázely pocit trapnosti, selhání a úzkosti. Při tom jsem v reálném životě studoval prakticky bez problémů.

Autor

Osobnost

Hyperaktivita a poruchy pozornosti, o kterých jsme se zmiňovali v souvislosti s jedním typem závislosti na práci, začínají velmi často už v dětství a kladou na výchovné schopnosti rodičů nemalé nároky.

Někteří psychologové popisují u závislých na práci problematické sebevědomí, které je založené hlavně na pracovních úspěších. Neúspěch v pracovní oblasti pak tyto lidi prožívají zvláště trýznivě. Nežádá se tak s nepřiměřenými nároky na sebe i druhé a nedostatkem realismu. Závislost na práci je častější u mužů, ale vyskytuje u žen a u lidí různých povah.

Současná rodina

Závislí někdy argumentují tím, že do práce přechají před neutěšenými poměry doma. Je ovšem otázka, zda ony neutěšené poměry nejsou spíše důsledkem jejich nadměrného pracovního nasazení. Je ovšem pravda, že určité rodinné situace závislosti na práci napomáhají. Sem patří těžký a nezvládnutý rodinný problém (např. drogy u dítěte, nevěra manžela či manželky nebo těžká nemoc v rodině). S takovým problémem si člověk závislý na práci neví rady, často si ho nechce ani přiznat, a vrhá se znovu a znovu do práce. Jeho domácí problém se tím nejen nevyřeší, ale často ještě zhorší. Někdy mají svůj význam i finanční nároky rodiny nebo existenční nejistota.

Pan Pokorný byl dřív a své práci se hodně věnoval už dříve. Říkal si, že to jeho manželka a syn jednou přece musí ocenit. Když to začalo být možné, začal pracovat jako soukromník nebo vznešeněji řečeno jako malý podnikatel. Jenže jeho syn se zapletl se špatnými kamarády a stal se závislý na drogách. To chápal pan Pokorný jako strašnou potupu a v rozčilení navrhl, aby manželka syna vyhodila z domova. Ta o tom ale nechtěla ani slyšet. Za léta manželovy sporadické přítomnosti doma si na syna zvykla a už dříve vzniklo mezi ní a synem jakési spojení, které synův problém kupodivu neoslabil, ale spíš posílil. Pak Pokorný se cítil ponížen, uražen a domů chodil vysloveně nerad, a proto ještě méně. Zdálo by se, že se tak situace vyřeší. Ale rozhodně ne. U pana Pokorného se objevily zdravotní problémy, které mu komplikovaly i život i jeho práci. Syn už manželce dávno přerostl přes hlavu a i ona byla na pokraji zhroutení. Synův zdravotní stav se také zhoršoval.

Prácemil: "Tak tohle tomu člověku nezávidím. Tady je asi každá rada drahá?"

Autor: "Rodiče by rozhodně měli spolupracovat, umět se domluvit a ve vztahu k synovi postupovat jednotně. Pravděpodobnost, že se začne chovat rozumně a přijme nějakou formu léčby, tím vzroste. To není ale jen problém pana Pokorného, ale ještě více jeho manželky. Tato rodina by udělala dobře, kdyby vyhledala pomoc zkušeného manželského poradce nebo někoho, kdo se zabývá léčbou rodin, kde se vyskytuje závislost."

Zaměstnání

V této oblasti by se našlo více vlivů:

- Šéf nebo šéfové závislí na práci
- Velmi soupeřivá atmosféra
- Obava o udržení místa
- Závislost na práci zaměstnavatel neprozřetelně podporuje a odměňuje.
- Někteří zaměstnavatelé považují za výhodnější zaměstnávat méně pracovníků na větší počet hodin a komplikují jim tak rodinný život. Přispívají zároveň k vzniku závislosti na práci u zaměstnanců.
- Velká osobní zainteresovanost na práci.

Pani Marcela překročila 35. rok a byla to pohledná žena s dlouhou praxí v administrativě. Podnik, kde pracovala, se dostal do potíží a Marcela si musela hledat nové místo. Měla "štěstí" a narazila na zahraniční firmu, která nabízela lákavé finanční podmínky. Stala se asistentkou a pravou rukou ředitele. Rodina cizozemského šéfa byla kdesi daleko a on sem přijel vydělat peníze a udělat si dobré jméno u nadřazených ve své nadnárodní firmě. Dvanáct hodin denně byla jeho normální pracovní doba, nemluvě o nárazových, termínovaných a společenských akcích. Co bylo nejhorší, očekával, že se tomuto šílenému tempu přizpůsobí i

jeho asistentka. Marcela to nějakou dobu vydržela. Brzy ale zjistila, že je na pokraji sil a že se jí navíc hroutí rodina. K překvapení mnohých z firmy odešla a rozhodně toho nelituje.

Další vlivy

K těm dalším vlivům patří třeba nedostatek příležitostí a možností ke kvalitnímu trávení volného času nebo malá schopnost takové příležitosti nacházet a využívat.

Prácemil: "To třeba kdyby někdo pracoval jako ten strážce majáku."

Autor: "S něčím takovým je možné se setkat např. u lidí, kteří pracují v nějaké vzdálené zemi, nerozumí pořádně místnímu jazyku a ti jí dost izolovaně. Naše letité zkušenosti říkají, že právě např. u pracovníků zahraničního obchodu je nadprůměrný výskyt problémů s alkoholem.

Totéž se týká i montérů pracujících daleko od domova."

Také bychom neměli zapomínat na celkovou atmosféru ve společnosti. Společnost je zaměřená především na výkon, úspěch za každou cenu a hromadění peněz musí počítat s tím, že bude produkovat lidi závislé na práci. V příštím tisíciletí budou mnohem důležitější tvořivé a přizpůsobivé osobnosti než roboti. Na ještě větším významu také získají hodnoty, jako jsou zdraví, ochrana životního prostředí, rodina a kultivované mezilidské vztahy.

Prácemil: "S tím se ale nedá nic dělat."

Autor: "Ale dá. V první řadě si můžete tyto tlaky uvědomil a pak se jim můžete naučit čelit. Říkám můžete, ne musíte. Nebýt závislý na práci znamená mít možnost se svobodně rozhodovat."

Prácemil: "Prosím příklad."

Autor: "Pokusím se vás přesvědčit, že řešení existují. Chcete spíše to vážné nebo spíše humorné."

Prácemil: "Obě."

Autor: "V tom případě si dobře přečtěte následující kapitolu."

Praxe

Máte-li s prací určitý problém, uvažujte v které z uvedených oblastí byste hledali jeho příčinu?

Tvořivá neschopnost a řízený sestup

Člověk nemá nic vzácnějšího a cennějšího než čas. L. Van Beethoven.

Tvořivá neschopnost

Na přelomu 60. a 70 let vyšla ve Velké Británii v několika vydáních pozoruhodná kniha, jejímiž autory byli Dr. L. J. Peter a R. Hull. Kniha se jmenuje podle prvního autora "Peterův princip" a je psána se suchým anglickým humorem. Základní myšlenka je tato: Téměř každý se snaží v žebříčku služebného postupu dostat co nejvýše. To se mu obvykle daří až do doby, než dosáhne místa, kde je naprosto neschopný. Např. vynikající učitelka tak dosáhne místa školní inspektorky, pro které nemá naprosto nadání a jehož nároky nezvládá. Z tohoto důvodu nemá naději, že by byla povýšena ještě výše. Jako učitelka byla už itečná a spokojená, kdežto jako inspektorka je brzdou v práci a je nešťastná. Proto si velmi rozmyslete, než se dáte povýšit o žebříčku výš! Naše ubohá učitelka setrvá v pro ni nevhodné roli inspektorky po zbytek svého pracovního života. To s sebou nese nejen značnou duševní nepohodu, ale také riziko nemoci.

Prácemil: "Já nejsem učitelka."

Autor: "Přejete-li si další příklady máte je mít. Myslíte si, že úspěšný konstruktér musí být dobrým ředitelem podniku nebo že dobrý řemeslník musí být automaticky dobrým mistrem odborného výcviku, zvláště pokud koktá?"

Prácemil: "Celé mi jako velká legrace a anglický humor nepřipadá. Co se s tím dá dělat?"

Autor: "Autoři doporučují, nevím, zda žertem nebo vážně, 'tvořivou neschopnost'. Britská verze tvořivé neschopnosti zahrnuje např. parkovat schválně svůj vůz v místě, kde obvykle parkuje ředitel, požádat jeho dceru na podnikovém večírku o ruku nebo na onom večírku vylít někomu obsah svého talíře na šaty. Díky tvořivé neschopnosti pak člověk není povýšen, může dělat práci na kterou stačí a je šťasten. Velmi prostě."

Prácemil: "Je to odtržené od života!"

Autor: "Ne tak docela. V americkém tisku se objevil pojem 'downshifting', což jsem volně přeložil jako řízený sestup. Co to znamená?"

Downshifting neboli řízený sestup

R. Rhodes spoluzakladatel formy Silicon Graphics, Inc., jejíž hodnota se odhadovala na 2,2 miliardy dolarů, věnoval týdně práci mezi 60 až 80 hodinami. Po narození svého syna se Rhodes rozhodl změnit svůj hektický způsob života. Ve 41 letech pracoval na částečný úvazek jako odborný poradce a podle svých slov byl šťastnější než kdykoliv před tím.

V roce 1996 prováděl časopis U. S. News & World Report a agentura Bozell Worldwide, Inc. průzkum, podle něhož celých 48 % Američanů během posledních pěti let udělalo kroky k tomu, aby zjednodušili svůj život včetně omezení počtu pracovních hodin a odmítnutí vyšší pozice v zaměstnání.

Prácemil: "O řízený sestup nemám zájem. Ani náhodou. Možná až budu k alifornský milionář."

Autor: "Hlavním cílem této kapitoly bylo nabídnout vám jiný pohled, jak se dívat na oblast pracovní úspěšnosti. Tipy, jak zůstat výkonný nebo se stát ještě výkonnější, a nebýt při tom závislý na práci, hledejte v další kapitole."

Praxe

Po té, co jsem pochopil “Peterův princip” pocítil jsem úlevu a moje ctiřádost tím dostala rozumné meze. Uvažujte o tom, kde už by byste dosáhl svoji “hladinu neschopnosti”, a o jaké postavení byste proto neměl ve svém zájmu (i v zájmu obecném) usilovat.

Vyzkoušejte si ve fantazii “řízený sestup”. Domyslete následky a uvažujte o tom, jak by se v tom případě změnil váš život a život vašich blízkých.

Některé rysy závislých na práci a co s tím dělat

Lepší je jít domů a spravit síť, než chytat ryby rukama. Čínské přísloví

Prácemil: “Slíbil jste mi, že mi nabídnete nějakou rozumnou alternativu k řízenému sestupu. Doufám, že to není úplné vyhýbání se jakékoli práci.”

Autor: “Závislost na práci má mnoho společného se závislostí na návykových látkách, ale právě v tomto bodě je zásadní rozdíl. Důsledné vyhýbání se práci by šlo sotva považovat vynikající úspěch moderní medicíny a psychoterapie. Při překonávání závislosti na práci máme jiný cíl. Začít se k práci chovat rozumně, tedy tak, aby to prospívalo člověku, který práci vykonává, i jeho okolí. Tím okolím myslím hlavně spolupracovníky a rodinu.”

V následujícím textu si popíšeme jednotlivé znaky rizikového chování k práci a budeme uvažovat o tom, jak je změnit na chování inteligentní.

Nerespektování svých tělesných a duševních možností

Člověk závislý na práci soustavně překračuje své tělesné i duševní možnosti. To vede k chronické únavě, k zdravotním problémům a k přeceňování svých sil, k nerealistickým závazkům a přijímání nereálných termínů. Co horšího, závislý často ani neumí odpočívat a při odpočinku se cítí provinile.

Rozumné je uvědomovat si a přijímat své fyzické i duševní možnosti a naučit se odpočívat.

Nutkavý charakter práce

Člověk závislý na práci cítí nutkání pracovat a na práci téměř neustále myslí. Není proto divu, že někteří psychiatři kladou závislost na práci do těsného sousedství nutkavé neurózy. Závislý na práci pracuje i tehdy, když to jeho nebo druhé lidi poškozuje. Ve vztahu k práci ztratil sebeovládání nebo se sebeovládání zhoršilo.

Rozumné je naučit se ve vztahu k práci ovládat. Je možné mít z práce potěšení a při tom ji umět kdykoliv přerušit a zabývat se něčím jiným v danou chvíli naléhavějším. Třeba odpočinkem. Existuje jeden zajímavý směr jógy nazývaný karmajóga. Podle něj je nesobecká a s nadhledem konaná práce velmi prospěšná vnitřnímu rozvoji. Dá se pracovat soustředěně a s nasazením, ale zároveň neosobně a s nadhledem.

Prácemil: “Tomu nerozumím a chci příklad.”

Autor: “Velmi starý člověk sází stromy a dost možná se nedoříje toho, že dorostou a nikdy nebude sklízet jejich plody. Jenže je mu o to ani nejde. Nesází je kvůli vlastnímu prospěchu. Sází je pro jiné, klidně a laskavým nadhledem.”

Sen přetíženého stárnoucího podnikatele pana X.

Pan X se dostal do situace, že musel od svého obchodního partnera převzít velkou částku v hotovosti a nechat ji přes noc ve svém bytě. Dlouho nemohl usnout úzkostí, že někdo o těch penězích ví a že ho v noci vykradou lupiči, přepadnou mafiáni, že začne hořet nebo nastane jiná pohroma. Když pan X. k ránu konečně usnul, zdál se mu tento sen. Je na jakémsi velmi přátelském večírku, kde se lidé dobře baví. Pod paždí nese aktovku s onou velkou sumou. Lidé k němu přicházejí, natahují ruce, aby se s ním pozdravili, a přátele ho chtějí obejmout. On však nemůže jejich podání ruky ani objetí opětovat z hrůzy, že upustí tašku s penězi. Lidé od něj zmateně odcházejí a on zůstává sám.

Na výklad tohoto snu nemusíte být Freud, abyste pochopil, pane Prácemile, co vám sen velmi moudře říká, totiž že pro samou starost o finance postupně ztrácíte blízkost a vřelost lidských vztahů, přestáváte být schopni se bavit a hrozí vám, že se svým majetkem zůstanete úplně sám.

Úpornost a nepružnost

S výše uvedeným nutkavým rysem souvisí i to, že člověk závislý na práci bývá úporný, nepružný a sverepý.

Rozumné je naopak projevat potřebnou pružnost, přizpůsobivost a umět práci přerušit a věnovat se podle okolností tomu, co je právě aktuální.

Chce všechno dělat sám

Člověk závislý na práci chce všechno nebo co nejvíc zvládnout sám. Při týmové práci mívá problémy, mnohdy očekává od ostatních, že budou věnovat práci stejně času a energie jako on.

Rozumné je delegovat pravomoc a rozdělovat nebo se rozdělit o pracovní úkoly. Je také dobré vědět, že dobře pracující tým dokáže mnohem více, než skupina izolovaně pracujících jednotlivců.

Zbytečně se štvě

Člověk závislý na práci si sám dává termíny, které se snaží zoufale plnit jen proto, aby si příště mohl dát termíny ještě náročnější. Spěchá, i když k tomu nejsou objektivní důvody. Rozumné je spěchat, jen když je to skutečně zapotřebí. Pokud se neurazíte, připomenu zde myšlenku učitele národů J. A. Komenského: “Všeliké kvaltování toliko pro hovado dobré jest.”

Odrůnost od skutečnosti

Člověk závislý na práci nebývá realistický a někdy slibuje víc, než dokáže splnit.

Rozumné je umět odhadnout své možnosti a slibovat je to, co je splnitelné. Je to velmi důležité pro vaši důvěryhodnost a to, čemu se i u nás říká anglickým výrazem “image”.

Odcizení od vlastního těla a psychiky

Člověk závislý na práci typicky špatně vnímá své tělo i pocity. Často používá práci, k tomu, aby s její pomocí unikl před nepříjemnými duševními pocity a nepříjemnými skutečnostmi vnějšího světa. Takové “strkání hlavy do písku” sice funguje krátkodobě, ale rozhodně ne natrvalo.

Rozumné je dobře vnímat své pocity i zevní realitu, i když je nepříjemná. O užitečnost dobrého sebeuvědomění existují výzkumné doklady. Tak podle jednoho amerického výzkumu se u lidí, kteří dobře vnímali své tělo i psychiku prokázala vyšší odolnost vůči zátěžovým životním událostem. Cvičení, jak své sebeuvědomění zlepšovat, je celá řada a některé uvádíme i v této knize. Pokud chcete nabídnout ještě další a trochu tajemné cvičení, zde je. Podle tradičního buddhismu se může lidská duše dostat do některé z následujících oblastí:

- Peklo, pro které je typické nepřetržité utrpení.

- Oblast hladových duchů, pro niť jsou typické nenaplněného a neukojitelné touhy. Hladoví duchové se obvykle zobrazují jako bytosti s velkým a lačným břichem, ale s tenkým hrdlem, kterým řádná potrava neprojde.
- Svět zvířat charakteristický nezvládanými vášněmi a pudy, které jim působí nesčetná trápení.
- Svět lidí se i se všemi problémy a starostmi je oblasti, která je pro vnitřní rozvoj nejvhodnější. Často právě utrpení vede lidi k tomu, aby se začali chovat rozumně.
- Svět bohů je charakteristický radostmi, jeho nebezpečím je to, ře duše zapomíná ře mají dočasný charakter a můře se tak odtud snadno dostat úplně jinam.

Zkuste si vícekrát za den uvědomit, kde se duševně nacházíte.

Prácemil: "Nevím jestli jsem to dobře pochopil, a proto uvedu příklady ze svého řivota: Peklo při čekání v dlouhé frontě, hladoví duchové při návštěvě jednoho autosalómu, svět zvířat někdy při jídle, svět lidí, když se snařím se sebou něco dělat, a svět bohů ve vaně."

Autor: "Blahopřeři, pochopil jste to dokonale."

Neschopnost odpočívát

Člověk závislý na práci nepřipouřtí sobě ani druhým, ře je unavený. Navíc pouřívá neúčinné nebo nebezpečné způsoby, jak zvládat nadměrnou zátěř, jako jsou alkohol, tabák nebo návykové látky.

Rozumné je odpočívát způsobem, který umožní tělu i mozku regeneraci sil. Sem patří některé jiř zmiňované postupy jako dostatek spánku, rozumná výtřiva, relaxační techniky, jóga, cvičení, zdravé zářjmy, síř sociálních vztahů. Rozumné je také uměřt sobě i druhým přiznat si únavu. Velký význam mají řeba i krátké přestávky v práci.

Zanedbává své zdraví

Člověk závislý na práci často zanedbává zdraví. To se projevuje mimo jiné i tím, ře nevyhledá pro zdravotní potřře lékařskou pomoc (o preventivních prohlídkách ani nemluvě).

Rozumné je dobře vnímat nejen vněřší svět, ale i tělo. Měři byste plnit nejen pracovní závazky, ale i závazky vůči svému zdraví. Zdravotní potřře je řeba vnímat jako varování těla a jako užitečnou informaci.

Nezářjem o mimo pracovní vztahy

Člověk závislý na práci zanedbává mezilidské vztahy. Nejvýř je ochoten se přemoci v případech, kdy by mu vztahy přinesly nějakou výhodu v zaměstnání.

Rozumné je pěstovat dobré mezilidské vztahy v rodině i v okolí. Jak už bylo řečeno, mimo jiné se tak zvyšuje i odolnost vůči stresu.

Malá citlivost vůči spolupracovníkům

Člověk závislý na práci vidí svět velmi zúřeně místo toho, aby vnímal a chápal řirří souvislosti. Je úřce zaměřen na pracovní cíle a to, co prořívají druzí lidé, nechápe a ani ho to příliš nezajímá.

Rozumné je rozvíjet empatii neboli schopnost vcítění. Ten, kdo se dokáře vcítit do toho, co prořívají lidé v jeho okolí, je v jasné výhodě. Usnadňuje mu to jednání s lidmi a to i tehdy, když s nimi nesouhlasí.

Špatná schopnost rozdělit energii a čas pro různé oblasti života

Člověk závislý na práci nemá realistický odhad, chce toho stihnout příliš mnoho příliš v příliš krátkém čase. Pracovní úkoly si neplánuje realisticky a sám sebe vysloveně zanedbává. Jeho časový rozvrh snadno ohrozí nepředvídané komplikace (třeba i pouhá naléhavá cesta na WC). Pochopitelně se tak dostává do zbytečného stresu a problémů. Závislý na práci navíc soustavně pracuje přes čas, odmítá si brát volno nebo dovolenou. Takový člověk navíc nedokáže nacházet rovnováhu mezi soukromým životem a prací. Nemá smysl pro jiné hodnoty než jsou ty, které souvisejí s prací.

Rozumné je správně odhadovat časovou náročnost určité práce a mít i rezervu pro nepředvídané komplikace. Někdy je třeba pracovat přes čas, ale jen tehdy, jestliže jsou k tomu naléhavé důvody. Rozhodně se vyplatí s časem dobře hospodařit. Vyplatí se také nacházet rovnováhu mezi soukromým a rodinným životem a prací a pěstovat smysl i pro jiné, např. duchovní, hodnoty. V životě by měla být zdravá rovnováha mezi "musím" a "chci".

Odpočinkové aktivity a kontakty s blízkými lidmi je správně pojímat stejně zodpovědně jako pracovní úkoly. Pamatujte, že není odpočinek jako odpočinek. Dlouhé sledování televize většinou nepřinese zdaleka takový užitek jako např. tělesné cvičení, plavání, procházka nebo rozhovor.

Zkuste si schválně následující cvičení, které jsem pro vás přizpůsobil podle odborníka na závislost na práci profesora Robinsona.

Rozdělení času

Do následujících polítek rozdělte svůj veškerý čas včetně spánku, podle toho, jak to vypadá v současnosti. Součet musí dát 100 %.

Současné rozdělení času

Pro sebe	
Pro zábavu	
Pro rodinu	
Pro práci	
Promarněný čas	
Celkem	100 %

Nyní si vyplňte stejný dotazník jen s tím rozdílem, že do něj doplníte optimální rozdělení času

Optimální rozdělení času

Pro sebe	
Pro zábavu	
Pro rodinu	
Pro práci	
Promarněný čas	
Celkem	100 %

Dalším krokem je že spočítáte kolik procent uberete nebo přidáte v jednotlivých oblastech.

Rozdíl mezi současným a ideálním stavem

	Současný stav	Optimální stav	Rozdíl

Pro sebe:			
Pro zábavu:			
Pro rodinu:			
Pro práci:			
Promarněný čas:			
Celkem:	100 %	100 %	0

Posledním krokem je, že budete uvažovat o tom, jaké aktivity přidáte a jaké uberete, jinými slovy, jak odstraníte rozdíl mezi současným a optimálním stavem.

Kde přidám a kde uberu

	Rozdíl mezi současným a optimálním stavem	Jak tento rozdíl odstraním
Pro sebe		
Pro zábavu		
Pro rodinu		
Pro práci		
Promarněný čas		
Celkem:	0	

Jak můžete vypadat váš konečný záznam vám předvede náš přítel Prácemil.

Nač přišel Prácemil

	Rozdíl mezi současným a optimálním stavem	Jak tento rozdíl odstraním
Pro sebe	+5 %	Konečně zajít k zubaři. Jít si zaplavat nebo do sauny. Více cvičit, zajít do přírody. Denně relaxovat.
Pro zábavu	+2 %	Koupit si knihu nebo CD, sejít se s přáteli.
Pro rodinu	-7 %	Více se s dětmi učit. Zajít s manželkou na výstavu nebo do divadla. V klidu se doma s rodinou najíst.
Pro práci	+6 %	Lépe rozdělit pracovní úkoly podřízeným.
Promarněný čas	+8 %	Méně televize, nepouštět se do věcí, které ještě nedozrály.
Celkem:	0 %	

Více o hospodaření s časem najdete v jedné z následujících kapitol.

Chudé mimopracovní zájmy

Člověk závislý na práci často prakticky nemá zájmy, které by nějak nesouvisely s jeho zaměstnáním. Pokud takové zájmy má, nezděkuje se jim věnuje se stejnou urputností a nezdrženlivostí jako své práci.

Rozumné je mít dobré zájmy a brát je jako prostředek k odpočinku a ne jako další příšerně váznoucí povinnost.

Špatně vnímá širší souvislosti své práce

Člověk závislý na práci často ani neuvažuje tom, jaký má jeho práce smysl. V důsledku toho pracuje i tehdy, když je to skoro nebo úplně zbytečné nebo když je to dokonce škodlivé. Rozumné je vědět, k čemu je ta či ona práce dobrá a jaký má smysl a účel. Jestliže nemá žádný smysl nemá, je možné se věnovat něčemu jinému.

Malá emoční inteligence

Člověk závislý na práci bývá netrpělivý a podrážděný. I kvůli malým chybám se na sebe zbytečně zlobí. Pracovní problémy v něm vyvolávají výbuchy hněvu a deprese. Mívá sklon k sebelítosti a bolestivost nebo své pocity prostě ignoruje.

Rozumné je vnímat své emoce a umět se ovládat. Důležitě je také naučit se těšit z výsledků své práce a mít z nich radost.

Psycholog Daniel Goleman napsal velmi úspěšnou knihu "Emoční inteligence", která vyšla v roce 1997 i v českém překladu. Právě schopnost inteligentně zacházet se svými emocemi považuje Goleman za důležitější pro životní úspěch než to, co se inteligencí většinou myslí.

Prácemil: "Co se tou emoční inteligencí konkrétně míní?"

Autor: "To je dobrá otázka, která si zasluhuje obšírnou odpověď. Patří sem dobré sebeuvědomění, schopnost vnímat své city a být také schopen je ovládat. Důležitě je i uvědomovat si to, jak spolu emoce, myšlenky a jednání navzájem souvisejí. V jasné výhodě je ten, kdo umí předvídat následky svého jednání a umí své jednání i své emoce ovládat. To se týká agrese, touhy, deprese atd. a dalších emocí, které mohou mít nepříjemné následky jak uvnitř organismu tak i ve vnějším prostředí. K emoční inteligenci nebo gramotnosti patří také schopnost se uvolnit. Pokud se chcete v tomto směru zdokonalit, nezapomeňte si přečíst dodatek týkající se relaxačních technik. S emoční inteligencí souvisí také již zmiňovaná schopnost vcítit se do druhých lidí, schopnost dobře s nimi o svých i jejich pocitech komunikovat a rozumná míra otevřenosti. To usnadňuje zdravé sebezprosažení, týmovou práci, řešení konfliktních situací i vedení druhých. Emoční inteligence má také blízko k sebepoznání, sebezpřijímání a zdravé sebelásce."

Přílišná vátnost

Člověk závislý na práci se často tváří příliš vátně a působí dojmem vyčerpaného mučedníka. Navíc se často domnívá, že ho ostatní nedoceňují a dává jim to najevo. To z něj jednak nedělá zrovna dobrého společníka nebo manžela a dále to nepřispívá k pocitu životní spokojenosti. Rozumné je umět si ze sebe a ze situace, v níž se člověk nachází, udělat legraci a nechat čas od času projevit hravou, tvořivou a spontánní, část své osobnosti. O smyslu pro humor a o tom, jak ho pěstovat jsme se už zmínili v předchozí část knihy.

Chaotický životní styl

Člověk závislý na práci vede často zmatený a neorganizovaný životní styl. Místo toho, aby jednal proaktivně, tedy předvídal, jedná reaktivně, tedy čeká co se zase přihodí a odkud přijde další rána.

Rozumné je vést zdravý způsob života. Život by měl mít jistou pravidelnost a řád a mimořádné situace by neměly být na denním pořádku. O zdravém způsobu života jsme se už také zmiňovali v jedné z předchozích kapitol.

Zbytečně soupeření

Člověk závislý na práci bývá zbytečně soutěživý, nemá-li soupeřit s kým, soutěží alespoň sám se sebou. Není divu, že mu nadměrná soupeřivost často působí mezilidské i pracovní problémy.

Rozumné je spolupracovat a nechtít vynikat v situacích, kdy je to zbytečné nebo dokonce nevhodné. K rysům velkých lidí patří to, že umožňují a podporují osobní i profesionální růst a rozvoj svých spolupracovníků. Velmi rozumné je také přiznat vlastní chybu. I to vede k dobrým vztahům a dobré komunikaci, které jsou pro pracovní úspěch tak důležitě.

Neradostná lopotnost

Člověk závislý na práci špatně odhaduje své síly. Běží sice životní maratón, ale nasadil tempo odpovídající závodu na sto metrů. To se nedá dlouho vydržet a čím déle to trvá, tím více se zvyšuje riziko vyčerpání, poklesu produktivity a nemoci. Neschopnost se uvolnit a snaha být co nejvíce zaměstnán vedou k tomu, že práce přestává být potěšením a stává se lopotnou robotou.

Rozumné nasadit tempo, které se dá dlouhodobě vydržet. Vyplatí se také uvažovat o vzdálených cílech a udržovat si dobrou výkonnost po celý produktivní věk.

Osamělost

Člověk závislý na práci bývá osamělý. To neznamená, že by žil v jeskyni a pojídal kořínky, ale i ve společnosti druhých je duchem nepřítomen a nutkavě přemýšlí o práci.

Rozumné je o svém problému hovořit s lidmi, jimž člověk důvěřuje. Mohou to být lidé z nejbližšího okolí, až z rodiny nebo z okruhu dobrých přátel. Dr. Fearing dokonce doporučuje, aby si člověk našel "osobního trenéra", který mu pomůže nacházet ve vztahu k práci rozumnou míru. Američtí odborníci také doporučují svépomocnou organizaci Anonymní workaholici, o které se podrobněji zmiňují v dodatku. Můžete také vyhledat zkušeného psychologa nebo psychoterapeuta. Přiznávám ale, že to nemusí být vždy snadné, protože se u nás jedná o poměrně novou problematiku a ne každý profesionální pracovník bude stejně dobře připraven pomoci. Nedělejte si také iluze, že by za vás váš psychoterapeut odjel na dovolenou, a vy jste si zatím klidně dál pracoval. Taková léčba by vám moc nepomohla.

Praxe

Tato kapitola patří k nejdůležitějším, a proto budeme i praxi k ní věnovat patřičnou pozornost. Bude to od vás vyžadovat určitou dávku trpělivosti. Projděte tuto kapitolu bod po bodu a každému z uvedených bodů věnujte jeden týden. Další týden se zabývejte následujícím bodem, ale snažte se udržet si zisky z minulého týdne. Za takové tři měsíce z vás může být úplně jiný (rozumějte lepší nebo ještě lepší) člověk.

Prácemil: "Já bych za týden klidně stihl i dva body."

Autor: "Mogla by bylo lépe vždy jeden a důkladně."

Craving neboli bažení

Příteli slunce,
nemyslíš, že je to pitomost na kvadrát
takový krásný den šéfovi darovat.
J. Prévert

*Prácemil: “Ten člověk, kterého citujete v podtitulu této kapitoly, byl určitě nějaký disociál.”
Autor: “Vás popouzí zmíněná nechť pracovat. Člověk závislý na práci pocituje vůči práci
naopak iracionální puzení i v situacích kdy je to nevhodné. A tím už se dostáváme ke cravingu
neboli bažení.”*

V anglickém výkladovém slovníku najdete u slova craving, že se jedná o “velmi silnou touhu”. Nejvýstižnější jednoslovný překlad do češtiny by asi byl “bažení”. Craving jako silná touha nebo silné puzení je jedním ze znaků návykových nemocí a také komplikuje jejich léčbu.

Vyšetření mozku prováděná u osob, které v době vyšetření prodělávaly craving, svědčila o tom, že se při cravingu aktivují primitivnější a vývojově starší části mozku. Craving má tedy blízko k instinktům a emocím. Craving jako nutkavá touha pracovat je také častou součástí závislosti na práci. Obsáhlé téma cravingu by zasluhovalo samostatnou knihu. Na tomto místě se jen omezíme na přehled některých postupů, které se při překonávání cravingu osvědčily.

I když už mě bolí celé tělo a vím, že si škodím, nedaří se mi přestat, dokud není práce hotová nebo dokud neodpadnu. Manželka i můj doktor říkali, že bych to neměl přehánět. Dávám jim sice za pravdu, ale často je to prostě silnější.
Tvůrčí pracovník.

Některé způsoby zvládnání bažení

- Vyhybat se situacím, které bažení vyvolávaly nebo jejich působení omezit.
- Uvědomit si bažení na samém počátku, kdy je slabý. Včas ho rozpoznat.
- Napít se nealkoholického nápoje nebo něco lehkého sníst.
- Využívat pomůcek, talismanů, symbolů připomínajících rozumný vztah k práci.
- Mluvit o svých pocitech při bažení, ať už s odborníkem nebo příbuzným či přítelem.
- Relaxační techniky (viz příloha). Spánek nebo odpočinek.
- Opakování nějaké formule, hesla, sloganu, které podpoří rozumný vztah k práci.
- Uvědomit si minulé problémy související s nezdrženlivým vztahem k práci a možná rizika.
- Myslet na své zdraví.
- Uvědomit si výhody rozumného vztahu k práci.
- Bažení překonat a prostě to vydržet.
- Vyhledat bezpečnější prostředí.
- Odvést pozornost (hudba, četba, psát dopis, sprcha, koupel, atd.).
- Uvažovat o příčinách bažení.
- S rizikovými myšlenkami při bažení diskutovat anebo vyvolat opačné myšlenky.
- Pozorovat dech nebo cvičit plný jógový dech (viz příloha o relaxaci).
- Pocity při bažení pokud možno uvolněně a neosobně pozorovat.
- V duchu nebo nahlas si popisovat pocity při bažení.
- Sebemonitorování (zapisovat si, kdy bažení vzniká, a co ho pomáhá překonat).

- Tělesné cvičení nebo tělesná práce.
- Jít do přírody
- Jiné vaše vlastní způsoby, uveďte jaké:

Praxe

Zapisujte si, nebo si alespoň zpětně uvědomte, v jakých situacích bať ení vzniká a jak dlouho trvá. Pokud se vám ho podaří překonat, uvědomte si, díky čemu. K překonání bať ení vyzkoušejte také některé způsoby z výše uvedeného přehledu.

Kdykoliv řeknu “ne”, cítím se provinile

Bez rozumné svobody, nemá život lahody. České přísloví.

Tato kapitola je zvláště důležitá pro skupinu závislých na práci, kterou jsme v jedné z předchozích kapitol označili jako “opečovávači” nebo “dobráci”. Jedná se o lidi, kteří touží po uznání a přijetí ze strany druhých a mají problémy odmítáním nepřiměřených a přehnaných požadavků okolí.

Nadpis této kapitoly jsem si vypůjčil z jedné svého času velmi populární americké knihy. Její obsah by se dal shrnout poměrně jednoduše: “Naučte se zdravě prosazovat a odmítat nepřiměřené požadavky ze strany svého okolí.” Slovo “asertivita” bychom asi nejpřesněji přeložili jako “zdravé sebeprosazení”.

Prácemil: “Co to prakticky znamená?”

Autor: “Charakteristiky člověka, který se umí dobře prosazovat, jsem pro vás shrnul do přehledu. Aby to bylo zajímavější, nabízím zároveň příklady.”

Člověk, který se umí zdravě prosadit...

- Má svůj vlastní soubor hodnot, podle něhož posuzuje své chování, myšlení i citění. To je pro něj často důležitější, než přijetí ze strany okolí.

Pro některé řemeslníky staré školy je nemyslitelné odvést nekvalitní práci, i když vědí, že to zákazník nedokáže plně posoudit nebo ocenit. Vůbec se nemusí jednat o závislého na práci typ vychutnávač, ale naopak o člověka, který má k práci zdravý vztah a má vnitřní místo kontroly. Takový člověk ovšem ale také odolnější vůči nespravedlivé kritice, protože ví své.

- Umí nést odpovědnost, zbytečně se neomlouvá a nevymlouvá. Když udělá chybu, dokáže to přiznat. Přiznat chybu, ale neznamená propadat pocitům méněcennosti. Asertivní člověk umí říci, že něco neví, umí změnit názor, dokáže přiznat, neumí nebo že udělal něco špatně, ale zároveň si dále vát i sama sebe.
- Nepřijímá odpovědnost za záležitosti, které nemůže ovlivnit, nebo které mu ovlivňovat nepřísluší.

Typickým manévrem, který pouťí vají vychytrali zaměstnavatelé, je apelování na to, aby zaměstnanec svým nepřiměřeně vysokým úsilím zachránil firmu nebo její čest či podpořil ten či onen strategický záměr svého zaměstnavatele. Zaměstnanec by na takový způsob uvařování neměl přistupovat. Je zpravidla placen za 42,5 hodin týdně standardního pracovního výkonu, ne za zachraňování firmy.

- Umí komunikovat. Dokáže, uzná-li to za vhodné, projevit své pozitivní i negativní pocity, aniž by tím někoho urážel.

Správně: “To, že jsi nepřišel včas, mim bylo nepříjemné.”

Nesprávně: “Jsi nespolehlivý a bezohledný!”

- Umí také nabízet nevyžádané informace, které považuje v danou chvíli za významné.

Příklad nevytádané informace: “Mluvil jsem s bývalým šéfem toho člověka, který u nás chce zaměstnat...”

- Dokážete, když je to zapotřebí, trvat na svém. Jestliže uzná za potřebné, můžete použít známou techniku poroučané gramofonové desky, kdy opakuje stále jedno a totéž tvrzení.

“Měl byste tady zůstat déle a tu práci dodělat.”

“To nejde, mám už něco domluveného jinde.”

“Velmi mi na tom záleží.”

“To nejde, mám už něco domluveného jinde.”

“Je to pro nás opravdu důležité.”

“To nejde, mám už něco domluveného jinde.”

- Je otevřený různým možnostem, aniž by ale tím na ně přistupoval (technika otevřených dveří).

“Na tom, co říkáte, můžete něco být, zní to zajímavě...”

- Nebojí se negativních informací a někdy je dokonce aktivně vyjadřuje. to bývá prospěšné ve více směrech. Můžete se tak dozvědět něco užitečného, má možnost se k tomu vyjádřit a dává tím najevo, že se s kritikou nebojí a že se s ním nedá tímto způsobem manipulovat.

“A co vám ještě na mé práci vadí?”

- Umí určité informace vyslechnout, ale nevyjadřuje se k nim (můžete se jednat např. o kritiku někoho jiného, jejíž oprávněnost není možná v danou chvíli ověřit).
- Umí nacházet a nabízet přijatelný kompromis pro všechny zúčastněné.

Prácemil: “Něco z toho, o čem zde byla řeč, by člověku mohlo nadělat dost nepříjemnosti. Už se vidím, jak zkouším na šéfa ‚porouchanou gramofonovou desku‘.”

Autor: K asertivním dovednostem také patří schopnost umět se správně rozhodnout, co a kdy použít. Ale abychom nezapomněli na to z našeho hlediska možná nejdůležitější, totiž odmítání. Zde si přijde váš jmenovit na své, neboť mezi nimi najdete také způsoby odmítání vhodné i pro nejvybranější společnost.”

Rychlokurs odmítání

Vyhnutí se rizikové situaci

Situaci, kdy by na vás někdo vznášel nepřiměřené požadavky, se dá často předejít. Nemusíte např. nechávat v práci své číslo, když odjít díte na dovolenou. Neříkám, že nesmíte, ale nemusíte. Jiným příkladem je pořídit si telefonní záznamník a brát jen ty hovory, které chce člověk vzít.

Rychlá odmítání

Mají společné to, že nepřipustíte trvající nátlak a situaci rychle uzavřete. Není to vždy možná a nemusí to být nejdvořilejší. Často je to ale ta nejlepší možnost.

Do této skupinky patří nepřiměřený požadavek přeslechnout, zavrtět hlavou nebo říci bez dalšího vysvětlování prostě “ne” nebo “nechci”.

Prácemil: “Tak to se v nejvybranější společnosti moc často nepoužívá.”

Autor: “Náhodou ignorovat určitou nevhodnou nabídku se může hodit i hraběnce. Ale budiž, následují velmi zdvořilé způsoby odmítání.”

Zdvořilá odmítání

Odmítnutí s vysvětlením

“Je mi opravdu velmi líto, ale manžetka je nemocná a musím domů.”

Nabídnutí lepší možnosti

“Skutečně to nejde, ale doporučím vám spolehlivého odborníka, který vám pomůže tento problém vyřešit.”

Převedení řeči jinam

“Rád bych vám pomohl, ale časově to nezvládnou... Už jste byl na dovolené?”

Odmítnutí s odložením

“Možná někdy jindy...”

Důrazná odmítání

Sem patří již zmíněná porouchaná gramofonová deska, kdy člověk stereotypně opakuje např. “nechci”. Patří se také projevení negativních emocí, o čemž jsme se už také zmiňovali.

“Ta vaše nabídka se mě nepříjemně dotkla!”

Odmítnutí provždy

“Více než 50 hodin týdně v práci být prostě nemohu. Nezvládala bych péči o děti.”

Odmítnutí zároveň jako pomoc

“Abych zůstal pracovat přes noc, to nepřichází v úvahu. A ty to nepřeháněj, měl bys myslet také na své zdraví.”

Prácemil: “Ty způsoby odmítání se nedají použít, protože by člověk narazil a nadělal si nepřátele.”

Autor: “Největším paradoxem je to, že ten, kdo se chce všem zavděčit, si nakonec všechny znepřátelí. Každému z nich slíbí něco jiného a jejich konfliktní požadavky pak nemůže být schopen uspokojit. Nakonec na něj mají všichni vztek. Lépe je proto umět vhodně a včas odmítnout.”

Praxe

Které z asertivních dovedností, jak jsme je popsali v této kapitole, ovládáte?

Které ještě neovládáte a chtěl byste si je ve vhodné situaci vyzkoušet?

Kterou z nich začnete?

Časový stres

Všechno má určenou chvíli
a veškeré dění pod nebem svůj čas.
Bible, Kazatel, 3, 1 (ekumenický překlad, Praha 1979)

Nemožné plníme ihned, zázraky do tří dnů. Cedulka na dveřích různých institucí

Práce se rozpíná tak, aby vyplnila čas určený k jejímu dokončení. C. N. Parkinson

O tom, že se jedná o častý problém, kterým se lidé velmi zaměstnávají, svědčí výše zmíněné citáty. Problémy při hospodaření s časem jsou obvyklé u všech typu závislých na práci.

Problémy při hospodaření s časem u závislých na práci

- **Urputný typ:** Neumí odhadnout čas potřebný k odpočinku a regeneraci sil.
- **Záchvatový typ:** Právě neschopnost odhadnout časovou náročnost pracovních úkolů tvoří podstatnou součást jeho problémů.
- **Příliš aktivní typ s poruchami pozornosti:** Jeho roztěkanost, nedostatek realismu a někdy i sklon k velikášství se objevují i při hospodaření s časem.
- **Vychutnávač:** Typické pro tento typ je plýtvání časem kvůli málo důležitými záležitostem.
- **Opečovávač:** Věnuje málo času sobě a nepřiměřeně mnoho potřebám druhých.

Nabízím vám některé tipy při hospodaření s časem a věřím, že vám mohou pomoci překonat váš problém.

Prácemil: "O hospodaření s časem jsem už někde slyšel. Asi v nějaké reklamě na diáře nebo něco takového."

Autor: "Toto není kniha, jejím hlavním cílem by bylo vám něco prodat. Nabízím praktické návody, jak překonávat závislost na práci. Záleží jen na vás, jestli uvedené postupy pojižete v praktickém životě."

Rozdělení pracovních úkolů do skupin

Rozdělte své pracovní úkoly do těchto skupin:

1. Důležité a spěchá
2. Důležité a nespěchá
3. Nedůležité a spěchá
4. Nedůležité a nespěchá.

Je jasné, že největší pozornost budete věnovat první a druhé skupině. 3. a 4. se budete věnovat pouze tehdy, když vám to jiné povinnosti (a tím myslím i povinnosti vůči sobě i vůči rodině) dovolí.

Prácemil: "To je sice hezké, ale co když mám v krátkém časovém období zvládnout pracovní záležitosti, které jsou všechny důležité a všechny spěchají."

Autor: "Tím už se dostáváme k našim dalším bodům."

Nechtějte nemožné.

Nechtějte stihnout příliš mnoho v příliš krátkém čase. Nechávejte si i rezervu nepředvídané situace a komplikace. Jinak je riziko, že se dostanete do časového skluzu, a pak byste mohli skutečně důležitější záležitosti odbyvat nebo zmeškovávat.

Nedávejte se vlastní nerozumné termíny

V tomto bodě se projevuje v plné nahotě masochismus některých lidí závislých na práci. Když je nikdo nehoní, honí se sami. Vrcholem jejich sebemrskáčství je to, že si takto dokonce rozplánují kariéru. V tolika a tolika letech chtějí např. vydělávat tolik a tolik peněz nebo získat Nobelovu cenu. Pokud se jim to daří, tak v duchu svého masochismu svůj "jízdni řád" ještě přiosťří. Pokud se to nedaří, týrají se výčitkami a vbodávají si ostruhy hlouběji do slabín, aby svá týraná těla vybičovali ještě k většímu výkonu.

Život v přítomnosti

Prácemil: "To myslíte, že bych jako měl zahodit svůj diář. To nejde!"

Autor: "O tom, že by člověk měl žít v přítomnosti, se mluví tak často, že to zní skoro jako fráze. Ale pokusím se to vysvětlit na příkladu. Řekněme, že budete mít obchodní schůzku, která bude trvat 30 minut. Váš partner bude pozorně poslouchat, co říkáte, přiléhavě reagovat na vaše dotazy a poznámky a dobře chápat vaše stanovisko. Krátce na to budete mít jinou schůzku, která bude trvat také 30 minut. Váš partner se bude během ní dívat neustále na hodinky, bude jakoby duchem nepřítomen, na vaše otázky neodpoví nebo je nebude ani chápat, protože při schůzce myslí na něco úplně jiného. Který z těch dvou lidí na vás udělá lepší dojem. Svůj diář si klidně nechte, bude se vám ještě hodit. Rozumné plánování času a život v přítomnosti jdou spolu velmi dobře dohromady."

Technika

Osvojte si potřebné pracovní dovednosti a naučte se využívat technické pomůcky (telefony, počítače, faxy apod.). Rozhodně ale nedovolte, aby vám ujíždaly čas a komplikovaly práci. I obyčejný telefonní záznamník vám může ušetřit spoustu nervů i času.

Žebříček hodnot

Některé důležité věci jsou důležitější. Souvisí to s vaším žebříčkem hodnot nebo životními prioritami. Seřadte podle důležitosti pro sebe následující hodnoty (můžete je označit čísly nebo si je opsat na kousky papíru a ty uspořádat od nejvýznamnější položky k nejméně důležité):

- Zdraví
- Peníze
- Dobré vztahy v rodině
- Dobrý pocit z úspěšně a dobře vykonané práce
- Dobrá výchova dětí
- Pohoda
- Mít dobré přátele
- Aby byl život zajímavý
- Duchovní a náboženské hodnoty

- Vzdělání
- Jiné - co konkrétně:
 - 1.
 - 2.
 - 3.

Ať se zase dostanete do konfliktu, do čeho se pustit dřív, vezměte si k ruce svůj třebíček hodnot nebo si ho vybavte. Usnadní vám to rozhodování, co udělat teď a co ať potom.

Správné rozhodnutí v správný čas

Nenechávejte se nutit rozhodovat předčasně, když není objektivní důvod ke spěchu a vy ještě nemáte k dispozici podklady, které vám rozhodování usnadní.

Na druhé straně ale neodkládejte rozhodnutí, která nesnesou odklad a to ani tehdy, když nemáte ještě všechny podklady. Např. lékař nemůže u pacienta v těžkém stavu čekat na výsledky všech možných vyšetření a musí často začít pacienta léčit i před tím, než je stanovena definitivní diagnóza.

Neplývejte časem na bezvýznamné informace

Četba reklamních tiskovin, bulvárního tisku, bezobsažné mnohastránkové elaboráty, bezcílné bloumání Internetem, tupé zírání do televize atd. mohou spolykat čas, který bude scházet jinde. Zejména pro hyperaktivní typ s poruchami pozornosti je zásadně důležité neustále rozlišovat, které informace jsou k řešení určitého problému potřebné a které jen rozptylují a odvádějí pozornost. Kvalitní informace si nemusíte vždy shánět sám, ale požádat o pomoc odbornou knihovnu, jiné specializované služby nebo někoho ze spolupracovníků. Rozhodně se nedejte informacemi zahltit.

Vůbec bych vám velmi doporučoval svůj život zjednodušit. Více na toto téma najdete v kapitole o vědomé jednoduchosti v další části knihy.

Největším šetřičem vašeho času je týmová práce

Prácemil: "Nesouhlasím! Místo práce spolu lidi často jen tak plkají."

Autor: "Když dovolíte, mezi týmovou prací a plkáním je rozdíl. Svě tvrzení o týmové práci se pokusím doložit."

Jak šetří týmová práce váš čas

- Můžete přenést některé úkoly na své spolupracovníky nebo se s nimi tyto úkoly rozdělit. To se týká nejen v domácnosti i ředitelů velkých firem.
- Můžete si nechat od spolupracovníků připravovat podklady pro svá rozhodnutí.
- Spolupracovníci vás mohou chránit před vlivy, které by vás o čas zbytečně připravovaly. Dobré sekretářky mívají v tomto směru značnou praxi.
- Spolupracovníci vás mohou zastoupit v nemoci i v jiných situacích, kdy je zapotřebí abyste se věnoval sobě.
- Máte možnost se spolupracovníky řadu problémů konzultovat a společně často nacházíte uspokojivá řešení daleko rychleji.

Prácemil: "Na tom něco je. Ale na každého se přece nedá spolehnout. To musíte uznat."

Autor: “Člověk závislý na práci uvažuje podobně jako vy. Nikdo není tak dobrý, schopný, zodpovědný atd. jako on. Jeho spolupracovníci nejsou zvyklí pracovat samostatně a samostatně řešit problémy. Když se ale takový sólista zhroutí nebo se musí naléhavě věnovat něčemu jinému, zavládne zmatek. Inteligentní manažer si vychovává samostatné a inteligentní spolupracovníky. A dává jim příležitost, aby dokázali, co umějí. Možná se někteří neosvědčí, nebo se osvědčí jen částečně. Ale i to je dobré vědět a mít to vyzkoušené.”

Prácemil: “A co porady, ty spolykají spoustu času?”

Autor: “Tady s vámi souhlasím. Porady by se měly časově limitovat, aby netrvaly do nekonečna a nenarušovaly denní program mnoha zúčastněných. Jsou ovšem výjimky, když se jedná např. o přežití firmy. Přetáhnout plánovanou délku porady, to by ale měla být skutečně jen naprostá výjimka.”

Velkým ťroutem času je přepracovanost

Autor: “Když dovolíte, milý příteli Prácemile, nyní položím otázku já vám. Nepřihodilo se vám takhle, když jste to s prací přehnal, že jste seděl neschopen se pořádně soustředit, chvílemi jste hleděl do prázdna a vaše produktivita práce poklesla na žalostnou úroveň. To, co byste normálně měl hotové během pár minut, vám možná zabralo hodiny?”

Prácemil: “Jako vždy poněkud přeháníte, ale vím, o čem je řeč. Ano, stalo se mi to.”

Autor: “Uděláte dobře, když se naučíte nějakou relaxační nebo meditační techniku. A také prosím, abyste věnoval pozornost prastaré moudrosti v záhlaví této kapitoly: “Všechno má určenou chvíli a veškeré dění pod nebem svůj čas.” To se týká práce, odpočinku i mnoha jiného. Umět vystihnout správný čas je jedním z rysů inteligentní, tvořivé a intuitivní osobnosti.”

Praxe

Projděte důkladně jednotlivé body této kapitoly a zatrhněte ty, které se vás týkají. Uvažujte chvíli o výhodách, které vám přinesou změny k lepšímu. A pak je uskutečňte.

Závislost na práci a jídlo

Prázdný žaludek nemůže dobře skákat, plný už vůbec ne. Albánské přísloví

Prapředek pana Pracemila se jmenoval Ufu-Ufu a byl v době ledové zaměstnán jako lovec mamutů. Jeho stravovací zvyklosti vypadaly přibližně následovně. Ufu-Ufu a jeho kolegové dlouho hladověli, než natrefili na mamuta, který se by dal ulovit. Když byl mamut po vyčerpávajícím a stresujícím boji přemožen, celá tlupa lovců včetně žen a dětí se týden usilovně cpala. Stres vystřídalo slastné období potěšivé blaženosti. Kdo toho spolykal nejvíce, ten měl tím pádem největší tukové zásoby. A podkoží ní tuk v těch časech dával největší naději na přežití do doby, než se podaří ulovit dalšího tlustokožce. Přílišná vybíravost a loudavost v jídle se naproti tomu silně nevyplácela. Možná to nevíte, ale známé heslo “kdo zaváhá, nežere” nevzniklo v prostředí vojenských útvarů, ale už dávno před tím v době kamenné, kde o potravu pralidi projevovali nemalý zájem i vyjící vlci a další dravci.

Pracemil: “Od časů toho ‚Ufu‘ se leccos změnilo. Jak to, že jsme se tomu jako inteligentní tvorové nepřizpůsobili?”

Autor: “Protože jsem k tomu neměli dost času. Těch 250 000 let, což můžete být zhruba stáří lidstva, je příliš dlouho v porovnání s kratičkou historií jaké takové civilizované společnosti, kde je dostatek jídla. A mimochodem ani dnes mnoho lidí dost jídla nemá.”

Náš přítel Pracemil si zvyky svých prapředků udržel až do dnešních časů. Problém je v tom, že Pracemil žije v diametrálně odlišném prostředí. Podívejme se, jak vypadají jeho jídelní zvyklosti. Ráno se probouzí uštváný a vyčerpaný a nestihne se nasnídat. Pak místo jídla týrá svůj žaludek cigaretami a kávou a pokouší se ho ošidit oschlými chlebičky. Je přirozené, že jeho organismus takový režim považuje za neklamný příznak hladomoru. Pracemil se ovšem čas od času dostane na nějakou akci, kde je jídlo zadarmo, nebo si stihne před návratem z práce domů něco koupit. Není divu, že instinktivní složka jeho osobnosti usoudí, že právě ulovil mamuta a že váhat by byla v takové situaci velká chyba. Proto Pracemil polyká jídlo přibližně stejným tempem, jako vyhladovělý vlčák. Jenže se tak neděje ve stavu výše zmíněné potěšivé blaženosti, ale často v příšerném stresu, který podstatně narušuje trávení. Jaké to má následky?

- Pracemila bolí žaludek a lučník, má průjem nebo zácpu, trpí nadýmáním, trápí ho hemeroidy (v důsledky zácpy, nadměrného sezení a pak chudák pospíchá i při vyměšování).
- Pracemil není plně schopen využít ani ty skromné živiny, které přijme, a v jeho těle objevuje se nedostatek některých látek.
- Zároveň ale nemusí být žádný hubeňour, protože jeho tělo trénované na přežití hladomorů si tukové zásoby úporně drží v předtuše ještě horších časů. Řada lidí závislých na práci mívá naopak nadváhu, která jim působí další zdravotní problémy.
- Pracemil zjistil, že za pomoci jídla se dají mírnit nepříjemné duševní stavy jako napětí nebo úzkost. Jenže právě tyto duševní stavy nejdou s trávením dohromady a přispívají problémům se žaludkem a s trávením.

Nároky na výživu mohou být velmi individuální, následující řádky je tedy třeba chápat orientačně a nemohou nahradit lékařská doporučení, zejména tam, kde by měl člověk dodržovat určitou dietu.

Některé tipy pro výživu

Co omezit	Čeho přidat
Trusivé tuky (tučné maso, sádlo, ale i máslo, majonézy a vejce).	Zeleninu, luštěniny a další potraviny obsahující vlákninu (jablka, ovesné vločky atd.). Brokolice.
Alkohol, kávu a silný čaj.	Bylinné čaje, minerálky.
Konzervované potraviny.	Čerstvé potraviny
Těžce stravitelná jídla (např. smažená).	Lehce stravitelné jídlo, zejména pokud jste ve stresu a vaše tělo nemá na trávení dost energie.
Cukr a sladkosti. Vymílaná mouka zbavená obalu zrna a výrobky z ní.	Ovesné vločky, rýže natural, pohanka atd. Potraviny obsahující dostatek nestravitelných zbytků. Přírodní zdroje "protistresového" vitamínu C (např. papriky, paprika, černý rybíz) a případně i "omlazujícího" vitamínu A (mrkev, špenát).
Příliš kořeněná nebo slaná jídla. Pražené a solené ořechy, bramborové lupínky.	Naklíčené luštěniny, vlašské nebo lískové oříšky, sezam...
Hodně studené jídlo (např. vytažené z lednice). Vaše tělo si ho musí "ohřát", což představuje zbytečnou zátěž při nedostatku energie, kterým řada lidí závislých na práci trpí.	Jídlo přiměřené teploty.
Nehltat horká jídla. Škodí to sliznicím a žaludku.	Jídlo přiměřené teploty.
Jíst ve spěchu a ve stresu.	Udělat si na jídlo čas.

Podstatné není jenom to, co jíte, ale také jak jíte. Nějak si to zaříďte, abyste během oběda nevyřizovali několik telefonických hovorů.

Prácník: "Existují nějaké důkazy o škodlivosti nadměrné spotřeby tlustého masa?"

Autor: "Existují a je jich dostatek. Jen pro zajímavost: Výzkum, který probíhal v USA mezi Adventisty, kteří maso většinou nejedí, prokázal v této populaci nižší výskyt srdečních nemocí a rakoviny."

Prácník: "No dobře. Ale vaše nápady jsou stejně někdy komické. Představte si, jak v nějaké kanceláři pijí místo kafe meduňku nebo nervový čaj!"

Autor: "Jak víte, káva obsahuje kofein, tedy látku budivou. A teď si představte osazenstvo kanceláře v nějaké stresové situaci, kdy jsou všichni vybudeni ať ať a ještě do sebe lijí další a další šálky černé kávy. Určitě by jim uklidňující meduňka lékařská prospěla daleko více."

Prácník: "Co si myslíte o vitamínových tabletách?"

Autor: "Vaše strava by měla být dostatečně pestrá, abyste je nepotřeboval. Ale protože pochybuji, že budete shánět mořské řasy, chroust vlašské ořechy a popíjet třezalku, neříkám ne. Zvláště ve stresu, při nachlazení a zvýšené zátěži vám mohou pomoci např. vitaminy C, B a vápník."

Jídelní rituály

Jídlo můžeme snadno probudit instinktivní a málo rozumnou část naší osobnosti. Proto jsou prospěšné různé rituály spojené s jídlem, které tak či onak ukazují na jeho smysl a zušlechťují ho. Příklady některých rituálů spojených s jídlem následují.

Některé rituály spojené s jídlem

- Společné stolování celé rodiny. Pomáhá stmelit vztahy a můžeme být i dobrou příležitostí se setkat, sdílet domov a komunikovat.
- Křesťané různých církví někdy opakují před jídlem modlitbu. Tak v rodině jednoho zahraničního duchovního zněla modlitba před jídlem takto: “Přijď Pane, buď našim hostem, požehnej to, co nám dal. Amen.” Jiná verze modlitby před jídlem pocházející z tentokrát z českého venkova zní: “Žehnej Pane těchto darů, tobě ke cti, nám ku zdatu.”
- Někteří buddhisté si před prvním soustem v duchu říkají, že ho obětují k zničení všeho zlého, před druhým soustem, že ho obětují konání všech dobrých skutků a před třetím: “Ať slouží toto sousto k záchraně všeho, co dýchá, ať všichni dojdeme na cestu buddhovství”.
- Poněkud komplikovanější rituál lze najít v józe. První sousto se obětuje práně (energie v oblasti hrudníku), druhé apáně (energie v oblasti pánve), třetí samáně (energie v oblasti břicha), čtvrté udáně (energie v oblasti končetin a hlavy) a páté vjáně (energie proudící volně celým tělem).

Praxe

Uvědomujte si co jíte, kdy to jíte, jak to jíte a jak to na vás působí. To je vůbec první krok, který velmi usnadní všechno ostatní.

Vnímejte své touhy a to, co skutečně chcete? Jde vám o určitý druh jídla, bezpečí, přijetí ze strany druhých lidí nebo o něco úplně jiného?

Do svých jídelních návyků vnášejte postupně změny tak, aby vám jídlo co nejvíce prospívalo a co nejméně škodilo.

Který z rituálů spojených s jídlem by nejvíce vyhovoval právě vám?

Abst'ák - najednou bez práce

Práce je útočištěm lidí, kdo nemají nic lepšího, co by dělali. O. Wilde.

Prácemil: "Abst'ák, to je jako když toxikom anu někdo sebere jeho drogu? Já když nepracuji, tak mám úzkost a pocity viny, a když pořád pracuji, tak jsem čím dál víc vyčerpaný."

Autor: "To je přesně on. Správně se místo ,abst'ák' říká odvykací stav. Něco podobného se stává lidem závislým na práci velmi často. K typickým projevům patří neklid, vnitřní napětí, úzkost, pocit prázdnoty a méněcennosti nebo viny, netrpělivost, malá schopnost přijmout reálnou situaci a přiměřeně se v ní chovat. V této kapitole budeme přemýšlet o tom, jak se s tím vypořádat."

Zhroucení

Tzv. "zhroucení" můž e být způsobeno nějakou nemocí pracovním neúspěchem, chronickou únavou, syndromem vyhoření, o němž jsme se již zmiňovali, a kombinací všeho uvedeného.

Z práce jsem se vracel čím dál unavenější, často se mi stávalo, že jsem usnul oblečený a probouzel jsem se uprostřed noci zimou, protože jsem se večer ani nebyl schopn překrýt dekou. Stávalo se mi pak, že když jsem se v noci probudil, často jsem nemohl usnout. Hlavou se mi honily myšlenky na práci, objevovaly se pocity ukřivdění nebo různé divné myšlenky. Myslel jsem třeba na zemřelé rodiče a objevoval se silný pocit lítosti a smutku. Dovedete si asi představit, že jsem ráno nebyl právě odpočatý. Začaly mě trápit také různé zdravotní problémy, sice nic vážného, ale prakticky mě pořád něco zlobilo - měl jsem třeba bolesti v krku, bolesti kloubů a zad, žaludku, hlavy... Protože o tom, jak chránit své zdraví, něco vím, nespolehal jsem na šidítka jako alkohol nebo tablety proti bolestem. Poctivě jsem hledal způsob jak z tohoto bludného kruhu ven. Naučil jsem se víc spoléhat na spolupracovníky, protože mi bylo čím dál tím víc jasné, že všechno sám stihnout nemohu. Také jsem snížil pracovní tempo a vzal jsem si pár dní dovolené. Nic z toho ale nestačilo. Cítil jsem se zahanben, svůj zdravotní stav i duševní problémy jsem bral jako osobní selhání, protože do té doby jsem si myslel, že jako doktor se většinou dokáži snadno vyléčit sám. Byl jsem v té době skutečně na pokraji zhroucení a pochyboval jsem o svém duševním zdraví..

Lékař

Z předchozího příběhu pro nás vyplývá řada užitečných poznatků.

- Když dosáhnou problémy většího stupně závažnosti, nemusí naprosto pár dní volna postačovat, zvláště, když postižený neumí odpočívat. Bylo by také naivní předpokládat, že krátké volno postačí, pokud nedojde k zásadnější změně životního stylu.
- Velmi nebezpečná je zpětovazebné působení, při kterém zdravotní obtíže zvyšují míru stresu a stres v bludném kruhu zvyšuje zdravotní obtíže. Je pochopitelně důležité tento bludný kruh přerušit. To je možné náležitým léčením zdravotních potíží, snížením stresu nebo, což je nejlepší, obojím.
- Nemusí ani postačovat drobná úprava životního stylu a mírné přerzdělení pracovních úkolů, protože situace může vyžadovat zásadnější změny.
- Pro aktivní podíl člověka na udržování svého zdravotního stavu a pro samoléčení mám velké sympatie. To má ale své meze a od určitého okamžiku může být profesionální pomoc potřebná.

- Právě v situacích přepracování nebo tělesného a duševního přetížení se mohou snadno objevit nezpracované bolestivé zážitky a vzpomínky z minulosti. Nebraňte se jim, ale záměrně a zbytečně dlouho u nich nesetrvávejte. Nepovažujte je za nějakou známku duševní nemoci. Je pochopitelná reakce vaší psychiky na stav, kdy ve stavu oslabení se tyto potlačené zážitky spíše projeví.

Podívejme se, je se příběh výše zmíněného lékaře na pokraji zhroucení vyvíjel dále.

Uvědomil jsem si, že to takhle dál nejde. Kromě svého běžného úvazku jsem ještě sloužil pohotovost a tu a tam zastupoval kolegy. Navíc jsem chtěl dělat všechno sám včetně účetnictví a takových věcí. Za pomoci kolegy, relaxace, cvičení a akupunktury jsem se dal jaký taký do pořádku. Pocity viny z toho, že nechodím do práce, a vnitřní napětí, které jsem cítil, jsem bral jako součást, problému, který chci překonat. Po čase jsem se vrátil do práce a začal jsem systematicky pracovat na změně. Nadúvazek u pohotovostní služby jsem zrušil a na administrativu jsem si někoho našel. Po čase jsem zjistil, že je mi podstatně lépe a, že takhle mám z práce větší radost. V lepším stavu jsem také prospěšnější svým pacientům.
Lékař

Netvrdím, že každé “Zhroucení” se podaří zvládnout nebo mu předejít takhle snadno, ale často to je možné. I z pokračování uvedeného příběhu pro nás vyplývají určité obecné zásady.

- Pomáhá zásadnější změna životního stylu a snížení dlouhodobé pracovní zátěže.
- Určité pracovní záležitosti je možné vypustit nebo delegovat na druhé.
- Pro zdravotní problémy se vyplatí vyhledat pomoc.
- To, že se v určitém okamžiku, začíná vaše psychika, vaše tělo nebo obojí bouřit, je jenom přirozené. Berte to jako důležitou informaci a na pocity viny zapomeňte.
- Méně a lépe vykonané práce může často dát člověku větší pocit uspokojení a posílit sebedůvěru.

Dovolená

Prácemil: “Tak tohle žádný problém není. Dovolenu si nemusím brát, případně si mohu vzít práci sebou nebo do práce alespoň čas od času zavolám. Vlastně jsem v práci pořád, i když jen v myšlenkách.”

Autor: “Nejsem si jist, že výše uvedené způsoby patří k nejlepším, jak dovolenu dobře využít. Ale věděl bych ještě o horším.”

Prácemil: “Sem s ním!”

Autor: “Mohli byste se vydat např. na týdenní cestu do New Yorku nebo do nějaké jiné vzdálené končiny. Dost času by vám zabralo opatřit si doklady a zabalit se. Pak byste měl problémy s časovým posunem proti střeoevropskému času, hledáním vhodného hotelu a vybalováním se. Následně byste se v neznámém městě štvál od jedné pamětihodnosti ke druhé, abyste mohl doma vyprávět, jakou jste měl báječnou dovolenu. Otrlejší povahy při tom všem mohou ještě telefonovat, faxovat a komunikovat se svým podnikem elektronickou poštou. Na letiště byste se dostal na pokraji zhroucení těsně před odletem letadla a dalších několik dní byste se vybaloval, vyrovnával se s časovým posunem a zběsile se vrhal na hromady práce, kterou vám spolupracovníci, znajíce vaši povahu, během toho týdne rádi nechali nastrádat. Pak vám ovšem váš normální pracovní rytmus bude připadat jako učiněný ráj.”

Prácemil: “Co tedy radíte?”

Tipy na dovolenu

- Lepší je delší dovolená než kratší.
- Lepší je dovolená někde, kde se cítíte v bezpečí, kde to trochu znáte a kde se jaký taký domluvíte.
- Během dovolené si to zaříďte tak, aby se vám práce nehromadila. Delegujte pravomoc.
- Pokud moţná nepřenášejte na dovolenou pracovní záleţitosti.
- Vřele tĚ doporuĉuji omezit sledování televizních zpráv a ĉetbu tiskovin specializovaných na pohromy a katastrofy vřeho druhu. NĚkdy je to obtíţné, jednou mi v letadle při cestĚ přes Atlantik pouřtěli velmi napínavý film pojednávající o leteckém neřtěstí.
- Dovolená je dobrým ĉasem, kdy posílit rodinné i jiné vztahy. Připomínám, ťe nic neposiluje rodinné vztahy tak, jako společně strávené příjenné chvíle.
- Berte dovolenou jako příleţitost podívat se nejen jinam, ale zejména jinýma očima.

Prácemil: "Kdyby se tĚmi vařimi radami řídil třeba Takový Kolumbus, tak nic neobjeví."

Autor: "Promiňte, ale Kolumbus nebyl na dovolené. Ale abych vás trochu usmířil, nabídnu vám následující příběh: Mahátmá Gándhího se někdo zeptal, jak to ťe nemĚl tolik let řádnou dovolenou. Na to mu Gándhí odpovĚdĚl: ‚Já jsem pořád na dovolené‘. To, co druhým připadalo jako namáhavá a tvrdá práce, vnímal Gándhí jako něco naprosto přirozeného a dokázal při tom obnovovat své síly. Jak známo, zemřel ať ve vysokém věku kulkou atentátníka. Jenťe ne kaţdý z nás by tohle dokázal a ne kaţdý má cíle, které za takové úsilí stojí."

Nemoc

Ve Spojených státech vzbudila pozornost kniha, ve které popisuje úspěšný lékař kardiolog svůj řílený způsob ťivota i to, jak dostal infarkt. Ať tato zkušenost ho přimĚla se nad svým ťivotem zamyslet a přehodnotit své priority.

Prácemil: "Kvůli takovým příkladům nemusíte jezdit do USA. A nemusí se jednat rovnou o infarkt. Já třeba velmi špatně snáším i chřipku. Mám horeĉku, do práce mě doktor nechce pustit, je mi zle a jeřtě navíc trnu, co se v práci semlelo."

Autor: "NĚkomu staĉí jako varování ze strany jeho řela chřipka, jiný vezme na vědomí ať ťaludeĉní vřed a zmínĚný lékař zvolnil pracovní tempo ať po infarktu. Takťe vám k vaří chřipce a hlavnĚ k tomu, ťe jí chcete brát váťně, vlastně blahopřĚji."

Jak se vyrovnat s nemocí

- K typickým reakcím na zejména váţnější nemoc patří popírání ("to nic není"), hnĚv ("proĉ se to muselo stát zrovna mnĚ?"), smlouvání ("třeba si dá doktor říci a pustí mě do práce dřív, moţná mám jenom nějakou lehĉí formu"), deprese ("nic nemá smysl, všechno je v háji...") a přijetí. Lidé závislí na práci jsou přeborníci hlavnĚ v popírání. Pamatujte na staré řčení "lepší malá pomoc než li velká nemoc". Kvalifikovanou lékařskou pomoc vyhledejte v případeř váţnějších problémů co nejdřívĚ.
- Lékaře berte jako partnera, je ve vařem zájmu, abyste se o svĚm problému co nejvíce dozvěděli a také abyste věděli, jak mťĚte ke svĚmu říčení aktivně přispĚt (např. správným dávkováním léků, úpravou způsobu ťivota, dietou, nekouřením nebo vyhýbáním se alkoholu, u řady onemocnění i rehabilitaĉním cvičením atd.).
- Berte nemoc jako skvělou příleţitost, jak oslabit své nadměrné ztotoťňování se s prací. Nejste přece jen pracovní síla nebo robot, ale ĉlovĚk. A k tomu patří i nemoc a další situace, kdy pracovat prostĚ nemťĚte.

- Pocity nejistoty a ohrožení, které se zejména v případě vážnější nemoci objevují, jsou přirozené a pochopitelné. Bylo by nerozumné se pro takové pocity na sebe zlobit a ještě tak svůj stav zhoršovat. Lépe je přijmout to. Pokud se navíc naučíte i nějaké dobré způsoby, jak úzkost zmírňovat, tím lépe. K takovým způsobům patří relaxace, psychoterapie (či i třeba jen se svěřit nějakému laskavému člověku), někdy pomáhá vhodná hudba nebo uvědomování si břišního dechu, které je popsáno v této knize v kapitole o relaxačních technikách.
- Navíc existují výzkumné doklady o tom, že právě relaxační techniky posilují různé složky imunitního systému, a tedy přirozenou schopnost organismu se uzdravovat.
- Během nemoci se mohou objevovat velmi zvláštní myšlenky a fantazie, dávno zapomenuté vzpomínky, potlačené tužby atd. Berte tento stav jako velmi zajímavý z hlediska poznání těch částí vaší osobnosti, které se za normálních okolností neprojeví.

Nezaměstnanost

Prácemil: "Nezaměstnaný workaholik. To zní jako paradox."

Autor: "Ne tak docela. Problémem lidí závislých na práci je týmová práce a mezilidské vztahy. A tak mohou, ze svého hlediska nezaslouženě, přijít o práci, ani nevědí jak. Navíc v prostředí tržní ekonomiky řada podniků zaniká nebo mění svoji strukturu a pracovitost není ani u kvalifikovaných a i jinak dobrých zaměstnanců naprostou garancí, že si své místo udrží natrvalo. Ať se nám to líbí nebo ne, větší mobilita pracovní síly a tím i nezaměstnanost je realitou současnosti a i nejbližší budoucnosti. Jde o to, jak se s ní vyrovnat."

Tipy pro nezaměstnanost

- To, co vás jistě napadlo i beze mě, je najít si novou práci, třeba v jiném oboru nebo na menší úvazek. K větší mobilitě pracovní síly v moderní společnosti patří nevyhnutelně i její větší pružnost.
- Nedejte se odradit případným neúspěchem. Hledání místa (podobně i životní partnerky nebo partnera) je vždy nejistá záležitost spojená s možností odmítnutí. Berte to tak. Nepřijetí neříká nic o vašich kvalitách jako pracovníka a ještě méně o vaší ceně jako lidské bytosti. Trpělivě to zkoušejte dále, buďte klidný, pružný, a vytrvalý.
- Jak už jsme říkali, ve společnosti západního typu jsou změny místa a nezaměstnanost běžné. Kritické posuzování člověka, který mění nebo nemá momentálně práci, se do současnosti vůbec nehodí. Ať máte práci nebo ne, uchovejte si sebedůvěru a hrdost.
- Zdravému sebevědomí pomáhá i péče o zevnějšek, oblečení, účes, oholená tvář (nenosíte-li plnovous, jako já) a dobré způsoby. To všechno také pomáhá při hledání místa.
- Nezaměstnanosti bývá provázeny pocity úzkosti a smutku. Tyto pocity znepríjemňují život a mohou omezovat tvořivé schopnosti lidí. Zahodte sladký jed sebelítosti. Deprese a úzkosti se dají mírnit přiměřeným tělesným cvičením (někomu postačí i delší procházka), a dále relaxací a psychoterapií.
- Úzkost, která se přirozeně dostavuje v průběhu hledání nového místa, můžete snížit tím, že si rozhovor s případným zaměstnavatelem připravíte a předem si ho zkusíte. Tak trochu to připomíná hereckou zkoušku před představením. Můžete to být prospěšné nejen psychologicky, ale můžete vám to při jednání s potenciálním zaměstnavatelem pomoci udělat lepší dojem.
- Život je závod na dlouhou trať. Dívejte se proto do vzdálenější budoucnosti. Když nemůžete právě sehnat zaměstnání, můžete začít zvyšovat svoji kvalifikaci, rekvalifikovat se, učit se cizí jazyky atd.

- Můžete se také zapojit do různých společenských, zájmových, náboženských nebo sdružení a organizací. To vám dodá potřebnou náplň času, pocit smysluplnosti a někdy i pomůžte k získání užitečných kontaktů.
- Nezaměstnanost můžete někdy využít i k rozvoji zájmů a koníčků, některé z nich ani příliš nezatiťí vaši kapsu nebo rodinný rozpočet. Dobré zájmy rozvíjejí vaše tvořivé schopnosti a zvyšují sebevědomí.
- Nemáte-li práci, je to o důvod více, abyste věnoval pozornost rodině a mezilidským vztahům. právě dobré rodinné a přátelské vztahy pomáhají v mnoha směrech. Nezaměstnanost můžete také někdy vést k dočasnému přerozdělení úkolů v domácnosti, důležitě je ale abyste svoji případnou špatnou náladu příliš nepřenašeli na další členy rodiny a zbytečně je “nesekýrovali”.
- Alkohol a drogy jsou pro lidi bez práce mimořádně nebezpečné a proto se jim vyhýbejte. Ušetříte tím peníze a hlavně zdraví.
- Relativní nebo absolutní nedostatek peněz je dobrou příležitostí přehodnotit některé životní hodnoty. Prostudujte si kapitulu o vědomé jednoduchost, najdete tam řadu dalších inspirací.
- I člověk, který nemá práci, by si rozhodně měl hlídat rozumný způsob života, kde bude dostatek odpočinku i dostatek aktivity. I v případě, že nechodíte do práce, udržte si pravidelný denní rytmus, nepolehávejte dlouho v posteli, udělejte si rozumný denní program a dodržte ho.

Málo intenzivní práce

Setkal jsem i s lidmi, kteří opustili dobře placenou a vyhovující práci, protože jim připadala příliš klidná a málo intenzivní. Nic proti tomu, ale navrhuji se zamyslet, jestli je problém v práci samé nebo v nespokojeném pracovníku, který si zvykl se soustavně přetěžovat. Nudné zaměstnání naprosto nemusí omezovat vaši tvořivost, ale naopak ji můžete podněcovat, jak o tom svědčí následující historika. Akademik Vichtrle vyprávěl o tom, že ho svého času zaměstnali v Baťových závodech. Dávali mu dobrý plat a nic od něj nechtěli. Akademik Vichtrle nudil a navíc se styděl, že bere peníze, jen tak pro nic za nic. Tak z dlouhé chvíle objevil nylon.

Praxe

Pokud jste byl na pokraji zhroutení nebo jste jím prošel, jaké závěry byste z toho měli vyvodit?

Naplánujte si příští dovolenou tak, abyste si při ní skutečně odpočinuli.

Pokud se objeví nějaká nemoc, vyhledejte lékaře a zároveň ji berte jako zajímavou příležitost k sebepoznání. Více o tom viz výše.

Ať už máte práci nebo ne, nezaměstnanost by vás neměla děsit. Je to stav, s ním se dá vypořádat. Pokud se vás tento problém týká, použijte výše uvedená doporučení.

Je recidiva prohra nebo cenná zkušenost?

Na koně, kteří dobře táhnou, se toho hodně nakládá. Německé přísloví
Sedmkrát upadneš, osmkrát vstaň. Kirgizské přísloví

Co je myslíme slovem recidiva ukáťe nejlépe následující příklad.

Manželka mě před časem přivedla za svým známým doktorem, ten mi zjistil vyšší krevní tlak a doporučil se šetřit. To, že to s prací přeháním, vím dávno i bez něj. Manželka mě přemluvila, abychom si udělali po dlouhé době pořádnou dovolenou. Nejdřív jsem se cítil nesvůj, chtěl jsem pořád volat do práce, jestli je tam všechno v pořádku. Pak jsem si ale uvědomil, že je to nesmysl a že bych se konečně měl naučit odpočívat. Těna si ze mě pak začala dělat legraci, že chodím po horách stejně zavile, jako pracuji a trochu mě brzdila. Také jsem se pokoušel pomoci jednomu místnímu člověku opravit auto, ale to byla jenom taková epizodka. Vcelku proběhla dovolená dobře. Na jejím konci jsem se cítil mnohem lépe než před tím. Naplánovali jsme si se tenou, co se v životě změní, že občas zajdeme do divadla, na výlet nebo za známými. Jenže sotva jsem se vrátil do Prahy, zapadl jsem do starých kolejí, ani jsem nevěděl jak. První den po dovolené jsem přišel domů před desátou večer, protože jsem chtěl vyřídít všechno, co se mi nahromadilo během dovolené. Cítil jsem se jako ryba ve vodě a šlo mi to výborně od ruky. Asi si ale dovedete představit, že se pak těna tvářila velmi kyselé.
Intenýr M.

Zkušenost Ing. M. je moťné zpracovat destruktivně nebo konstruktivně. Ukáťeme si oba způsoby zpracování.

Destruktivní zpracování recidivy

Problém se překonat nedá, mě už nikdo nepředělá, je to prostě můj úděl...

Konstruktivní zpracování recidivy

Recidiva naučila pana Ing. M. hodně důležitých věcí:

- Když si udělá čas na odpočinek, cítí se lépe.
- Když si udělá čas na odpočinek, roste jeho pracovní výkonnost.
- Když si udělá čas na odpočinek, zlepšují se vztahy v rodině.
- Překonat závislost na práci ale není tak snadné, jak si ze začátku představoval.
- Odpoutat se od práce na dovolené je moťné, i když si to už skoro nedokázal představit. Dalším krokem bude naučit se v běžném životě najít ve vztahu k práci rozumnou míru.
- Ing. M. také pochopil, co je to “craving”, tedy v jeho případě silná nutková touha pracovat. Uvědomil si, že je to soupeř, který můťe hatit jeho dobré úmysly a na něhoť je třeba si dávat pozor.
- A co je ze všeho nejdůležitější: Ing. M. se nedal recidivou zlomit nebo demoralizovat. Rozhodl se, že ve vztahu k práci najde rozumnou míru a své rozhodnutí přes různé potíťe a peripetie to nakonec dokázal.

Spouštěče

Práćemil: “Co bylo vlastně příčinou tohoto úletu?”

Autor: "Příčin by se našlo jistě více, ale tím velmi podstatným bylo setkání se spouštěčem. Co je to spouštěč, vám mohu ukázat na příkladu z vlastního života. Během psaní této knihy jsem dospěl k závěru, že to s prací přeháním. Zvolnil jsem tempo a šlo mi to docela k duhu. Pak jsem se ale sešel s kolegou a odnesl jsem si od něj spoustu papírů s daty, týkajícími se našeho společného výzkumu. Následující den jsem si vzal volno za úplně jiným účelem. Místo toho jsem ale strávil většinu dne psaním odborné práce, která zase až tak nespěchala. Papíry s daty pro mě byly spouštěčem."

Prácemil: "Takže doporučujete se spouštěčům pokud to jde vyhýbat?"

Autor: "Přesně tak. Připouštím, ale že některým spouštěčům se úplně vyhnout nedá."

Prácemil: "No právě, a co pak?"

Autor: "Spouštěč se dá jinak zpracovat, tedy člověk se na něj může jinak podívat. Např. já jsem mohl brát uvedený spouštěč vnímat jako nebezpečí a dávat si na něj pozor. Třeba jsem mohl nechat uvedené papíry v práci a nebrat si je domů."

Prácemil: "A co když nefunguje ani to?"

Autor: "Další možností je obrana před cravingem neboli bažením. Tomu věnujeme samostatnou kapitolu. Kromě toho existuje ještě jeden způsob zvládnání bažení, totiž nechat ho projevit bezpečně. Mohl jsem např. svůj bažení ve vztahu k datům přenést na svoji podlahu a vytrít ji. A když už recidiva nastala, měl jsem ji co nejrychleji zastavit."

Obrana před cravingem (bažením) v kostce

1. Vyhnout se spouštěči - recidiva nenastane.
2. Lepší zpracování spouštěče - recidiva nenastane
3. Zvládnutí bažení nebo jiného nebezpečného pocitu - recidiva nenastane
4. Nechat nebezpečný pocit projevit se relativně bezpečným způsobem
5. Když už nastane recidiva, je třeba ji rychle zastavit. Velmi nedoporučuji propadat pocitům viny, protože na to je škoda energie a času. Opakuji znovu, recidivu je třeba co nejdříve zastavit.

Prácemil: Připadá mi to trochu složitě. Neměl byste něco jednoduchého, jak spouštěč překonat?"

Autor: "Že jste to vy, prozradím vám něco skutečně velmi jednoduchého. Uprostřed vnitřního zmatku, který ve vás spouštěč vyvolal, uvažujte o tom, jak by jednal normální zdravě uvažující člověk."

Praxe

Kdykoliv se vrátíte k iracionálnímu a pro vás riskantnímu pracovnímu přetěžení, zastavte se a uvažujte o tom:

- Co bylo příčinou a jaké byly spouštěcí mechanismy vašeho chování (např. problém v jiné oblasti života, vidina zisku, dojem, že máte problém po kontrolou).
- V čem jste po této zkušenosti moudřejší.
- Jak podobným "úletům" v budoucnu předejdete v čem budete prozíravější?

Alkohol a jiné návykové látky u lidí závislých na práci

Majitel hospody má rád pijáka, ale ne jako zetě. Jidiš přísloví

S lidmi, kteří to s prací bez rozumného důvodu přeháněli, jsem se setkával už dlouho před tím, než se u nás začalo mluvit o závislosti na práci nebo, chcete-li, workaholismu. Tyto dřívě jsem nepotkával v dílnách, kancelářích nebo na úřadech (i když tam jistě také byli) ale na oddělení pro léčbu závislostí.

Lidé, o nichž hovoříme, se v době, kdy nespali, zabývali především prací. Když už nemohli, opili se. Pak ovšem mívali výčitky svědomí. Aby odstranili máslo na hlavě, vrhli se ještě zoufaleji do práce. To mělo předvídatelné následky - dříve či později opět padali únavou a tím pádem zase pili. Intervaly mezi údernickou prací a mezi pitím ve stylu carských důstojníků se ovšem zkracovaly a přiváděly tyto nešťastníky do ústavní protialkoholní léčby.

Pracoval jsem jako prodavač často i 18 hodin denně, abych měl více peněz. Potom jsem byl unaven... Peníze byly, ale zdraví mi chybělo.

“To, co jsem v práci dělal, byl zároveň můj koníček (počítače). Poslední léta jsem to ale s prací přeháněl. V současné době jsem bez zaměstnání.”

“Kvůli pití jsem svoji práci nezvládal v normální pracovní době a doháněl to o víkendech na úkor rodiny a odpočinku...”

“Pracovní poměr mi byl ukončen kvůli alkoholu. Před tím jsem pracoval až 350 hodin měsíčně, takže na rodinu a zábavu nebyl čas.”

“Já jsem většinu času věnoval zaměstnání.”

(Pacienti Oddělení pro léčbu závislostí Psychiatrické léčebny v Praze 8. Z důvodů zachování anonymity a aby nebylo možné poznat autory, jsou jejich výpovědi mírně pozměněné.)

Prácemil: “Ale práce může mít také příznivý účinek a může pomoci lidem nepít nebo nebrat drogy. Pokud vím, pouští se někdy i při léčbě?”

Autor: “Důležitá je množství času strávené v práci, její povaha a další okolnosti. Tak např. Westman a spol. zjistili, že strešující práce je spojena s větším počtem vykouřených cigaret, ale že tento nepříznivý efekt stresu mohou do značné míry mírnit dobré vztahy v okolí a podpora ze strany spolupracovníků.”

Prácemil: “Kolik alkoholu je ještě bezpečné a kdy už je člověk na alkoholu závislý?”

Autor: “To jsou dvě otázky, ne jedna. Podle odborníků Světové zdravotnické organizace je pravého dospělého člověka bezpečnou denní dávkou kolem 20 gramů 100% alkoholu, což odpovídá asi půl litru piva, 2 dcl vína nebo 0,5 dcl destilátu. Pokud někdo pije více, což není v této zemi výjimečné, neznamená to, že by musel onemocnět a už vůbec to neznamená, že by byl na alkoholu závislý. Znamená to ale, že riskuje. A riskuje tím více, čím více tuto bezpečnou dávku překračuje.”

Prácemil: “Ta bezpečná dávka mi připadá nízká.”

Autor: “Bohužel je to právě naopak. I tato dávka je za určitých okolností až příliš vysoká. To platí pro těhotné ženy, před řízením auta nebo před jinou náročnou a nebezpečnou činností, pro lidi u určitými nemocemi (třeba epilepsie) nebo pro ty, kdo se léčí asi stovkou různých léků, které se s alkoholem nesnášejí. Bohužel i t těch 20 gramů alkoholu zvyšuje riziko rakoviny prsu u žen.”

Prácemil: “A jak je to s tou závislostí na alkoholu?”

Autor: “Jeden z dotazníků na závislost na práci v úvodu této knihy vycházel ze v současnosti platné definice závislosti na alkoholu a jiných drogách. Zde je dotazník v původní podobě.”

Dotazník závislosti a alkoholu a jiných návykových látkách

Následující otázky se týkají období 12 měsíců. Vyberte tu z uvedených odpovědí, která se nejvíc blíží skutečnosti, a zatrhněte ji. “Droga” znamená i alkohol nebo marihuanu nebo kombinaci různých návykových látek.

Cítil jste silnou touhu nebo nutkání užít drogu?	Ne - Někdy - Často
Nedokázal jste se ve vztahu k droze ovládat? (Vzal jste si ji i tehdy, když to bylo nevhodné, nebo jste si vzal víc, než jste původně chtěl?)	Často - Někdy - Ne
Měl jste tělesné odvykací potíže (“absták”) po vysazení drogy nebo jste bral nějakou drogu nebo lék proto, abyste odvykací potíže zmírnil?	Ne - Někdy - Často
Zvyšoval jste dávku, abyste dosáhl účinku, původně vyvolaného nižší dávkou?	Často - Někdy - Ne
Zanedbával jste dobré záliby kvůli droze nebo jste potřeboval víc času k získání a k užívání drogy nebo k zotavení se z jejího účinku?	Ne - Někdy - Často
Pokračoval jste v užívání drogy přes škodlivé následky, o kterých jste věděl?	Často - Někdy - Ne

Vyhodnocení

Spočítejte odpovědi “často” a odpovědi “někdy”

0 odpovědí “často” a “někdy” znamená, že se patrně nejedná se o závislost.

1 - 2 odpovědi “často” a “někdy” - tento výsledek vyžaduje důkladnější vyšetření.

3 - 6 odpovědi “často” a “někdy” znamenají, že se patrně jedná o závislost.

Prácemil: “Jednodušší dotazník byste neměl?”

Autor: “Jak si přejete. Následující dotazníček se ale hodí pouze pro alkohol.”

Dotazník CAGE

(CAGE je odvozeno z anglických slov **C**ut, **A**nnoyed, **G**uilt a **E**ye opener. V češtině se objevil název dotazníku jako PIVO (pocit, iritovalo, viny, otevírač očí).

1. Měl jste někdy pocit, že byste měl pití omezit?

2. Vadilo vám, že lidé vaše pití kritizovali?

3. Měl jste někdy kvůli pití pocitu viny?

4. Stalo se vám někdy, že jste se hned po ránu napil, abyste se uklidnil nebo zbavil kocoviny?

3 nebo 4 kladné odpovědi znamenají s velkou mírou pravděpodobnosti závislost na alkoholu,

2 kladné odpovědi podezření na ni a i jedna kladná odpověď může být důvodem

k důkladnějšímu vyšetření.

Prácemil: “Dají se problémy s alkoholem zvládnout aniž by člověk vyhledal léčbu v nějakém zařízení?”

Autor: “Záleží na tom, jaké problémy. Pokud někdo vidí samé ošklivé brouky, kteří ho šimrají svými chlupatými nožičkami po těle potřebuje samozřejmě naléhavě lékařskou pomoc. A to není jediná situace. Ale jsou problémy s alkoholem, které se vlastními silami překonat dají. Před časem jsem na toto téma napsal knihu “Jak překonat problémy s alkoholem vlastními silami”. Rád bych vám dal kopii, ale kniha je už rozebnaná.”

Prácemil: “Mají takové knihy nějaký účinek?”

Prácemil: “O tom, že mají existují v zahraniční literatuře doklady. Ostatně mám podobných zahraničních manuálů menší sbírku.”

Prácemil: “Shrňte tedy alespoň to nejpodstatnější?”

Jak omezit pití nebo s ním přestat

Nejdříve je třeba se rozhodnout, jestli budete usilovat o pití s mírou nebo úplnou abstinenci. Pokud vám vyšlo v některém výše uvedených dotazníků, že jste závislý, doporučuji abstinenci.

Prácemil: “Proč?”

Autor: “I malá dávka totiž může vyvolat to, čemu se říká ‚craving‘ (bažení), tedy silnou a nezvládanou touhu po alkoholu, což může vyústit v nekontrolované dlouho trvající pití. A to nemá jistě závislý na alkoholu za potřebí. Pro pořádek ještě dodávám, že alkohol by vůbec neměli pít lidé s některými nemocemi (třeba jater nebo slinivky), lidé vykonávající riziková povolání (třeba řidiči aut nebo buldozerů a vznášedel), ti kdo se pod vlivem alkoholu perou, těhotné ženy a děti a dospívající.”

Prácemil: “Jsem si sice jistý, že nejsem těhotný, ale nejsem si jist, jestli nejsem náhodou na alkoholu závislý.”

Autor: “Pak radím abstinovat, což je bezpečnější. Neznám totiž ni koho, kdo by byl vyhozen z práce jako notorický abstinenci nebo trpěl abstinentenskou cirhózou.”

Prácemilovi to nedá: “Ale já závislý nejsem a chtěl bych pít dál, ale rozumně.”

Jak se při pití ovládat

Sebeovládání ve vztahu k alkoholu usnadní nějaké období (např. měsíc) naprosté abstinence. Pak jste zralý na to, abyste byl zasvěcen do vědy kontrolovaného pití. Měl byste při něm myslet na spoustu věcí, jak vyplývá z následujícího schématu.

Špatně	Chování	Dobře
Vysoký obsah alkoholu v nápoji	Druh nápoje	Nízký obsah alkoholu v nápoji
Kombinace více alkoholických nápojů.	Kombinace nápojů	Kombinace s nápoji bez alkoholu
Velký	Objem doušek	Malý
Velká	Frekvence doušek	Malá
Malé	Přestávky mezi doušky	Velké. Můžete je využít třeba ke konverzaci
Málokdy pokud je plná.	Pokládání sklenice na stůl	Vždy po doušku
Dlouhá	Doba pití	Krátká
Pití nalačno	Jídlo	Pití po jídle
Napodobování těch, kdo pijí hodně	Napodobování lidí v okolí.	Napodobování těch, kdo pijí málo
neuvědomuje si vliv alkoholu.	Vnímání toho, jak alkohol na člověka působí	Dobře vnímá, jak na něj alkohol působí

Prácemil: “To vaše pití s mírou se dost složitá záležitost.”

Autor: “Dobře nabídnu tedy něco zdánlivě jednoduchého, co se opakuje na více místech této knihy. Je to poslední bod výše uvedeného přehledu, totiž vnímání toho, jak alkohol na člověka působí, tedy v obecnější rovině dobré sebeuvědomění. Vnímání, co dělám, proč to dělám, jaké

to má následky a co od toho mohu očekávat, se vyplatí téměř vždy. Nyní budou následovat doporučení těm, kdo se rozhodli pro naprostou abstinenci od alkoholu.”

Jak abstinovat

Motivační trénink

Principem motivačního tréninku je uvědomit si výhody abstinence. Lidský mozek má totiž jednu problematickou vlastnost. Snadno zapomíná nepříjemné a dlouho si pamatuje příjemné. Sepište proto co nejvíce výhod toho, když pít nebudete, a nevýhod pokračujícího pití. Vaše uvařování vám může usnadnit následující vyplněný formulář.

	Nevýhody pití	Výhody abstinence
Pracovní oblast	Ubírá mi to na autoritě. Je trapné, když si nepamatuji, co jsem pod opilý dělal.	Větší autorita, prestiž a předvídatelnost chování.
Rodina	Hádky s manželkou, děti se odcizují.	Zlepšení vztahů.
Tělesné zdraví	Bolesti hlavy, žaludku, vyšší jaterní testy.	Budu se tělesně lépe cítit.
Duševní zdraví	Deprese, výčitky svědomí.	Více klidu.
Další oblasti	Okradení, přišel jsem o doklady	Budu si dávat pozor

Sociální dovednosti

Sociální dovednosti užitečné v této oblasti zahrnují:

- Umět odmítat alkohol
- Umět se bavit a umět vhodně trávit volný čas bez alkoholu
- Umět řešit problémy a zvládat stres

Prácemil: “To jsou přece ale dovednosti, o kterých už byla řeč při překonávání workaholismu.”

Autor: “To vás jistě nepřekvapuje, už slovo samo “workaholismus” totiž naznačuje určitou souvislost s alkoholismem.”

Anonymní alkoholici

Jedná se o svépomocnou organizaci, která vznikla v třicátých letech v USA. Pracuje na více místech i v České republice. Po jejím vzoru vznikla i organizace Anonymní workaholici, o které se dočtete více v dodatku.

Zvládání cravingu (bařeni) a negativních emocí

I touto oblastí jsem se už zabývali v souvislosti s překonáváním závislosti na práci

Překonávání problémů s alkoholem jsem věnoval samostatnou knihu, ale není jisté, jestli ji seřadíte. Opakuji znovu, že svépomoc a samoléčba mají své hranice a že v případě závažnějších problémů byste měli vyhledat odbornou pomoc.

Práce u závislých na alkoholu a drogách a u patologických hráčů

Zahraniční zkušenosti svědčí o tom, že závislý na alkoholu, který přestane pít, je ve větší míře ohrožen jinými závislostmi. Dr. Hatcher z amerického Denveru zde vyjmenovává např. nikotin, kofein, cukr, čokoládu, potravinové doplňky, byliny, jídlo a také závislost na práci. Lidé závislé na práci je třeba varovat před alkoholem a naopak závislé na alkoholu před workaholismem, který by mohl vyústit ve stav chronického vyčerpání a zbytečné recidivy.

Praxe

Před čím z uvedeného byste si měli dávat pozor, ať závislost na práci překonáte? Zatrhněte jednu z uvedených možností:

- Přejídání
- Kouření
- Alkohol
- Jiné návykové látky
- Hazardní hry
- Sex
- Počítače, Internet
- Nadměrná a přehnaná tělesná aktivita
- Jiné: co?

Na svůj možný další návykový problém použijte tvořivě jako prevenci nebo k jeho zvládnutí postupy uvedené v této kapitole i v dalších částech knihy. Pokud by to nestačilo, vyhledejte odbornou pomoc.

Rodiny a závislost na práci

Kde svornost, tu i boť i hojnost. České přísloví

Prácemil: "Rodina workaholika by měla být šťastná, protože se díky němu mají dobře."

Autor: "Mají mořná dost peněz, ačkoliv někteří lidé nemají peněz nikdy dost. Jenže jim schází manžel nebo manželka. Často řijí vedle sebe, ale ne spolu. Partner nebo partnerka se mnohdy cítí osaměle, opuštěně a mají pocit, ře jsou zanedbáváni."

Výzkum prováděný týmem odborníků ze Severní Karoliny v USA (Robinson a Post, 1997) ukázal, ře v rodinách, kde se vyskytuje závislost na práci, dochází k horší schopnosti řešit problémy, horší komunikaci, horšímu rozdělení rolí, k chudším citovým projevům a k horšímu celkovému fungování rodiny. Když dovolíte, nabídnu krátkou reportáť z rodiny, kde je manžel podnikatel závislý na práci. Bohuřel se nejedná o fikci, ale příběh ze řivota.

Kulisou je dobře zařizený byt manželů Z. On pobíhá po bytě, bere do rukou šanon, mobilní telefon, listuje v papírech, vyřukává cosi na klávesnici počítače, posílá faxy, E-maily atd. Obličej má zkřivený bolestí, neboť dostal řlučnickový záchvat. Ona vypadá unaveně, nešťastně a podrážděně.

On: "Já se nedivím, ře nic nestíháš! Už zase jen tak posedáváš!"

Ona: "Na chvíli jsem si sedla, co má být?"

On: "Podívej se ne mě. (Zakvílení.) Mám řlučnickový záchvat a kolik jsem toho při tom vyřídil."

Ona: "Měl by sis jít raději lehnout."

On: "Na vyvalování se nemám čas." (Další táhle zakvílení.)

Ona: "Já ti zavolám doktora."

On: "To nejde. Nemám čas. Dělej něco. Mohla bys třeba vyluxovat."

Ona: "Proč, je tu docela pořádek. Čekáš nějakou návštěvu?"

On: "Mám sem zajít jeden člověk z práce po instrukce. Nechci, aby si v práci mysleli, ře tu máme chlív."

Ona: "No dovol!" (Začíná luxovat sledována netrpělivým pohledem manřela.)

On po chvíli vybíhá z pracovny: "Ten lux dělá příšerný kravál, nemůřu se souředit."

Portrét typického člověka závislého na práci a jeho fungování v rodině, jak se rýsuje v novější odborné literatuře, lze shrnout přibližně následovně: Člověk závislý na práci věnuje nepřiměřeně času práci, důvodem mohou být pocity méněcennosti, nutková obrana proto úzkosti, potřeba uznání, strach z intimity a sexu. Závislý na práci si zpravidla vybírá manřelku, která se od něj liší neř aby se mu podobala a má ve vztahu k ní nadměrná očekávání. Vyřaduje také mnohem více od svých dětí, neř by bylo rozumné. Volný čas má tendenci zaplňovat prací. V manřelském konfliktu si závislý na práci většinou počíná vyhýbavě, nebo pouřívá pasivní agresi (např. urařené mlčení). Lidé závislí na práci také častěji navazují povrchní mimomanřelské vztahy a mají menší zájem o sex v manřelství. Mohou mít také sexuální problémy. Mají větší sklon k závislosti na alkoholu na k jeho škodlivému uřívání.

Tento nepřilíš radostný obrázek si nyní doplníme **portrétem typické partnerky člověka závislého na práci**: Cítí se odstrčená, nedoceněná a nemilovaná, má dojem, ře veřkerá tíha a odpovědnost za chod rodiny a výchovu dětí spořívá čistě na ni. Cítí, ře pro manřela je v nejlepším případě ať na druhém místě za jeho práci. Vnímá se jako jakýsi přívařek partnera, který chce být středem pozornosti. Má dojem, ře s ní okolí (včetně např. partnerových rodičů) manipuluje. Snaří se (většinou marně) upoutat partnerovu pozornost. Vztah vnímá

jako neradostný bez volného času a zábavy. Má pocity viny z toho, že si na dělá nároky na partnerův čas, zatímco ho jeho okolí často vnímá jako skvělého a bezchybného. Cítí se vedle partnera méněcenná, protože nestačí jeho pracovnímu tempu a protože si její práce okolí dostatečně necení. Někdy má dokonce pochybnosti o svém duševním zdraví, zejména když se objevuje pro okolí naprosto nepochopitelná nespokojenost.

Muž který se mnou hovořil, byl pracant každým coulem. Člověk šikovný, který si dokázal vydělat slušné peníze a především vlastníma rukama postavil rodinný dům. Pomalu a s trpkostí mi vyprávěl svůj příběh. Místo vděčnosti si jeho žena našla jiného, nějakého floutka, který ani neuměl zatlouci hřebík do zdi. Bylo to nepochopitelné a nespravedlivé. Onen muž si neuvědomoval, že ještě před tím, než začala být žena nevěrná jemu, byl nevěrný on jí a to s se svojí prací. Jistě, i jeho manželka by udělal lépe, kdyby se s ním pokusila domluvit a hledala jinou cestu než rozbití manželství, v němž byly děti. Co se stalo, už nejde odčinit. Důležitá ale bude, aby si oba nepřenesli své staré problémy a nedostatečnou schopnost komunikace do nových vztahů.

Často to není člověk závislý na práci, kdo hledá odbornou pomoc, ale někdo z okolí. I v tomto bodě tom se závislost na práci podobá jiným závislostem.

I pro vyrovnanou a odpovědnou ženu člověk závislého na práci je obtížné, aby sama vychovala děti a ještě chodila do zaměstnání. Její dospívající syn může postupně začít matku přehlížet podobně, jako to dělá jeho táta. To jí výchovu může ještě zkomplikovat. Pokud jsou na práci závislí oba rodiče, tím hůře pro jejich děti.

Rodiče Jarky byli cílevědomí, vzdělaní a úspěšní. Jejich dcera se ale nějaké “nepovedla”. Rodičům vadilo, že ve škole nevynikala a že dokončila “pouze” střední školu a neměla zájem o vysokoškolské studium. Romanticky snila o jiném světě, než byl spořádaný a svým způsobem dost asketický život rodičů. Navíc měla pocit, že ji rodiče neuznávají a odmítají a že jim není dost dobrá. Našla si úplně jiné přátele než byli její rodiče. Ti na ní nekladli nároky, které nemohla splnit, ale měli jinou nevýhodu: brali drogy. Jarka se k nám přišla se léčit pro závislost na heroinu.

Doporučení příbuzným a přátelům lidí závislých na práci

- Nevychítejte a “netlačte příliš na pilu”. Pokud byste doma udělali nepříjemnou atmosféru nebo vytvářeli situaci trvajících konfliktů, partner by asi tím spíše unikal k další a další práci. Zahraniční odborníci používají následující přirovnání: Když se žena cítí ohrožena, stáhne hlavu do krunýře. Stejně si počíná člověk závislý na práci, když se cítí “pronásledován” a prchá do další práce.
- Když se začne partner chovat rozumně, odměňujte ho. Třeba mu něco kupte, něco dobrého uvařte či mu dělejte radost jinak. Uvažujte o věcech, které má rád a při kterých se nedá snadno pracovat (třeba výlet s dětmi, návštěva známých, divadlo...). Oceňujte i drobné pokroky. Pamatujte, že nic tak neposiluje vztah, jako společně prožitá radost.
- Ve svých požadavcích buďte specifictí. Tedy na místo “měl by ses změnit” je lépe “byla bych ráda, kdyby sis příští víkend rezervoval pro rodinu”.
- Nepropadejte pocitům méněcennosti. To že si vás partner nevšímá, nemusí být vůbec vaše chyba, ale jeho problém. Bardotové v nejlepších letech by se s ním dost možná dařilo podobně.
- Vyvářejte si vlastní uspokojivý svět, buďte méně závislí na partnerovi a na tom, jestli se v vztahu k práci začíná chovat rozumně nebo ne. Do tohoto svého světa můžete zkusit čas

od času partnera pozvat. Jenž e ho tam nemůžete násilím nahnat nebo přinutit, aby se tam trvale odstěhoval. Kdybyste se o to příliš energicky pokoušeli, zbytečně byste vyvolávali napětí a nepohodu.

- Pamatujte také na svůj vzhled a udržte si úroveň, i když víte, že asi přijde pozdě a po návratu upadne z přepracování do mráкотného spánku. Udržte si úroveň je to totiž důležitější především pro vás a pro vaše sebevědomí.
- Zda chodit za partnerem do práce, aby se tak prodloužil společně strávený čas, je sporné. V některých zaměstnáních to totiž ani není možné. Navíc by se tak pro partnera mohla práce tím více stávat osouřivota, kolem které se točí všechno ostatní. Totéž platí pro otázku, zda partnerovi svěřovat děti, aby je během své práce hlídal. V tomto případě byste navíc měli mít jistotu, že bude o děti přijatelně postaráno. V zahraniční literatuře lze nalézt otřesné příběhy, kdy například matka závislá na práci zapoměla své tři děti v zaparkovaném autě před svojí bankou. Také byste asi nechtěli, aby dítě odkoukalo partnerův šílený pracovní styl. Na druhou stranu ale děti po staletí vyrůstali vedle svých pracujících rodičů a kontakt s jejich pracovním prostředím pro ně může být obohacující a může se tak prodloužit i společně strávený čas a posílit citové vazby.
- Nedovolte, aby se z manželova zaměstnání stal střed vašeho rodinného vesmíru. Například když přijde manžel pozdě, ať si večer ohřeje, nebudete přece kvůli němu celá rodina hladovět. Totéž se týká některých oslav, narozenin dětí, svátků apod. Jinak by se vám mohlo klidně přihodit, že budete slavit vánoce někdy v květnu.
- Chraňte své děti před partnerovou nadměrnou citlivostí. Nedovolte například aby dítě přiměl studovat obor, na který nemá vloh.
- Nedovolte aby u vás doma vládla atmosféra jako ve výcvikovém táboře cizinecké legie. Když není partner schopen citové vřelosti a laskavosti, pamatujte na ni alespoň vy.
- Dobře se starejte o vlastní zdraví. Chodte na pravidelné lékařské kontroly, dbejte na správnou výživu, dostatek spánku a odpočinek. Prospěšné mohou být i relaxační techniky a jóga. To zmírní účinky stresu, kterému jste vystaveni. Vyplatí se i, pokud to dokážete, nekouřit.
- Doporučuji velkou opatrnost vůči alkoholu a jiným návykovým látkám. Problém s alkoholem u manželky může závislého na práci vytváří v rodině chorobou rovnováhu. On pracuje a tolik mu nevádí, že ona pije, a ona pije a tolik jí nevádí, že on není doma. To ovšem může těmce poškodit oba. Navíc u žen vzniká závislost na alkoholu nebo lécích rychleji a stačí menší dávky.
- Počítejte s tím, že jestliže partner omezí práci na rozumnou míru, mohou poněkud poklesnout příjmy rodiny. Chtít na něm aby pracoval méně a vydělával více postrádá logiku. Mohl by vám pak tvrdit, že nevíte, co vlastně chcete.
- Uvažte o odborné pomoci. V úvahu přichází například poradna pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy. Pokud partner spolupráci při léčbě odmítne, poraďte se vy, potřebujete přece inspiraci a povzbuzení, jak tuto situaci zvládat.
- Zkuste navrhnout, aby si partner přečetl tuto knihu. Může to být i tak trochu test, jak moc je nebo není připraven uvažovat o změně.
- Nespoléhejte na nezletilé děti a nedělejte si z nich náhradní partnery. Vytrhovali byste je tím z jejich dětského světa, kam patří.
- Nevymýšlejte nesmyslné výmluvy pro příbuzné nebo přátele, na které nemá čas. Otevřeně jim řekněte, že si myslíte, že to s prací přehnaně a že by měl ubrat. Hledejte mezi nimi vhodné spojence. Lidé bývají spíše ochotni se měnit, když na něj působí více lidí z více stran. Možnými spojenci mohou být jeho rodiče, sourozenci, ale někdy i spolupracovníci.

- Jestliže se objeví nějaký zdravotní problém vyvolaný nadměrnou prací, využíjte toho. V této době bývá závislý na práci spíše ochotný k ústupkům. Je to také vhodná doba k tomu, abyste mu navrhla nějakou formu léčby.
- Jestliže se partner změní a bude více doma, počítejte s následujícím častým jevem. Po dobu jeho sporadického výskytu doma jste si na sebe možná odvykli a bude třeba, abyste se na sebe znovu adaptovali a aby se ustálilo nové rozdělení rolí. Toto období může být pro všechny zúčastněné poněkud náročné.
- Rozchod je krajní a určitě ne vždy to nejlepší řešení. Přichází v úvahu pouze jako krajní možnost.
- Nový vztah navazujte obezřetně. Nedejte se oklamat pozlátkem a uvažujte také o tom, jestli se nový partner bude k práci chovat rozumně nebo jestli je stejný jako ten předchozí nebo horší (třeba pokud by nadměrně pil). Byl by nerozum přestěhovat se z deště pod okap.

Budu se muset vyhnout odnášení práce z kanceláře domů. Nošení práce domů se mi vysloveně neosvědčilo. Nechci ztratit podíl na tom, co se děje doma a úplně přijít o kontakt s manželkou a s dětmi.

Intenýr.

Praxe

Jste-li závislý na práci, uvažujte o tom, jak se váš problém projevoval v rodině, a co s tím chcete udělat. Pokud jste se v rodině vyskytoval velmi málo a chcete to změnit, počítejte s tím, že to může chvíli trvat, než si na sebe opět zvyknete.

Má-li problém se závislí na práci váš partner, projděte si výše uvedená doporučení. Co z toho už děláte a čím svůj rejstřík možností obohatíte v budoucnu? Připravte se na to, že výsledky vaší dlouhodobé strategie mohou přijít až po čase a nechtějte příliš mnoho příliš rychle.

Závislost na práci a sex

Milujeme, jak umíme. O. Henry.

Prácemil: “ V předchozí kapitole jste se zmiňoval o tom, že lidé závislí na práci častěji navazují mimomanželské vztahy a že mají menší zájem o manželský sex. To, že mají zájem o manželský sex, bych pochopil, protože jsou utahaní. Ale proč navazují mimomanželské vztahy? A jak to všechno stihnou?”

Autor: “Spousta závislých na práci nestíhá ani manželské, ani mimomanželské a někteří nestíhají vůbec žádné vztahy. Někteří ale mimomanželské stihnou. Zde vám nemohu nabídnout tvrdá výzkumná data, ale spíše dojmy, které jsem získal při své práci.”

Snobství

Typickému člověku závislému na práci velmi záleží na tom, jak ho druzí vnímají. Jestliže dospěje k závěru, je pro jeho “image”, tedy dojem, jaký vyvolává, vhodné mít milenkou, moť ná si nějakou seť ene, i když by ho to jinak ani nenapadlo.

K sexu pak přistupuje jako k nějaké povinnosti nebo sportovní disciplíně, v níž musí splnit určité limity. Dovede si představit, že ho takový přístup připraví o potěšení a někdy můž e být i příčinou sexuálních problémů.

Strach i intimity

Navazování povrchních vztahů bývá také projevem strachu z citové blízkosti. Jinými slovy pro někoho je snazší mít s někým sexuální styk, než s ním hovořit o svých pocitech. A rozhovoru o pocitech se dá v stabilním, dlouhodobém a fungujícím vztahu těž ko vyhnout.

Netrpělivost

Zralá osobnost dokáže sexualitu dobře sladit s jinými složkami života, což nemusí být případ člověka závislého na práci. Ten bývá zmítán cravingem, tedy nutkavou touhou pracovat, a jeho zájem o sex rychle vzplane a často stejně rychle zase mizí.

Ing. K. byl celkem přitažlivý muž ve věku něco přes čtyřicet velmi zaujatý svou profesí. Na jeho pracovišti bylo dost žen a nejedné se líbil. Jednoho dne dospěl Ing. K. k závěru, že jeho stávající manželka není dost reprezentativní. Vyměnil ji tedy za mladší ženu asi stejně, jako by vyměnil ojetý automobil za novější model. Jenže věc měla háček. Jeho o dvacet let mladší nová choť ho nutila, aby začal ke vší práci ještě stavět rodinný dům. Její nároky na jeho čas a mužnou sílu také nebyly malé. Když si k tomu připočítáme šílené pracovní tempo, nepřekvapí nás, že pana intenzí ra za nedlouho sklátil ischias. Mohl být rád, že ho rovnou neranila mrtvice. Polehávání, nařikání a postonávání bylo ale to poslední, nač měla jeho mladá choť náladu. Vrcholem ponížení Ing. K. bylo, když postranními cestami zjišťoval, zda nemá jeho původní manželka někoho jiného a jestli by ho vzala na milost.

Některé tipy týkající se sexu

- Přestaňte kouřit. Tabák totiž stahuje právě ty cévy, které jsou pro mužskou sexualitu velmi důležité.

- Nemusíte rovnou shánět zahraniční zázračné léky. Velmi pozitivní účinky mají celer, petržel, česnek, cibule a četná koření. A navíc obsahují vitamíny.
- Odložte při sexu ctižádost a nedějte z něj závod, ve kterém musíte co nejdříve zabodovat. To se zbavíte ctižádosti, vám dá větší potěšení a prospěje to i samotné sexualitě.
- Někdy působí v sexuálním životě problém úzkost. Ta se dá překonat předchozí relaxací, mírným cvičením, hlubokým dýcháním, koupelí, rozhovorem, masáží a mnoha dalšími bezpečnými postupy.
- Pozor na alkohol, protože dlouhodobě a ve větším množství sexu škodí. Působí nepříznivě na pohlavní lázy i na produkci příslušných hormonů.
- Muži mívají tendenci vrhat se rovnou na maso, kde to pro ženu jsou důležité i přílohy o obloha. Chcete-li svoji manželku nebo partnerku skutečně potěšit, pamatujte na sexuální předehru a dohru.
- To, že se začínáte ve vztahu k práci chovat rozumně, prospěje nepochybně vaší sexuální kondici. Nechtějte od sebe ale zázraky ihned a dopřejte svému tělu trochu času, aby se vzpamatovalo.
- O sexu, podobně jako o jiných záležitostech týkající se vašeho vztahu s manželkou nebo partnerkou, vhodným způsobem mluvte.
- Vašemu sexuálnímu soužití také prospěje, když vyřešíte nějaké jiné zdánlivě nesouvisející partnerské problémy.
- Přečtěte si nějakou dobrou knihu o sexu, kde najdete více a podrobnějších informací. Pokud to bude zapotřebí, můžete se také obrátit na sexuologa.

Prácemil: "Co si myslíte o prostituci?"

Autor: "Z lékařského hlediska není určitě bez rizika. Pokud vím, mezi ženami, které se takto žijí, je řada závislých na drogách a nakažených vším možným od pohlavní nemoci."

Praxe

Projděte si výše uvedené tipy týkající se sexu a uvažujte o tom, který z nich se hodí do vaší životní situace.

Žena závislá na práci

Být ženou je hrozně těžká věc, protože obvykle musí žít s mužem. J. Conrad

Prácemil: "Ten citát se mi nelíbí. To jste trochu přehnal."

Autor: "Našly by se ještě radikálnější myšlenky. Třeba ta od Karolíny Světlé: 'Dokud jsou mladí, chtějí z nás mít hříčky, když zestárnou, máme být jejich služkami.' Problém většiny žen je skutečně v tom, že od nich muži očekávají, že budou fungovat jako manželky, matky a hospodyně a ještě chodit do práce a vydělávat hodně peněz. To se často nedá stihnout."

Prácemil: "Je závislost na práci častější u žen nebo u mužů?"

Autor: "U mužů, ale odhadl bych, že žen závislých na práci bude přibývat. K něčemu podobnému totiž došlo i u jiných návykových nemocí."

Prácemil: "Má to nějaký důvod?"

Autor: "Jedním z důvodů by mohla být konvergence čili sblížení ženských a mužských stylů života a žen. Zaměstnání mimo domov hraje v dnešní době v životě žen větší roli než dříve. Žena, která má mužské povolání nebo která se chová jako muž, ještě nepřestává být ženou. Proto má i závislost na práci u žen jiná specifika."

om tat sat

Zvláštnosti závislosti na práci u žen

- Jejich problémem trpí nedospělé děti ještě více, než tomu bývá u mužů.
- Mají menší odolnost vůči alkoholu a jiným návykovým látkám a rychleji u nich vzniká závislost. Ženy by se tedy alkoholu a drogám měly vyhýbat ještě více než muži. To se týká i návykových léků.
- Ženy se k návykovým nemocem dostávají častěji v souvislosti s neřešenými rodinnými a osobními problémy. K nadměrné práci či jiným návykovým rizikům ženy unikají před nepříjemnými duševními stavy.
- Ženy i jejich manželé a spolupracovníci by měli počítat s tím, že před menstruací a během ní může být žena citlivější, mohou se spíše objevovat výkyvy nálad a pokud je to možné měla by se žena v tomto období více šetřit. Užitečné jsou relaxační techniky, celkově zdravý způsob života, jednoduchá dechová cvičení a cviky meditační, předcházet zácpě, vyhnout se hlenotvorným nebo hůře stravitelným potravinám (maso, mléko, tučná jídla, silně kořeněná strava, káva, chemikálie, samozřejmě i alkohol). Vhodné jsou celozrnné výrobky a lehká strava. Krátkodobý půst (např. vynechat jedno jídlo) má někdy příznivý efekt. Při menstruačních by měla žena dát pozor na prochladnutí, naopak prospívá teplo. Při větších obtížích by měla žena spolupracovat se svým gynekologem.
- Přejít zastihuje řadu žen a vrcholu jejich kariéry. Ženy by neměly své případné obtíže v přechodu kvůli nadbytku práce zanedbávat, ale dopřát si čas na sebe a na své zdraví.
- Žena se do návykového problému (práce, ale i alkohol nebo drogy) může snadno dostat vedle partnera, který sám takovým problémem trpí. Paradoxní je, že u žen se závislost může rozvinout rychleji a ona se tak rychleji dostává do velkých nesnází.
- Přepracované a závislé ženy mívají také větší sklon k depresím.
- Tělesný vzhled žen uštváných více žen trpí, což má nepříznivý účinek na jejich sebevědomí.
- Ženy mívají nadání k relaxačním technikám, józe a umějí dobře využívat psychoterapii. Poměrně snadno se svěřují, dokážou projevit své pocity a navázat vztah k druhým lidem.
- Ženy si také více cení rodinných vztahů, což může být silným motivem k překonání problému.

Paní Jiřina vychovala z velké části sama dvě děti. Pro manžela bylo jeho zaměstnání důležitější než rodina a paní Jiřina se ho snažila dětem nahrazovat. Jenže děti odrostly a zůstalo po nich prázdno. Však se tomu také někdy říká "syndrom prázdného hnízda". Paní Jiřina chodila do práce už dříve, ale teď se rozhodla se jí věnovat naplno. Začala studovat jazyky, učit se pracovat s počítačem, přihlásila se na specializovaný kurs. V zaměstnání jí na jednu stranu vycházeli vstříc, ale na druhou toho na ni čím dále tím více nakládali. Věděli totiž, že pro ni není snadné odmítat a se snažit každému vyhovět. Během krátké doby vůčihledně zestárla, vypadala unaveně a výkonnost klesala. Začala polykat léky na uklidnění, které ji ovšem nepomáhaly. Problém byl jinde - v nevyváženém způsobu života. Vztahy s manželem se zhoršily. To, co mohl vydržet její muž, k dyť měl doma postaráno o zázemí, bylo nad její síly. Naštěstí narazila na rozumného lékaře, který jí v souvislosti s jejím zdravotními problémy včas varoval. Paní Jiřina přibrzdila, začala se víc stýkat se svými přítelkyněmi, obnovila vztahy v širší rodině, naučila se také udělat si víc času pro sebe. Vytvořila si tak životní styl, který se dal dlouhodoběji vydržet a který jí celkem uspokojoval.

Práccemil: "To zní jako idyla."

Autor: "Idyla ne, ale rozhodně byla paní Alena v lepší situaci než paní Věra."

Paní Věra měla smůlu v tom, že její manžel nadměrně pil. V rodině fungovala jako otec i matka zároveň a zároveň musela z velké části zajišťovat obživu pro děti i pro sebe. Dělalá to s pocitý trpkosti, které ještě zesílily nechutnými hádkami s manželem v době, kdy se rozváděli. Bolestinství a soustavně překračování svých tělesných možností trvalo i poté, když už děti odrostly. Na jejich výzvy "tak si maminko přece trochu odpočiň", neslyšela a nereagovala. Byla to škoda, protože její dcery už nepotřebovaly dřiče, ale spíš klidnou a vyrovnanou ženu, která by jim byla v životě dobrým modelem, jak se vypořádat s ženskou rolí.

Praxe

Jste-li žena, uvať ujte o tom v čem na pracovní zatížení reagujete jinak než muž i, jaké máte v porovnání s nimi nevýhody a naopak v čem jste vůči nim v nevýhodě. (Neříkejte že v ničem, protože např. ženy před přechodem dostávají mnohem méně často infarkt v porovnání s muži. Ženy jsou navíc v mnoha směrech odolnější a dožívají se v průměru vyššího věku.)

Když se vrátíte unavená z práce domů, nevrhejte se zoufale na domácí práce. Místo toho si chvíli odpočiňte nebo zrelaxujte. I kdyby to bylo třeba jen pět minut, velmi vám to prospěje. Jste-li muž, zkuste se vcítit do postavení své ženy. Myslíte, že byste dokázal plnit všechny její pracovní i domácí povinnosti s úsměvem na tváři, stále milý a trpělivý?

Závislost na práci ve vyšším věku

Přicházím v stařecká léta stále jsa ťivota ťák. Solón Athénský

Prácemil: “Vy tu závislost na práci popisujete tak temně, ťe skutečný workaholik se stáří stejně nedoťije.”

Autor: “To není pravda. Mnohý se doťije, i když s jizvami a šrámy. Navíc závislost na práci můťte vzniknout u člověka vyššího věku, i když se v dřívějších ťivotních stadiích choval k práci celkem uměřeně.”

Zdraví

S přibývajícimi lety se mohou objevit zdravotní problémy. To, co mladému člověku jakť takť procházelo - tedy soustavně se přepínat a zanedbávat potřeby svého těla i ducha, je vy vyšším věku čím dále tím obtíťnější. Trest přichází mnohem rychleji v podobě různých bolestí nebo v ve formě zhoršování chronických nemocí.

Soupeřivost

Člověk, který zaloťil svoji ťivotní filozofii na soupeřivosti, v určitém věku ke svému zděšení zjišťuje, ťe v tom či onom směru přestává mladším lidem stačit. Je velmi neprozíravé snaťit se dokazovat si opak a štvát se do takových obrátek, které jsou nebezpečné. Daleko lepší strategií je soustředit se na oblasti, kde je starší člověk nejsilnější - tam kde uplatní své dlouholeté zkušenosti, rozvahu a přehled. Zdravou ctiťádostí úspěšných lidí určitého věku také bývá vychovat si ťáky a nástupce. A to nejde se soupeřivostí dost dobře dohromady.

Vztahy

Člověk který během svého ťivota zanedbával rodinu a nemezilidské vztahy, můťe ve stáří zjistit, ťe je velmi sám. Potřeba mezilidských vztahů je u různých lidí odlišná, ale nějaké vztahy potřebujeme všichni. A nikdy není pozdě vztahy navazovat, rozvíjet a kultivovat. Ostatně připomeňme si motto této kapitoly: “Přicházím v stařecká léta stále jsa ťivota ťák.”

Past nečinnosti

Podobně jako jiné návykové problémy i závislost na práci si člověk často neuvědomuje. Třeba halasně vyhlašuje, jak se těší na to, ať konečně půjde do penze. Jenťe pak ten den nastane a objeví se prázdnota. Varovným příkladem je to, co japonské ťeny nazývají “mokrý list”. Jejich japonský muť to dost muťná s prací přeháněl a jeho maťelka si vytvořila uspokojivý způsob ťivota bez něj. Pak přichází muť do penze a neví, co má dělat. Bezradně se proto “lepí” na maťelku jako mokrý list na podráťku.

Prácemil: “Ten název ,mokrý list’ se mi vůbec nelíbí. Nadměrně pracovat není ve stáří dobré, jen tak si uťívat důchodu také ne, co tedy doporučujete?”

Autor: “Druhou kariéru.”

Prácemil: “To zní slibně.”

Druhá kariéra

Druhá kariéra znamená zvolnit životní tempo, opustit práci, která je příliš stresující, termínovaná, náročná na výkon, tělesné síly a rychlé reakce. Místo toho si rozumný senior nachází takové zaměstnání, kde uplatní přednosti vyššího věku, o kterých jsme se už zmiňovali - zkušenost, trpělivost, rozhled, spolehlivost a sebeovládání.

Prácemil: "Tádám příklad."

Autor: "Pan docent MUDr. Jaroslav Skála pracoval mnoho let jako vedoucí lékař protialkoholního oddělení u Apolináře. Dovedete si představit, že to nebyla právě snadná práce. Když dosáhl určitého věku, přešel do jiné, i když související oblasti. Začal se soustavně věnovat výchově a přípravě psychoterapeutů a vzdělávání v psychoterapii. Příklady úspěšných druhých kariér lze uvést ovšem celou řadu. Tak bývalí učitelé dávají soukromé hodiny nebo úspěšní hudebníci vyššího věku se místo koncertní činnosti věnují často pedagogické práci."

Dobrym důvodem, proč uvažovat o druhé kariéře, je i nějaké vážnější onemocnění. Např. člověk po operaci páteře by si měl najít práci, při které nebude pořád jenom sedět nebo člověk s dechovými problémy nebude pracovat v prašném prostředí. Podobně by měli uvažovat lidé např. po infarktu.

Nejšťastnější období života

Prácemil: "Snad mi nechcete tvrdit, že stáří je nejšťastnější období života! Mám z něj docela strach."

Autor: "Jistě to nelze tvrdit všeobecně, je to ale zkušenost mnoha lidí. V určitém věku odkládají palčivé ctižádosti a vášně. Konečně začínají žít, dopracovávají se moudrosti a nadhledu. Pokud chcete proces stárnutí zpomalit, ať už je vám 80 nebo 18, pamatujte si prosím následující."

Co zpomaluje stárnutí

- Přiměřená tělesná aktivita a rozumné cvičení.
- Přiměřená duševní aktivita.
- Mít dostatek dobrých zájmů nebo si nacházet zájmy nové.
- Rozumná výživa s dostatkem vitamínu C a A.
- Nekouřit, opatrnost ve vztahu k alkoholu a nepolykat zbytečně tlumivé léky bez lékařského doporučení.
- Dobré vztahy v rodině i mimo ni.
- Klidná a radostná mysl.
- Dobrá spolupráce s lékařem, jemuž důvěřujete.
- Bolestivé stavy se dají mírnit nejen léky, ale i např. relaxací, meditačními technikami, fyzikální a rehabilitační léčbou a jinými vhodnými způsoby.
- Průtrnost a schopnost se přizpůsobovat v nových situacích.
- Včasná prevence a léčba zdravotních problémů.
- Pravidelný denní rytmus.

Praxe

Bez ohledu na to, kolik je vám let, uvať ujte o způsobech, jak zpomalit stárnutí. Co z toho už děláte a co ještě ne.

Je-li vám určitý počet let nebo jestliť e jste prodělali nějaké váť né onemocnění, které nezůstalo bez následků, naplánujte si druhou kariéru.

Od závislosti na práci k inteligentní tvořivosti

Náhoda pomáhá pouze připravené mysli. Luis Pasteur.
Tvořivá fantazie je pochod, při němž se psychické obsahy z oblasti nevědomí tlačí do vědomí.
C. G. Jung.

Prácemil: “Úplně nepracovat není možné. Vlastně jste sám připustil, že by to ani nebylo zdravé. Jaký je tedy podle vás ideální přístup člověk k práci.”

Autor: “Tato otázka zasluhuje podrobnější odpověď. Mým ideálem je inteligentní tvořivost. O některých charakteristikách inteligentně a tvořivě pracovitých lidí jsme se už zmínil i. Ale i tak bude dobré je na tomto místě shrnout a připomenout.”

Podmínky, v nichž se daří tvořivosti

Tvořivost napomáhají mimo jiné následující podmínky:

- Člověk má k dispozici potřebné znalosti a informace a ovládá nezbytné dovednosti. Pasteur to vyjádřil slovy uvedenými v záhlaví této kapitoly: “Náhoda pomáhá pouze připravené mysli”.
- Pracovníci jsou tvořivější, když je mají o něco zájem, když je to baví a když z toho mají potěšení.
- Tvořivost podporuje i pružnost myšlení a schopnost se na věci dívat z různých hledisek.
- Tvořivost naopak svazuje strach z tvrdého posuzování ze strany jiných.

Jak tvořivost povzbuzovat

- Dobré je zásobit svojí mozkovou databázi potřebnými podklady, aby nemusel váš mozek vařit z vody, ale měl potřebný materiál.
- Pro tvořivost je důležitá schopnost dobré představivosti a schopnost spojovat různé věci dohromady. A právě představivost a neobvyklá spojení se dají podpořit za pomoci uvolnění čili relaxace. Někdo k tomu dochází i ve spánku, o tom více dále.
- To, že si s někým, kdo danému problému trochu rozumí, vyprávíte nebo mu ho vysvětlujete, dokáže často tvořivost povzbudit neuvěřitelným způsobem. Docent Skála s často hovořil o odborných problémech s pacienty a ptal se jich na jejich názor. I když třeba určité záležitosti nerozuměli, nebyli zatím ani myšlenkovými stereotypy a přicházeli často s originálními nápady. Sám jsem v tomto směru udělal podobnou zkušenost.
- Známým způsobem, jak povzbudit tvořivost je brainstorming. Můžete ho sice provádět i sami, ale daleko lepší a účinnější je to v malé skupině lidí. Slovo brainstorming lze volně přeložit jako bouře nápadů. Princip je jednoduchý. Mnoho originálních myšlenek upadne v zapomenutí jen proto, že se lidé ostýchají je říci, aby se jim druzí nesmáli. Při brainstormingu všichni odkládají zábrany. Telesným zákonem je nekritizovat druhé ani sebe a snažit se v krátkém časovém úseku vymyslet co nejvíce, třeba i nereálných nebo ztřeštěných, nápadů. Teprve pak se vybírají ty nejlepší.
- Povzbuzování intuice. Některé objevy i technického charakteru spánku vznikly ve spánku. Nemyslím tím, že byste měl své sny brát příliš vážně, ale rozhodně se vyplatí o nich uvažovat. Pokud vás zajímají sny a obáváte se, že je zapomenete, mějte poblíž lůžka připravenou tužku a papír. Se zapsaným snem pak pracujete co nejdříve. Způsobů, jak se sny pracovat je řada, nejčastěji se doporučuje asociovat na jednotlivé prvky snu nebo se do nich vcítit (lze např. vést monolog jako žehlíčka, pokud se vám o ní zdálo).

- Jestliže se vám nedaří si sny pamatovat, můžete k témuž účelu využívat i stav klidu a uvolnění navozený nějakou relaxační technikou. Před relaxací si můžete položit nějakou otázku, na kterou potřebujete znát odpověď. Podobně se dá využívat i stav těsně před usnutím nebo krátce po probuzení. Tyto “sny” ale nebývají zdaleka tak živé a emočně nabité. Často ale nepostrádají zajímavost.
- Intuitivní řešení problému využíající nevědomou část psychiky má své opodstatnění. V nevědomí je nesrovnatelně větší množství informací, než kolik je schopna pojmut vědomá část psychiky. Intuitivní řešení ovšem spojujte i s jinými metodami.
- Zdá se, že tvořivost souvisí s tou částí mozku, která má blízko k umění, vnímání celku spíše než jednotlivostí, symboly a obrazy. Jako inspiraci vám v této souvislosti nabídnu myšlenku člověka nad jiné tvořivého, totiž J. W. Goetha: “Člověk by měl každý den slyšet alespoň jednu písničku, přečíst si dobrou báseň, uvidět znamenitý obraz a pokud možno pronést několik rozumných slov.”
- Dobrou strategii u složitých problémů je rozdělit je do dílčích kroků.
- Velkým nepřítelem tvořivosti je mechanická rutina. Ať půjdete příště do práce, představte si, že jste tam poprvé v životě. Vnímejte detaily interiérů, všimněte si i toho co visí na stěnách a různé pracovní pomůcky. Pozornost věnujte i spolupracovníkům, všimněte si, co mají na sobě, jak se tváří, jak na sebe reagují. Mnoho mohou říci i jejich gesta, tón hlasu, vzdálenost kterou spolu během hovoru udržují. Věnujte pozornosti i zvukům nebo vůním či pachům, které se v místnosti objevují. Každá z uvedených informací můžete mít za určitých okolností pro tvořivého člověka význam a můžete mu pomoci se ve svém pracovním prostředí tvořivě a inteligentně pohybovat. A co víc, můžete mu pomoci si vytvořit na pracovišti hlubší a lidštější vztahy.
- Rozhodovací analýza se hodí pro lidi, kteří chtějí svá rozhodnutí založit na logické a zdůvodněné úvaze. Je vhodnější tam, kde máte k dispozici omezený počet řešení, mezi kterými se budete rozhodovat. Rozhodovací analýza sestává z více kroků, které si popíšeme na praktickém příkladu.

Prácemil: “Moment, mám dojem že nevědomí přeceňujete. Uvedte příklad objevu, který vznikl ve spánku.”

Autor: “Poměrně známá je historka o A. Kekulém, který usnul u krbu a ve spánku spatřil řetězce, jež se otáčely a svíjely jako hadi. Pak se jeden z těchto hadů zakousl do vlastního ocasu. Kekulé z toho odvodil strukturu benzenového jádra. A ještě podotýkám, že i Mendělejev spatřil předobraz své slavné tabulky také nejprve ve snu.”

Rozhodovací analýza

1. krok: Opatřete si člověk o problému, který chcete vyřešit, co nejvíce relevantních informací.
2. krok: Jednotlivé možnosti řešení napište vedle sebe. Napište je na počítači, na stojí nebo velmi čitelně rukou, abyste nemuseli při řešení problému luštit své poznámky a mohli se soustředit na podstatu problému.
3. krok: Pod každou z uvedených možností udělejte dva sloupce, které si nadepišete “výhody” a “nevýhody” nebo prostě “+” a “-”.
4. krok: Do příslušných sloupců zapisujte výhody, ať už jisté nebo možné a nevýhody včetně případných rizik. uvažujte i o dlouhodobých následcích a i ty zahrnujte do analýzy.
5. krok: Jestliže si chcete dát opravdu záležet, můžete přiřadit výhodám kladné body (počet bodů odpovídá jejich závažnosti) a nevýhodám záporné body.

6. krok: Pak už mořnosti porovnejte. Pokud jste jednotlivé mořnosti bodovali porovnejte jejich bodové hodnoty.

7. krok: Pořádejte někoho, jehož názoru si váříte, aby provedl rozhodovací analýzu tétoho problému ze svého hlediska, aniř byste mu před tím ukázal své závěry. Pak své výsledky navzájem porovnejte.

Jednoduchý příklad rozhodovací analýzy. Problémem je zda přijmout pracovní nadůvazek u jiné formy.

Přijmout		Nepřijmout, věnovat čas sobě a rodině	
Výhody	Nevýhody	Výhody	Nevýhody
Peníze (+3)	Větřší únava (-3)	Větřší pohoda doma (+4)	Mořná se budu trochu nudit (-2)
Zajímavá práce (+2)	Bude to odvádět od hlavního zaměstnání, mořné problémy tam (-2)	Víc času na děti (+4)	
		Lepřší kondice (+4)	
Součet: +3+2-3-2=0		Součet: +4+4+4-2=10	

Praxe

Na jaký problém, ať osobní nebo pracovní, nestačí běřný a mechanický způsob uvařování a bylo by tedy vhodné do jeho řeření zapojit tvořivost? Jaký z výře uvedených postupů nebo jakou kombinaci těchto postupů pouřijete?

Mnoho velkých vynálezů vzniklo prostě proto, ře někdo začal dělat zdánlivě samozřejmé věci jinak. Vezměte si nějaký stereotypní a při tom bezpečný úkon, který často opakujete (např. vstávání nebo příprava čaje, ne ale např. řízení auta) a udělejte ho úplně jinak. Porovnejte svůj zaběhaný způsob s tím novým.

Vědomá jednoduchost a širší souvislosti

Prostý život je opravdovým poťehnáním, protože osvobozuje člověka od lačnosti a tužeb, jeť působí bolest a utrpení. Indický jógin Paramahansa Satyananda

Prácemil: "Workaholici se vlastně obětovávají pro blaho lidstva! Co na tom, když si při tom poškozují zdraví!"

Autor: "To je otázka. Výsledky práce nejsou rozhodně přímo úměrné času, který jí člověk věnoval. Člověk závislý na práci může nadělat spoustu zmatku, chyb a působit problémy zejména při týmové práci. A navíc ne každá práce lidstvu prospívá. To se týká např. vratedné efektivity výrobců tabákových výrobků, alkoholických nápojů a jiných drog nebo průmyslu hazardních her. Podle britského odhadu jenom kvůli kouření tabáku zbytečně a předčasně umírá v České republice 63 lidí denně! Slyšel jste výraz ,trvale udržetelný rozvoj'?"

Prácemil: "To asi má něco společného s ekologií."

Autor: "Přesně tak. Mezi překonáváním závislosti na práci a ekologickým uvažováním můžete najít určité podobnosti. I při překonávání závislosti na práci se dá mluvit o ,trvale udržetelném rozvoji' ve smyslu pracovního tempa, které se dá dlouhodobě vydržet. Z následující kapitoly pro vás vyplyne, že překonáním závislosti na práci lidstvo nejen nepoškodíte, ale naopak mu prospějete."

Vědomá jednoduchost (voluntary simplicity)

Jedná se o poměrně vlivný myšlenkový proud, který by podle jednoho amerického výzkumu mohl v roce 2000 podstatně ovlivňovat život kolem 15 % Američanů. Objevují se názory, že přecházíme z průmyslového věku do věku vědomé jednoduchosti. S pomocí publikace "Voluntary simplicity" vydané v New Yorku se nyní pokusíme představit si, jak bude tato nová společnost vypadat.

Hodnoty společnosti založené na vědomé jednoduchosti

- Smysl života se posouvá od čistě materiálních hodnot k rovnováze a harmonii mezi hodnotami materiálními a duchovními.
- Zdůrazňuje se užívání jen toho, co je skutečně nutné. Za přednosti zde platí šetrnost, skromnost a důraz na zachování zdrojů. Uspokojivého života je třeba dosahovat ve spolupráci s druhými lidmi a je třeba na druhé brát ohled.
- Člověk nezakládá svoji identitu na majetku, ale na procesu života samém a na novosti každého okamžiku.
- Jedinec není ztotožňován se svým tělem a vnímán izolovaně. Naopak je pojímán v nejširších souvislostech jako jedinečná a neoddělitelná součást vesmíru, která přesahuje hmotné tělo.
- Země a celý vesmír se nepojímají jako mrtvá hmota, ale jako živý a pulzující organismus.
- Sobectví vystřídá úcta k životu a tendence ho chránit a pomáhat mu.
- Destruktivní soupeření založené na snaze zničit konkurenta se mění v snahu spolupracovat a hrát "fair play".
- Etika založená na filozofii "záchranného člunu" je vystřídání etikou založenou na pojímání země jako "velké kosmické lodi".
- Roste zodpovědnost každého jednotlivce za prospěch celku a jeho aktivní podíl na něm. S tím souvisí i větší důraz na soběstačnost a nezávislost.

- Na významu získávají lidské vztahy a život ve společenství druhých lidí.

Prácemil: "Co to bude znamenat v praxi? Tohle mi připadá moc teoretické."

Autor: "Uvedené teoretické principy se mají projevat i velmi prakticky. Následující přehled ukáže jak."

Fungování společnosti založené na vědomé jednoduchosti

- Za úspěch se nebude považovat vysoká spotřeba, ale racionální spotřeba.
- Výrobky budou trvanlivější, šetrnější na spotřebu energie, šetrnější k životnímu prostředí, opravitelnější a recyklovatelnější.
- Úspory energie se projeví v širším využití sluneční energie, větru a dalších zdrojů.
- Dojde k rozvoji dopravních prostředků mnohem efektivněji využívajících palivo a mnohem šetrnějších k životnímu prostředí. S tím souvisí renesance cyklistiky a také rozvoj hromadné dopravy.
- Elektronická komunikace podstatně nahradí stále nákladnější cestování.
- Dojde k větší lokalizaci trhu, takže poklesnou dopravní náklady. Nastane rozvoj podnikatelských aktivit na místní úrovni.
- Dojde k útlumu průmyslových aktivit zaměřených na nesmyslnou spotřebu a těch, které jsou náročné na energii. Naopak se budou rozvíjet jiné sektory jako zpracování informací, komunikace, služby, zemědělství.
- Spotřebitelé budou čím dále tím více dávat přednost firmám, které se chovají k životnímu prostředí eticky.
- Lze také očekávat rozvoj zemědělské malovýroby a organického zemědělství.
- Bude docházet k důsledné recyklaci materiálů (sklo, papír, kov, textil atd.).
- Dojde k větší pružnosti pracovní síly a větší participaci zaměstnanců na řízení.
- Dojde k obrovským investicím do ochrany a čištění životního prostředí - země, vody i ovzduší. Toxické látky, které se hromadily v minulém období, se budou postupně odstraňovat.
- Nastane rozvoj svépomocných aktivit, kutilství (od vaření a zahradničení až k rozsáhlejším úpravám v domě nebo v bytě).
- Vzroste význam preventivní medicíny, lidé si budou více uvědomovat souvislost mezi duševním a tělesným zdravím, vzroste aktivní účast pacienta na léčbě, větší pozornost se bude klást na správnou výživu, zvládnutí stresu atd.
- Vzroste význam místních společenství. Lidé na místní úrovni budou více spojovat společné zájmy, rekreace i společná místní zařízení (školy, zdravotnická zařízení, místní podniky atd.). Dokonce se v této souvislosti používá výraz "městská vesnice", který ukazuje na těsnější vztahy a více společných zájmů než je tomu v současných městech.
- Prostor v městech bude využit jinak. Ubyde vozovek a přibude společné zeleně.
- Trendy šetřit energií a lépe využívat prostor se projeví i v architektuře.
- Lze také očekávat jinou definici toho, co znamená dobrá životní úroveň. K ní budou patřit především nemateriální hodnoty včetně hodnot duchovních a umění.
- Dojde k větší demokratizaci a většímu respektu veřejného mínění. Stát bude mít více úlohu koordinátora a méně roli diktátora.
- V politické oblasti lze očekávat větší decentralizaci a zároveň větší globalizaci. Egoistické a nacionalistické hledisko bude vystřídáno duchovnějším a globálnějším přístupem.

- Inflaci se podaří snížit tím rozvojem technologií, které ovlivní faktory, jež vedly ke zvyšování cen (spotřeba energií, vyčerpávání neobnovitelných zdrojů, změna stravovacích návyků).
- Globalizace a zlepšená komunikace povedou k dalšímu vzájemnému obohacování jednotlivých kultur a sdílení jejich hodnot.

Prácemil: "A kdy to všechno nastane. Odhadl bych, že to potrvá ještě dost dlouho."

Autor: "Když dovolíte, odpovím vám v duchu zmíněné filozofie. Kdy k tomu dojde, záleží i na nás dvou."

Prácemil: "Objevují se alespoň náznaky toho, že k něčemu takovému už doc hází?"

Autor: "Jistě. Patří sem např. zákaznická ekologická hnutí, která upozorňují zákazníky na to, která firma to s ochranou životního prostředí myslí vážně a která ne. Např. ve Velké Británii pracuje organizace Womens' Environmental Network (zkráceně WEN, česky Ženská environmentální síť). Nebo jiný příklad o vlivu vědomé jednoduchosti: kniha americké spisovatelky, V. Robinové a J. Domeniguesze, Peníze nebo život' (Your money or your life'), která vychází ze základní myšlenky, že peníze lze snadno získat tím, že bude člověk méně utrácet, vyšla ve velkém nákladu a byla velmi úspěšná."

Praxe

Jak zjednodušíte svůj život. Uveďte jednu věc, kterou jste schopni realizovat v průběhu příštího týdne.

Čím přispějete k ochraně životního prostředí. Uveďte jednu věc, kterou jste schopni realizovat v průběhu příštího týdne a jednu která bude vyžadovat dlouhodobější úsilí. Jako inspiraci vám nabízím doporučení podle jedné české ekologické příručky: Dávejte přednost výrobkům přátelským k životnímu prostředí, doma i v práci šetřte energií, předávejte k recyklaci papír, sklo, plastické hmoty, plechovky a oleje, používejte pokud možno hromadnou dopravu, vypěstujte strom, neodhazujte odpadky a řekněte to i ostatním, používejte pouze ušlechtilá paliva, která nezpůsobují mnoho kouře, účastněte se místních úklidových aktivit nebo je vyvolejte, ohlašte černé skládky a případy znečištění vody a vzduchu místním úřadům, kupujete-li benzín, dávejte přednost bezolovnatému.

Závislost na práci a pracovní prostředí

Zůstaň ve svých březích, když nemáš dost vody. P. Valéry

Prácemil: "K závislosti na práci přispívají někteří zaměstnavatelé tím, že nutí své pracovníky pracovat příliš dlouho."

Autor: "Takový zaměstnavatel by si nepočínal moudře."

Prácemil: "Chce tím říci, že závislý na práci se firmě nevyplácí?"

Autor: "Dlouhodobě se jistě nevyplácí. Pokusím se to doložit. Budu při tom vycházet z výzkumů prováděných v USA, zejména z prací amerického odborníka na management G. Portera."

Proč se závislost na práci zaměstnavatelům nevyplácí

- Vyšší nemocnost u lidí závislých na práci snižuje jejich dlouhodobou výkonnost.
- U lidí závislých na práci roste v důsledku chronické únavy riziko pracovních úrazů a chybných výkonů.
- Co je snad ještě důležitější, je menší předvídatelnost pracovního výkonu u člověka závislého na práci. To se týká všech typů závislých na práci, ale zejména záchvatového a příliš aktivního typu s poruchami pozornosti. Člověk závislý na práci bývá mnohdy nespolehlivý.
- Velkou nevýhodou závislých na práci je malá pružnost, projevující se např. neochotou spolupracovat, delegovat pravomoc či požádat o pomoc. Závislý na práci má také někdy problémy se pružně přizpůsobovat měnící se situaci během pracovního procesu.
- Mnozí lidé závislí na práci nejsou schopni tolerovat chyby spolupracovníků a při tom zakrývají chyby vlastní. To nepřispívá ani k vysoké efektivitě práce ani k dobré atmosféře na pracovišti. Doporučení a rady ze strany druhých vnímají lidé závislí na práci často jako hrozbu, místo toho, aby je pojímali jako užitečné podněty k zamyšlení.
- Závislost na práci má velmi negativní vliv na mezilidské vztahy. Týmová práce bývá často slabým místem lidí závislých na práci. Svým mučednictvím, nepřiměřeným i nároky, malou schopností se vcítit do druhých lidí a porozumět mezilidským situacím dokážou otrávit atmosféru na pracovišti. Zaměstnavatel tak může přijít o jiné, často daleko užitečnější, zaměstnance.
- S tím souvisí i jejich horší komunikace a ochota sdílet podstatné informace se spolupracovníky.
- Zvláště nebezpečný je člověk závislý na práci jako šéf. Jen si zkuste představit, jaké je to osm i více hodin denně úpět pod nadřazeným závislým na práci, ať už je to urputný typ, vychutnávač nebo záchvatový typ. Neustále podřízené kontroluje a kritizuje, honí je ke spěchu, chce od nich nemožné, je nepředvídatelný, vytváří kolem sebe atmosféru napětí, neustále něco nestíhá, je necitlivý a nespravedlivě kritický. Často není schopen dodržet slovo. Mnoho zaměstnanců se pak takovým šéfům mstí pasivní rezistencí. Někteří odborníci jdou dokonce tak daleko, že doporučují, aby firma, pokud už chce člověka závislého na práci zaměstnávat, ho nechávala pracovat samostatně bez podřízených.
- Závislý na práci neumí delegovat pravomoc a zasahuje i do věcí, na které je škoda jeho kvalifikace (např. inženýr rozhoduje, jaké kupovat kancelářské lepidlo). Pro to mu často nezbyvá čas na daleko důležitější záležitosti. Tím, jak na sebe soustřeďuje veškeré rozhodování, si jeho spolupracovníci odvyknou samostatnosti a v době jeho nepřítomnosti zavládne zmatek a bezvládí.

- Řada lidí závislých na práci je orientována na to, co nejvíce pracovat, ne dosáhnout co největší efektivity. Lidé závislí na práci proto často nadměrně pracují tam, kde by jiný tvořivější člověk našel snazší, jednodušší a často i levnější řešení.

Prácemil: "S tou nespolehlivostí jste se mě dotkl!"

Autor: "Nic ve zlém, ale kolikrát jste sám sobě i druhým sliboval, že jenom tohle doděláte a odpočinete si? A kolikrát jste do nedodržel?"

Prácemil: "Párkrát se to stalo. To, že se závislost na práci nevyplácí, může být pravda. Ale nepřesvědčil jste mě, že někteří zaměstnavatelé workaholismus přímo nebo nepřímo podporují."

Autor: "Tady s vámi bohužel musím souhlasit."

Jak vypadá workaholické pracoviště

Místo toho, aby přijalo dostatek pracovníků, chce od těch nešťastníků, kteří tam ještě zůstali, aby pracovali za dva, dělali dlouhé přesčasy nebo aby si brali práci domů. Workaholické pracoviště a workaholičtí šéfové dávají nesplnitelné termíny, přicházejí s nesmyslnými požadavky a stíhají nostmi. Z práce se vytrácí smysl a zaměstnanec má pocit, že je jen nepatrným kolečkem, které se je tak otáčí, aniž by vědělo proč. Zaměstnavatel neprojevuje dostatečný respekt ke zdraví a osobnosti zaměstnance a uvažuje pouze o krátkodobém zisku, ne o dlouhodobých cílech, které vyžadují také rozumnou personální politiku. Ve workaholické organizaci vládne atmosféra neustálé krize a trvajících napětí. Ze vztahů se tam vytratila spontaneita a srdečnost.

Praxe

Jestliže jste zaměstnavatelem, uvažujte o následujících možnostech, jak zlepšit atmosféru na svém pracovišti:

- Přiměřeným rozdělením pracovních úkolů.
- Odpovědnost pracovníka by měla odpovídat jeho pravomoci.
- Respektováním soukromého života svých podřízených a pokud možno nepřenášením pracovních úkolů do mimopracovního času, který je určen jim a jejich rodinám.
- Pomozte jim vnímat jejich práci jako mající dobrý smysl a poukazujte na jejich podstatný podíl a společném díle.
- Pamatujte, že přiměřená péče o tělesné a duševní zdraví zaměstnanců je jejich povinností k sobě samým a je také v zájmu organizace. Máte-li možnost, hledejte cesty, jak tuto péči zkvalitnit.
- Lepší atmosféře na pracovišti pomáhá i zájem o zaměstnance. To se týká např. narozenin, svateb, ale i např. úmrtí v rodině. V případě nějaké tragické osobní události je důležité, aby s pracovníkem jeho nadřízený důvěrně pohovořil, projevil zájem a účast a hledal cesty, jak mu pomoci překonat krizi.
- Víte-li o někom z vašich pracovníků, kdo to s prací přehání, je ve vašem i jeho zájmu, aby zpomalil. Můžete mu např. zprostředkovat informace obsažené v této knize.
- Zahraniční prameny doporučují nepřiměřené chování zaměstnance (ať už se týká alkoholu, jiných látek, nepřiměřeného času tráveného na pracovišti apod.) dokumentovat a v případě se jím zabývat.
- Některé americké zkušenosti naznačují, že vhodnější než platit přesčasové hodiny, je zaměstnat více zaměstnanců třeba i na částečné úvazky. Takoví zaměstnanci bývají v lepší

kondici a firma je lépe chráněna před nepředvídanými výpadky jednotlivého zaměstnance. Některé firmy také experimentují s flexibilní pracovní dobou.

Jestliže jste zaměstnanec a máte šéfa závislého na práci nebo jste zaměstnán na pracovišti, kde vládne workaholická atmosféra, uvaďte o následujících možnostech:

- Věnujte větší pozornost zvládnutí stresu, více se pohybujte, najděte si čas na procházku, relaxaci nebo meditaci. Potřebujete to.
- Najděte si někoho důvěryhodného, komu se svými problémy svěřit. Mohou to být např. spoluzaměstnanci s podobnými problémy.
- Nedejte se vyprovokovat k hněvu a netrpělivosti. Snažte se s nařízenými mluvit rozumně.
- Pokuste se zjistit, co od vás váš šéf vlastně očekává a jaká jsou očekávání jeho nadřízených od něj. Lépe se tak zorientujete v prioritách svého zaměstnavatele a v tom, co zase není až tak důležitá.
- Měli byste trvat na tom, že mezi pracovní oblastí a vaším soukromím, je hranice, kterou musí zaměstnavatel respektovat. Nedovolte, aby práce zasahovala do určitých oblastí vašeho života, které jsou pro vás zvláště důležité. Vždy co nejdříve po návratu domů si přezujte boty a převlékněte se do domácího oblečení. Ušlechtní vám to změnit roli pracovníka za roli člena rodiny.
- Pokuste se vyjednat, např. většina termínovaných úkolů se nakonec dá, pokud je to nezbytné, posunout. Velkou pomoc může znamenat i nový spolupracovník, třeba i jen na částečný úvazek.
- Není-li jiná cesta, uvaďte o změně místa, třeba i za hůře placené. Zdraví máte jenom jedno.

Relaxační techniky

Uvolněného člověka napadají myšlenky rychlostí blesku. M. T. Cicero

Relaxační techniky jsou téma na samostatnou knihu. Taková kniha ostatně v češtině existuje. Jmenuje se “Uvolněně a s přehledem. Relaxace a meditace pro moderního člověka”, vydalo ji nakladatelství Grada v roce 1998. Tato knižka se mi moc povedla a mohu vám ji s klidným svědomím doporučit. Základy relaxace ale určitě patří i sem do publikace pro lidi, kteří to přehánějí s prací.

Prácemil: “Já nejsem žádný jógin. A navíc mám málo času. Prosím něco jednoduchého!”
Autor: “Dobře, začneme tím nejjednodušším.”

Prostě jenom zavřít oči

Zkuste někdy v největším pracovním stresu, když už máte nervy jako struny na pár vteřin nebo desítek vteřin zavřít oči. Pak je otevřete a pokračujte dál. Jsem si jist, že pocítíte změnu.

Prácemil: “K čemu je to dobré?”
Autor: “Do mozku přichází nejvíce podnětů zvenčí právě prostřednictvím zraku a váš mozek je močná z ahlcen a přetížen podněty. Zavřené oči snižují tom impulsů do vašeho mozku a tím i míru stresu.”
Prácemil: “To ale vřdycky nejde!”
Autor: “Vím, že jste inteligentní člověk, a nepředpokládám, že byste zavíral oči při řízení auta, helikoptéry a vznášedla nebo při rozhovoru se svými nadřízenými. Jsou ale situace, kdy to možné je a nikdo si toho ani nevšimne. Třeba když musíte na něco nebo na někoho čekat.”

Břišní dýchání

Položte se na záda, pokrčte nohy v kolenou a opřete je chodidly o zem. Jedna ruka se volně dotýká horní části břicha, loket spočívá na podložce. V této poloze si uvědomte přirozený dech. Vnímejte, jak se horní část břicha sama s nádechem nadzdvihuje a s výdechem klesá dolů. Počítejte s nádechem 1, s výdechem 1, s nádechem 2, s výdechem 2., s nádechem 3, s výdechem 3 alespoň do 10, můžete ale podstatně déle.

Ať se naučíte vnímat přirozené břišní dýchání vleže, uvědomujte si ho i vsedě bez toho, že byste si na břicho pokládali ruku. To můžete dělat podle okolností i během normálních denních aktivit.

Prácemil: “K čemu je dobré tohle?”
Autor: “Většina lidí ve stresu napíná břicho. Tím sice v pravěku chránili své útroby před nepřátelskými šípy, jiné výhody to ale nemá. Stres se tak ještě zvětšuje a navíc pak tito nešťastníci nemohou pořádně dýchat. V břiše je navíc silně zastoupen parasympatický nervový systém, tedy část autonomního nervového systému, která spíše zklidňuje. Právě parasympatický nervový systém dýchání do břicha aktivuje.”
Prácemil: “Jsou lidé, pro které by se toto cvičení nehodilo?”
Autor: “Jak je patrné z jeho popisu, je to šetrné a bezpečné cvičení. Nebudete ho praktikovat při činnostech vyžadujících vaši plnou pozornost, jako je řízení auta. Určitá opatrnost je snad na místě u lidí s aktivní vředovou chorobou žaludku nebo dvanáctníku, protože soustředění

do oblasti břicha můžete zvýšit prokrvení v této oblasti. Takový člověk by ale rozhodně měl vyhledat lékařskou pomoc a být řádně léčen.”

Plný jógový dech

Správnému dýchání se v medicíně i v józe připisuje velká důležitost. Dýchání ovlivňuje krevní oběh, trávení a mnoho dalších tělesných funkcí. Má také vliv na psychiku. Dýchání rozdělujeme na:

- Brániční (břišní) dýchání. To jsme si už částečně popsali. Při bráničním dýchání se bránice (kopulovitý sval oddělující břišní a hrudní dutinu) pohybuje během nádechu jako píšť dolů. Tím se do plic nasává vzduch a břišní stěna se vyklenuje. Při výdechu se naopak břišní svaly stahují a vytlačují bránici vzhůru, čímž se vzduch z plic vypuzuje.
- Hrudní (řeberní) dýchání: Pohyby řeber při dýchání připomínají rozpínání křídel ptáků nebo méně poetický pohyb drť adla kbelíku. Podobně jako toto drťadlo je i většina řeber zakotvena na dvou místech - na páteři a na hrudní kosti.
- Někdy se ještě uvádí tzv. klíčkové dýchání, tedy dýchání do nejhořejších partií hrudníku pod klíční kosti. Tím se zde ale zabývat nebudeme. Právě svaly v této oblasti jsou u lidí ve stresu často přetěžovány a tak je zde necháme spíše na pokoji.

Nácvik bráničního dýchání

Ležíme opět na zádech, nohy jsou pokrčené v kolenou a opřeny plnými chodidly o zem. Jedna ruka se volně dotýká horní části břicha, druhá se dotýká hrudníku, lokty jsou volně položené na podložce vedle těla. V této poloze si uvědomujte přirozený dech. Horní část břicha se s nádechem nadzdvihuje, s výdechem klesá dolů. Pak začnete dýchání vědomě ovlivňovat. Hrudník nechávejte pokud možno bez pohybu. S nádechem břišní stěnu o něco víc vyklenujte vzhůru, s výdechem nechte břicho dlouze, úplně a plynule klesat. Dýchání se tak prohloubí a hlavně během výdechu zvolní. Opakujte 8 až 12x.

Nácvik hrudního dýchání

Ve stejné poloze vleže na zádech rozšiřujete s nádechem hrudník do stran a rozpínejte ho i dopředu. Výdech je spíše pasivní, delší a úplný. Břišní stěna se pokud možno nehýbe.

Nácvik plného jógového dechu

Ve stejné poloze na zádech s pokrčenými koleny úplně a dlouze vydechněte. Následuje nádech do břicha (břišní stěna se nadzdvihuje) a břišní nádech přechází plynule do hrudního nádechu. Až po té následuje dlouhý, úplný a plynulý výdech. Výdech je zakončen stažením svalů v horní části břicha, což z plic vypudí ještě něco vzduchu. Dýchání je plynulé, klidné a bez trhavých pohybů. Dech je při nádechu mnohem hlubší než při běžném dýchání a během výdechu je delší a pomalejší. Pokročilejší borci si mohou v duchu odpočítávat délku nádechu a výdechu a prodloužovat výdech na dvojnásobek nádechu (např. nádech 4 doby, výdech 10, případně poměr 5:10 nebo 6:12).

Prácemil: “Proč se výdech prodlužuje? Já jsem s výdechem hotov mnohem dřív.”

Autor: “Protože výdech zklidňuje a tím se vyrovnává aktivační efekt hlubokého nádechu.”

Ať se to všechno naučíte vleže, přejděte do vzpřímeného sedu. Sedět rovně dá sice trochu práce, ale zase se tak můžete lépe pohybovat hrudník. Lze použít některý z jógových sedů nebo o sed na tři idli. Důležitější nežli poloha nohou je zpřímená poloha trupu.

Podobně jako uvědomování si dechu v oblasti břicha můžete i plný jógový dech cvičit naprosto nenápadně i během každodenního života. Dodá vám to novou energii a zároveň i klid. Velmi zkušený dokáže dýchat plným jógovým dechem i při chůzi (např. na 3 kroky nádech a na 6 kroků výdech).

Umění nechat být

V jógové tradici se toto cvičení nazývá “antar mauna”. Američtí psychoterapeuté by hovořili o “surfingu” - člověk jakoby klouže po hladině myšlenek, aniž by se do nich namočil. Princip je jednoduchý: Udržovat ke všem zevním i vnitřním podnětům (ke zvukům, k tělesným pocitům i k myšlenkám) postoj uvolněného, klidného, nestranného a nezaujatého pozorovatele. Výhodou je to, že toto cvičení můžete praktikovat i ve stavu rozčilení nebo když hraje od sousedů nahlas televize. “Ošklivé” a rušivé myšlenky při cvičení mohou být někdy dokonce užitečné. Člověk z nich přestane mít strach a přestanou v něm vyvolávat napětí.

Nejlépe je cvičit brzy ráno. Dá se však cvičit i před spaním nebo v jinou pro vás vhodnou dobu. Cvičí se v sedě se zpřímenou páteří (nějaký jógový sed, sen tři idli, na klekačce apod.).

- Zavřete oči. V duchu zpevněte tělo, jakoby bylo vytesáno z kamene nebo odlito z kovu. Shora dolů uvolňujte svaly, které nepotřebujete k zpřímenému sedu.
- Naslouchejte zevním zvukům. Vnímejte je sice soustředěně, ale zůstávejte při tom uvolnění, klidní a nezaujatí. Zvuky vnímáte s postojem klidného pozorovatele.
- Přeneste pozornost k tělesným pocitům. Tak vnímejte i silnější pocity v těle, rozhodně se jim nevyhýbejte, ale pociťujte je naplno. Zachovávejte už zmiňovaný postoj uvolněného diváka a klidného pozorovatele.
- Přeneste pozornost k duševním pocitům a k myšlenkám. Pozorujte je s nadhledem, klidně a uvolněně. Kdyby se myšlenky a pocity neobjevovaly, vnímejte prázdno mezi nimi. Ať se objeví jakékoliv myšlenky, nezúčastněně je pozorujte. Neexistují zde dobré nebo špatné myšlenky. Všechny vnímáte stejně klidně a nezúčastněně. Normálně na myšlenky reagujeme dalšími myšlenkami a to někdy zbytečně zvyšuje napětí. Při tomto cvičení myšlenky pouze uvolněně neosobně pozorujeme. To stačí.
- Každému se při tomto cvičení může stát, že ho na kratší či delší dobu myšlenky zaujmou a zapomenete na neosobní pozorování. Důležité je při tom se na sebe nezlobit, ale klidně se vracet zpět k postoji uvolněného pozorovatele a nezúčastněného diváka.
- Než cvičení skončíte, zhluboka se nadechněte, protáhněte se a otevřete oči.

Prácemil: “Jak dlouho se to má cvičit.”

Autor: “Můžete začít např. 2 až 5 minutami a postupně se dostávat např. na 20 minut.”

Prácemil: “Ono se to snadno řekne, nedat se vtahovat do myšlenek na práci. Ale těžko se o to udělá!”

Autor: “Dobře, prozradím vám fintu starou mnoho tisíc let. Je to mantra. Mantra znamená slabiku, slovo nebo větu, která se opakuje stále dokola. O mantrách vycházejí celé knihy, myslím že mám doma asi čtyři. Pro člověka závislého na práci, který je sužován nutkavými myšlenkami a je navíc ateista, by se dala třeba použít mantra ,ÓM ŠÁNTI.’”

Prácemil: “Co to znamená?”

Autor: "Óm je nepřeložitelná posvátná slabika používaná v Indii od nepaměti a "šánti" je mír. Tato mantra opakuje mnohokrát za sebou nezávisle na dýchání. Když je mysl neklidná a těžká, opakování spíše zrychlíte, když se zklidní, opakuje pomaleji."

Prácemil: "Opakuje se to nahlas nebo v duchu?"

Autor: "Při recitaci nahlas nebo šeptem spíše přehlušíte nutkavé myšlenky, recitace v duchu zase spíše prohloubí váš klid. Uvedené způsoby můžete tedy kombinovat. A ještě poznámka, pokud byste se při tom chtěl někam soustředit, tradičně se doporučuje střed mezi obočími nebo střed hrudi."

Procházka vašim tělem

Autor: "Co byste si myslel o obchodníkovi, který neví, jaké má zboží na skladu a v jakém je toto zboží stavu?"

Prácemil: "Te je to naprostý lempl."

Autor: "A právě tak jako ten obchodník se někteří lidé chovají k vlastnímu tělu. Nyní si ukážeme, jak má provádět taková vnitřní inventura."

Vnitřní inventura (šavásana)

Vyjdeme při tom z prastarého jógového cviku šavásana. Ve Spojených státech podobnému cvičení říkají "body scan" (volně přeloženo snímkování těla).

Prostředí by mělo být klidné, i když pokročilí dokáží i praktikovat i za obtížných podmínek. Nejlepší je tlumené světlo a příjemná teplota vzduchu. Položte se na záda, nohy dejte mírně od sebe, ruce položte podle těla dlaněmi vzhůru, prsty jsou uvolněné. Někomu lépe vyhovuje poloha s dlaněmi dolů, i to je možné. Kdo kulatá záda, měl by si podložit hlavu tvrdším podhlavníkem nebo složenou dekou. Lidé, kteří mají problémy s bederní páteří, si mohou podložit kolena srolovanou dekou si dát nohy na židli. Je možné cvičit i vsedě, to je vhodné například při cestování, nebo když člověk nechce usnout. Oči nechte během cvičení zavřené. Nejlépe, když se uvedený postup naučíte zpaměti. Pro začátek si ho také můžete namluvit na magnetofonovou kazetu.

Předběžné uvolnění

Zhluboka se nadechněte a výdechem nechte tělo se uvolnit. Uvědomte si, kde se tělo dotýká podloženky - patami, lýtky, stehny, hýžděmi, zády a temenem hlavy. Pak si uvědomte tato místa současně. 2. Uvědomte si pocity příjemné tíže v různých částech těla. Tělo se stává příjemně těžkým.

Procházení tělem

Uvědomte si dotyk pravé nohy a podloženky a nechte ji od zdola nahoru se uvolnit: Pata... Kotník... Lýtko... Stehno... Hýždě...

Uvědomte si dotyk levé nohy a podloženky a nechte ji od zdola nahoru se uvolnit: Pata... Kotník... Lýtko... Stehno... Hýždě...

Uvědomte si dotyk pravé ruky a nechte ji od zdola nahoru se uvolnit...

Uvědomte si dotyk levé ruky a nechte ji od zdola nahoru se uvolnit...

Uvědomte si dotyk pravé lopatky a podloženky, levé lopatky, nechte je uvolnit...

Uvědomujte a uvolňujte i oblast bederní... Záda jsou příjemně těžká, uvolněná...

S nádechem nechte uvolnit břicho, s výdechem hrudník...

Nechte uvolnit šíji i krk včetně hlasivek...

Uvolněte čelist, svaly kolem úst i kolem očí, čelo i kůži i pod vlasy...

Uvědomte si celé tělo, nechte ho uvolnit... Celé tělo...

Znovu celá pravá noha, levá noha, pravá ruka, levá, celý trup, krk a obličej...

Celé tělo, celé tělo, celé tělo, příjemná tíže v celém těle...

Uvědomování si dechu

Uvědomte si dotyk vdechovaného a vydechovaného vzduchu v nose. Nechávejte dech volně a přirozeně plynout, jen vnímejte každé nádech a výdech. Vnímání dechu spojte s počítáním: nádech 1, výdech 1..., nádech 2, výdech 2..., nádech 3, výdech 3... Počítejte určený počet dechů např. 12, 24, 27 nebo 54. Zůstávejte při tom bdělí, pozorní a uvolnění. Pokud by se objevovaly různé myšlenky nebo fantazie, nechte je přicházet a odcházet a klidně se vraťte k vnímání dechu v oblasti nosních dírek.

Závěr

Na závěr se zhluboka nadechněte, protáhněte se a otevřete oči.

Prácemil: "Nazval jste to vnitřní inventurou. Co když zjistím, že není něco v pořádku?"

Autor: "Klidně a laskavě to vezít na vědomí. Určitě by nebylo správné se rozčítit nebo si to vytýkat. Uvolnění, které se dá za pomoci tohoto cvičení navodit, má samo o sobě léčivé účinky. Pokud by nějaké potíže vyžadovaly důkladnější léčení, je na to většinou dost času po skončení relaxace."

Prácemil: "Co když něco zapomenou nebo popletu?"

Autor: "Uvedené pořadí (pravá noha, levá noha, pravá ruka, levá ruka, záda, břicho, obličej), není žádné dogma. Pokud něco zapomenete, radím pokračovat klidně dál. Ale když už si na určitý způsob relaxace zvyknete, doporučuji ho neměnit."

Prácemil: "Když jste mi cvičení ukazoval, chtělo se mi spát."

Autor: "To se stává. Proto se také nedoporučuje cvičit těsně před nebo při řízení auta nebo během podobných činností. Důležitý je závěr cvičení, pokud se v závěru velmi důkladně protáhněte a energicky ho zakončíte, můžete mít i aktivační efekt. Relaxaci ovšem také můžete použít k navozování spánku."

Prácemil: "Dostal jsem nápad. Co kdybych spojil toto cvičení s tím předchozím a říkal jednotlivým částem těla ‚Óm šánti‘ nebo něco podobného."

Autor: "Ať se cvičení dobře naučíte, můžete si ho různě vylepšovat. Např. my při léčení závislosti často kombinujeme relaxaci s hudbou. Vaši tvořivost se naprosto nekladou žádné meze. Důležitá je, abyste se po skončení relaxace cítil dobře."

Meditace v chůzi

Prácemil: "Já skoro celý den sedím, nedalo by se třeba meditovat třeba za pohybu?"

Autor: "Dalo, Před časem u nás vyšla krásná knížka Thich Nhat Hahna ‚Chodím a medituji‘.

Najdete tam tak poetické postupy, jako si představovat, že ve vašich stopách jsou zachyceny informace o vašem rozpoložení. Měl byste proto za sebou nechávat stopy klidu a dobroty.

Další možností je představovat si, že jste vznešená duchovní bytost a pod vašim nohama vyrůstají květy. Můžete si také představit, že každým vaším krokem se zdvíhá vánek, který do života přináší radost a svobodu. Osobně se mi nejvíc líbila chůze, při které si člověk představuje, že klade své nohy na zem jako vládce pokládá pečetě na své dekrety, jimž

vyhlašuje např. mír. Je v tom hodně pevnosti a jistoty, kterou vy i já potřebujeme. Tradiční buddhistická meditace v chůzi se děje ve velmi pomalém tempu, kdybyste se tak ubíral např.

při procházce v parku, asi byste vyvolal pozornost a možná byste i musel vyslechnout nějakou zvědavou otázku. Uvedené způsoby meditace v chůzi ale můžete praktikovat v běžném rytmu a naprosto nenápadně. Věřím, že to uplatníte při procházce v přírodě nebo v nějaké klidnější části města. Rytmus chůze můžete také spojit s opakováním nějaké průpovědi nebo mantry.

Můžete k tomu použít třeba už zmíněnou mantru ‚Óm šánti‘."

Prácemil: "A nešlo by za pohybu třeba cvičit pozorování myšlenek a pocitů?"

Autor: “Jistě že šlo. Jenže kromě uvědomování si svých myšlenek a tělesných pocitů, byste měl dávat dobrý pozor na cestu a přiměřeně vnímat i širší okolí. Svým způsobem je to těžší než cvičit vsedě. Je to ale velmi zajímavé. Člověk si tak uvědomí souvislosti mezi tím, co vnímá, a myšlenkami, které to v něm vyvolává. A také si možná všimnete věcí, které jste dříve mechanicky míjel. Přeji vám mnoho zdaru.”

Prácemil: “Něco, co by se dalo provádět i v práci byste neměl?”

Autor: “Měl a právě tomu věnujeme příští kapitolu.”

Praxe

Vážený a milý čtenáři, asi správně tušíte, že cvičení v této kapitole jsme sem nezařazovali jen tak pro nic za nic. Prosím, abyste se tato cvičení jedno po druhém naučil a vyzkoušel je. Ta cvičení, která se vám osvědčí, pak praktikujte pravidelně.

Minutová cvičení

Kdo je řivý, nech sa hýbe. Slovenské přísloví

Prácemil: “Já chodím do práce pracovat, ne tajtrlíkovat!”

Autor: “Následující cvičení vám opravdu nezaberou více než minutu. Tím, že je budete často používat, se připravíte jen o nepatrný čas, který se vám pak mnohokrát vrátí v lepší kondici a větší produktivitě. Ale ti, kdo mají nějaký vážnější z dravotní problém, by se, než začnou cvičit, měli poradit se svým lékařem. Mimochodem jeden psychoterapeut mi vyprávěl, že ředitel významné zahraniční opery kolem poledne pravidelně zamykal svoji kancelář, položil se na velký psací stůl a relaxoval.”

Prácemil: “Asi si potřeboval od operních hvězd trochu odpočinout. Uvidím, co z toho, co mi nabídnete, půjde skutečně použít.”

Prostě si uvědomit tělo

Tohle vám nezabere ani zmíněnou minutu. Uvědomte si při práci, jak na ni reaguje vaše tělo, co se děje s vašimi útroby (jsou sevřené nebo si klidně tráví?), jaké napínáte svaly a proč a zda je vaše pracovní poloha přijatelná pro klouby, páteř a další části těla.

Kroužte ní rameny

Je to nanejvýš prosté. Opisujte rameny v obou směrech kruhy, ruce při tom volně visí podle těla.

Procvičení rukou

Ruce poměrně silně svírejte v pěst, vydrťte asi vteřinu a potom prsty roztahujte do vějíře a v konečné poloze zase chvilí vydrťte.

Procvičení zápěstí

Ohýbejte ruce v zápěstích nahoru a dolů. Pak je opisujte dlaněmi kruhy v obou směrech.

Prácemil: Ramena a lopatky mám dost často ztuhlá, proč je procvičit, to bych ještě chápal. Ale proč ty titěrné cviky na zápěstí?”

Autor: “Tradiční čínská medicína klade právě do oblasti drobných kloubů rukou a nohou velmi významné akupunkturní body. Pokud vás to nepřesvědčilo, pak vězte, že tato cvičení jsou i z hlediska západní medicíny zvláště důležitá pro lidi, kteří hodně pracují s klávesnicí počítače. Dá se tak předejít různým problémům v této oblasti, které nejsou nijak příjemné.”

Šéf má dobrou náladu

Vsedě na řidli se pohodlně opřete vzadu, propleťte ruce v týle, lopatky přitahujte k sobě, vyplňte hrudník a zatvařte se blahovlně. Pak uklánějte v pomalém tempu horní část trupu doprava a doleva.

Předklon a záklon na tři dli

Odsuňte svoji tři dli nebo křeslo dále od stolu, abyste měli dost místa. Pak se vsedě se předklánějte, můžete se při tom chytit třeba za kotníky. Vraťte se opět do zpřímeného sedu. V další části cvičení propleťte prsty za zády a prostrčte je pod opěradle nebo je dejte za něj. Paže propínejte a při tom se prohýbejte se dozadu a přitahujte lopatky k sobě. Výdržte v krajních polohách a počet opakování přizpůsobujte své ctěné libosti.

Přítahování stehna k trupu na tři dli

V sedu na tři dli uchopte pravou nohu pod kolenem a opatrně přitahujte a přiblížte pokrčené koleno k čelu. Pak vraťte pravou nohu na zem, ruce nechtě volně podle těla, zakloňte hlavu a vypněte hrudník.

Totěť opakujte s levou nohou a pak znovu ve vzpřímeném sedu vypínejte hrudník.

Záklon ve stoji

Položte ruce do bederní oblasti palci k sobě, špičky ostatních prstů směřují do stran. S nádechem se trochu zakloňte a vypněte hrudník, s výdechem se vraťte do zpřímeného stoje.

Rozhýbání krku

Ve vzpřímeném sedu na tři dli nebo v stoji pomalu s výdechem předkloňte hlavu. S nádechem vraťte hlavu do střední polohy, s výdechem ji zakloňte, nádech střední poloha atd.

Úplně stejně procvičujte krk do stran. Hlavu uklánějte s výdechem k pravému rameni, nádech střed, výdech úklona na levou stranu.

Zvláště půvabné je ovšem pohybování hlavy a krku v předozadním směru. Nejdřív natáhněte krk dopředu, jako byste se chtěl na něco podívat, pak naopak bradu zasuňte si nejvíc dozadu. Cvičení tak trochu připomíná zobání.

Prácemil: "Myslíte, že si mohu dovolit vypadat v práci jako slepice?"

Autor: "Připouštím, že poslední způsob rozcvičení krku by mohl vzbudit zájem kolegů a veselost. Ale vlastně proč ne? Ale vážně - napjaté šíjové svaly a problémy s krční páteří patří k nejčastějším příčinám bolesti hlavy."

Cvičení s oporou o pracovní stůl

Ve stoji se podepřete dlaněmi natažených paží o desku pracovního stolu. S výdechem zvolna nakulacujte záda (kočičí hřbet), hlavu při tom vyvěste mezi paže. S nádechem prohýbejte páteř vzad, hlavu zaklánějte a uvolněte břicho (psí hřbet).

Výpon s oporou o pracovní stůl

Je to velmi prosté. Lehce se prsty opřete o desku stolu nebo opěradlo tři dle, postavte se na špičky, chvíli vydržte a zase se vraťte zpátky. Zpevňujte při tom nejen svaly nohou ale také svaly v dolní části pánve (tzv. pánevní dno). Opakujte vícekrát za sebou.

Podpor s oporou o pracovní stůl

Zase to není žádná věda. Asi si ze školy nebo z vojny pamatujete, jak se dělají kliky, tedy v tělocvičné terminologii podpor ležmo za rukama. Ve stoje spojném se opřete oběma rukama o desku stolu, čím máte stůl dále, tím je tento cvik obtížnější. Ohýbejte ruce v loktech a přibližte ujte hrudník stolu tak, aby to bylo ještě příjemné (naprosto není nutné se ho dotknout). Pak se zase vraťte zpátky.

Křídla

Postavte se rovně s chodidly vedle sebe a upaťte dlaněmi dopředu. Pak se nedechněte, zaklánějte trup v hrudní oblasti, hlava se mírně zaklání, upaťené ruce ved'te co nejvíce do stran. Následně vydechněte, proved'te mírný předklon v hrudní oblasti a spojte dlaně natažených paťí před tělem ve výši ramen. S nádechem další upaťení a záklon atd. Máte-li dostatečně bujnou fantazii, můžete si představovat, jak při tom krásně plachtíte.

Poloviční protažení

Přejděte se do mírného stoje roznožného, nohy jsou zhruba na šířku ramen. Nadechněte a vzpaťte nataženou pravou paťí, natažená levá ruka se zatím dotýká zadní strany stehna. S výdechem se zaklánějte v hrudní oblasti, dívejte se za vzpaťenou pravou rukou, vytahujte ji vzhůru a vzad. Levou dlaň současně suňte po zadní straně stehna dolů. S nádechem se vraťte nazpět do vzpřímeného stoje, s výdechem připaťte pravou ruku.

Poloha hory (Tadasana)

Cvičení zlepšuje držení těla a dá se cvičit nenápadně v nejrůznějších situacích. Výchozí polohou je stoj spojný, chodidla jsou u sebe, jsou rovnoběžné, ruce se nacházejí podle těla a oči máte zavřené. Ubezpečte se, že váha těla je rozložena rovnoměrně mezi oběma chodidly i v předozadním směru. Roztáhněte prsty u nohou do vějíře a pevně je opřete o zem. Tím se zpevní klenba nohy. Zpevňujte postupně i lýtka, stehna, hýždě, podbřišek. Hrudník se dostává vpřed, dolní póly lopatek k sobě a dolů. Ramena se rozvírají a rozšiřují. Hlava je jakoby vytažena za nejvyšší místo vzhůru. Zezdola nahoru jste tělo zpevnili, shora dolů budete některé jeho části uvolňovat aniž byste změnili vzpřímený postoj. Uvolněte čelo, svaly kolem očí i svaly kolem úst, čelisti, hlasivky, ramena, obě paťe, s nádechem se uvolňuje horní část břicha, dokonce je možno uvolnit i některé svaly na nohou. Stůjте pevně a zároveň uvolněně. Soustřeďte se na nehybnost, vyváženost, pevnost a stabilitu.

Praxe

Cvičení si, pokud je to možné, v pracovním prostředí jedno po druhém vyzkoušejte. Většina z nich se dá cvičit nenápadně i za situací, kdy je s vámi v této místnosti přítomno více lidí. Vymyslete nějaké další minutové cvičení, které se hodí do vašeho pracovního prostředí a které vám bude dělat dobře.

Do každodenního života můžete zařadit i relaxaci. Naprosto nenápadně můžete během normálních denních aktivit uvolňovat jednotlivé části těla (např. ruku nebo obličej). Tomu se říká částečná (diferencovaná relaxace). Relaxaci (ať částečnou nebo úplnou) můžete použít i v situacích, kdy by vás obtěžoval nějaký nepříjemný pocit (např. úzkost) nebo bolest.

Dobré podmínky k praktikování částečně relaxace nebo sebeuvědomování si těla jsou někdy i během cesty do práce nebo při návratu z ní.

Co říká o nadměrné práci tradiční čínská medicína?

Naplňujeme to, co držíme
 ač by bylo lépe to nechat být:
 brousíme špice
 ač je nemůžeme nadlouho uchovat ostré
 plníme domy drahokamy
 ač nikdo je nedokáže uhlídat
 Lao C' (Starý Mistr)

To, že nadměrná práce s sebou nese zdravotní rizika, není žádná novinka, ale věděli to už staří Číňané. Tradiční čínská medicína rozlišuje nadměrnou tělesnou a duševní přepracovanost.

Tělesná přepracovanost vede k úbytku vrozené čchi (vrozené životní energie). V důsledku toho se objevuje únava, hubnutí, unavený hlas a nechuť k mluvení a dýchavičnost při práci.

Duševní přepracovanost působí také vyčerpání životní energie. Kromě toho působí nepříznivě na orgán srdce (ten je v čínské medicíně sídlem ducha) a také škodí dráze sleziny (i význam sleziny je v tradiční čínské medicíně mnohem širší než v medicíně západní). Mezi příznaky duševní přepracovanosti se tradičně řadí závratě a mžitky před očima, odkrvený obličej, bušení srdce poruchy paměti a spánku, nadměrné množství snů, poruchy trávení, nadýmání a řídká stolice.

Dlouhodobé hledění (moderněji bychom asi řekli přetěžování zraku) "zraňuje" podle tradičního čínského lékařství krev.

Dlouhodobé ležení "zraňuje" čchi (životní energii).

Dlouhodobé sezení "zraňuje" svalstvo.

Dlouhodobé stání "zraňuje" kosti.

Dlouhodobé chození "zraňuje" šlachy.

Zdraví škodlivá je ale také **přemíra odpočinku**. Ta vede k zpomalování oběhu životní energie, oslabení sleziny a žaludku a ochranné čchi (tedy oslabení imunity). Dochází k snížení chuti k jídlu, slabosti, měknutí svalstva nebo tloušťnutí, bušení srdce, poruchám spánku a větší náchylnosti k nemocem.

Prácemil: "To jsou pověry."

Autor: "Body akupunkturálních drah, které odpovídají jednotlivým orgánům, se dají měřit, přesněji řečeno se měří jejich galvanický odpor. Musím říci, že mě samotného překvapila okolnost, že v bodech odpovídající mé slezině nastala po náročné práci relativní "prázdnota"."

Prácemil: "To budete mít z duševní přepracovanosti".

Autor: "Možná, ale je tu ještě jedno vysvětlení. Pro zajímavost se podívejte na následující tabulku, kterou jsem trochu přizpůsobil podle učebnice tradičního čínského lékařství (Ando, 1997). Pocity radosti jsem dal až na konec, z hlediska moderní psychosomatické medicíny i z hlediska většiny lidí závislých na práci představuje radost, třeba i nadměrná, určitě to nejmenší riziko."

Působení emocí podle tradičního čínského lékařství

Přílišné pocity	Zraňuje orgán	Příznaky
Hněvu	Játra, energie (čchi) stoupá vzhůru	Bolesti hlavy, podráž děnost, tlak pod ťebry, nechutenství, nadýmání, časté vzdychání a zvracení krve
Zármutku	Plíce, energie (čchi) se zahušťuje	Oslabený hlas, kašel, pocity plnosti v hrudníku
Ťal	Plíce, energie (čchi) ubývá	Krátkodechost, úbytek sil a bolestíinství
Zádumčivosti	Slezina, energie (čchi) se zahušťuje	Nechutenství, stres, hubnutí, nespavost, afty na rtech
Strachu	Ledviny, energie (čchi) klesá	Slabost nohou, potíť e s udrž ením moči a stolice, nepravidelnost srdeční činnosti, poruchy spánku
Děsu	Ledviny a srdce, energie (čchi) se dostává do chaosu	Bušení srdce, duševní šok, neudrť í moč a stolici, menstruační potíť e
Radosti	Srdce, energie (čchi) se z nich uvolňuje	Nervozita, nesoustředění, častý smích nebo pláč, duševní poruchy

Prácemil: “Takťe slezinu můťe oslabovat i nadměrné dumání a přemítání?”

Autor: “Ano, a to nebývá u lidí kteří se nadměrně věnují práci, řád ná vzácnost.

Prácemil: “Co se s tím dá dělat?”

Autor: “Především změnit své mentální a pracovní návyky, věnovat se nějaké vhodné meditační nebo jiné podobné technice, s rozumem cvičit a hýbat se. Bodle buddhistických pramenů slezině prospívá nekradení. Jen pro zajímavost, potraviny, které podle tradice “chutnají” slezině, jsou med, ovoce, petrťel a chřest. A ještě si k tomu můťete udělat mátový čaj.”

Prácemil: “Mátový čaj? Co se s tou vaší čchi stane, když si dá někdo panáka?”

Autor: “Tak abyste věděl, při nadměrném poťívání alkoholu dochází k tomu, ře chorobný oheň jang spaluje a oslabuje čchi. Navíc ještě vznikají patogenní (nemoci vyvolávající) hleny. Alkohol se ke zvládání negativních duševní stavů nehodí ani z hlediska západní medicíny. Při odeznívání účinků alkoholu se totiž často objevují nebo zesilují deprese. Alkohol také můťe zesilovat hněv a jeho vyšší dávky pronikavě zvyšují krevní tlak, který je ve stresu zpravidla zvýšen i bez toho. Když dovolíte nabídnu vám dobré a poměrně bezpečné způsoby, jak překonat přílišné emoce. Patří k nim tělesná cvičení (samozřejmě přiměřené cvičení, ne nadměrné), procházka v přírodě, rozhovor s někým kdo vás pochopí, psychoterapie, mít vhodného koníčka, umět své emoce vhodně projevit nebo jim dát průchod (třeba uměním), naučit se relaxovat, vést rozumný způsobilvota. Tento výčet není jistě úplný, uť proto ne, ře jsou způsoby, které působí na někoho a na jiného ne - to se týká např. modlitby, určitého druhu hudby, pečování o domácí zvířata atd.”

Prácemil: “Co kdyby na tom něco bylo. Řekněte mi ještě, jak posílit ledviny. Občas mívám úzkosti a mám na baráku také spoustu fyzické práce.”

Autor: “Tadiční doporučení, která můťete brát s rezervou, říkají toto: Nebýt pyšný a nesníťovat druhé, nepřehánět to přespřiliš se sexem, z potravin se doporučují naklíčené zelené fazolky (mungo), mrkev, celer, čerstvý nebo naklíčený zelený hrášek a tymián.”

Anonymní workaholici

Easy Does It. (Volně přeloženo: Když se člověk nepřepíná, tak to jde)

Prácemil: “Nemají Anonymní workaholici něco společného s náboženstvím?”

Autor: “Organizaci Anonymních alkoholiků, po jejím vzoru vznikli Anonymní workaholici, založili věřící lidé. Ani jedna z těchto organizací se ale neváže ke konkrétnímu náboženství, v jejich řadách jsou vítáni i ateisté a nikdo od nich nechce, aby změnil svůj názor. O účinnosti Anonymních alkoholiků při léčení závislosti existují výzkumné doklady. To, že vám nemohu nabídnout podobné výzkumné doklady pro účinnost Anonymních workaholiků, je dáno okolnostmi, že se jedná o poměrně nový problém.. Rozhodně vám ale doporučuji, abyste věnoval následující kapitole velkou pozornost, protože ji napsali lidé, kteří závislost na práci úspěšně překonali.”

Ve Spojených státech vznikla v roce 1983 po vzoru Anonymních alkoholiků organizace Workaholics Anonymous (Anonymní workaholici). Původně ji založili ji jistý finančník z New Yorku a jistý učitel. Manželka jednoho ze zakladatelů podnítila vznik podobné organizace pro manželky závislých na práci. Tato organizace se jmenuje Work Anon. Organizace se rozšířila i do jiných oblastí Spojených států i do dalších zemí. V České republice, pokud je mi známo, dosud nepracuje. Organizace nevybírá členské příspěvky a jedinou podmínkou členství je upřímná snaha překonat závislost na práci. Organizace není spojena s žádným náboženstvím a ni s politickou nebo jinou organizací.

Znaky workaholismu podle organizace Anonymních workaholiků

1. Je pro nás těžké se mít rádi a přijímat se. Práce se pro nás stala způsobem, jak dojít uznání, najít svoji identitu a zdůvodnit svoji existenci.
2. Práci jsme používali k tomu, abychom utíkali před svými pocity. Tím jsme se připravovali o to, abychom mohli chápat, co skutečně chceme a co potřebujeme.
3. Kvůli přepracování jsme zanedbávali zdraví, vztahy, rekreaci a duchovní hodnoty. I když jsme nepracovali, uvažovali jsme o dalším pracovním úkolu. Většina našich činností nějak souvisela s prací. Upírali jsme si potěšení z vyváženého a pestrého života.
4. Práci jsme používali jako prostředek jak unikat před nejistotami života. Kvůli starostem jsme nemohli usnout, přespříliš jsme plánovali a organizovali. Nebyli jsme ochotni pustit věci z rukou, ztráceli jsme spontaneitu, tvořivost a pružnost.
5. Mnoho z nás vyrůstalo v rodinách, kde vládl zmatek. Stres a úporná snaha nám připadaly normální. To jsme také hledali v práci. Vytvářeli jsme tam krize a zaplavení adrenalinem jako drogou jsme za cenu přepracování tyto krize zvládali. Když jsme nepracovali, cítili jsme odvykací příznaky, úzkosti a deprese. Toto kolísání nálad nás připravovalo o klid mysli.
6. Práce se pro nás stala závislostí. Sobě i druhým jsme lhali ohledně času v ní stráveného. Střádali jsme si další práci je proto, abychom byli stále zaměstnaní a nenudili se. Báli jsme se volného času, svátků a dovolených a nacházeli v nich bolest místo osvětlení.
7. Místo, aby se domovy staly našim útočištěm, udělali jsme z nich rozšířené pracoviště. Přátele a příbuzní nám to často umožňovali.
8. Kládli jsme na sebe nepřiměřené požadavky. Nedokázali jsme rozlišovat nároky svého povolání a požadavky, které jsme si ukládali sami. Přílišné přetěžování nás vláčelo životem, závodili jsme s hodinovými ručičkami, trpěli jsme strachem, že to či ono nestihneme. Abychom výše uvedené stíhali, pracovali jsme neznajíce míru. Naše pozornost byla

roztržštěná, snať ili jsme se dělat několik věcí najednou. Neschopnost řít rozumným tempem vedla ke zhroucení a k vyhoření. Okrádali jsme se o potěšení z práce.

9. Hodně z nás jsou perfekcionisté. Nenaučili jsme se přijímat chyby jako součást lidské existence a tět ko jsme se odhodlávali řít ádat o pomoc. Protoť e jsme byli přesvědčeni, řít e nikdo nemůť e splnit naše měřítka, tět ko jsme se odhodlávali delegovat pravomoc a brali jsme si na sebe čím dále tím víc práce. To, řít e jsem se považovali za nenahraditelné, blokovalo náš vývoj. Nerealistická očekávání nás připravovala o spokojenost.

10. Máme sklon být příliš váť nými a zodpovědnými. Kať dé naše konání musí mít nějaký smysl. Je pro nás obtíť né se uvolnit a prostě být a když nepracujeme, cítíme neklid a máme pocity viny. Protoť e i ze hry děláme často práci, zřídka se skutečně rekreujeme a obnovujeme síly. Zanedbávali jsme rozvoj smyslu pro humor a jen zřídka jsme se těšili z léčivé síly smíchu.

11. Bylo pro nás tět ké čekat. Víć nás zajímal výsledek, neť cesta, jak k němu dojít, a víc množ ství neť kvalita. Naše netrpělivost často komplikovala práci tím, řít e bránila správnému načasování.

12. Pro mnoho z nás je důleť ité, jak se jevíme ostatním. Domníváme se, řít e to, řít e budeme vypadat zaneprázdnění prací, povede lidi k tomu, aby nás považovali za důleť ité a aby nás obdivovali. Vzdali jsme se schopnosti se oceňovat a přijímat, a tak jsme se odcizovali i ostatním.

Nástroje změny

Anonymní workaholici vytvořili následující doporučení, která doplňují dále uvedených dvanáct kroků. Jejich cílem je den po dni vytvářet šťastný a radostný řít ivot zbavený závislosti na práci. Tato doporučení zahrnují:

Naslouchání. Kať dý den si vyhrázujeme čas na modlitbu a meditaci. Před tím, řít e přijmeme nějaký závazek, řít ádáme naši Vyšší Sílu a své přátele o vedení.

Určování priorit. Uvať ujeme, které věci jsou nejdůleť itější a je třeba je udělat nejdřívě. To můť e někdy znamenat také nedělat vůbec nic. Usilujeme o pruť nost a o to, abychom své priority dokázali podle potřeby měnit. Přerušení práce, komplikace a nehody bereme jako příleť itost k růstu.

Nahrazování. Nepřidáváme novou aktivitu, aniť bychom ze svého denního plánu odstranili jinou, která vyť aduje stejně času a energie.

Časová rezerva. Plánujeme více času, neť kolik je pro nějaký úkol nebo cestu potřebné, abychom měli dostatečnou rezervu pro neočekávané situace.

Hraní si. Plánujeme i čas pro hru a odmítáme pracovat bez přestávky. Z čas pro hru si neděláme novou práci.

Soustředění. Snať íme se zabývat jen jedinou věcí.

Pracovní tempo. Pracujeme pohodlným tempem a odpočíváme ještě před tím, neť dojde k únavě. Abychom si tuto zásadu připomněli, uvědomujeme si před kať dou další činností svojí hladinu energie. Nevytáčíme se do příliš vysokých obrátek, abychom pak nemuseli zastavovat.

Uvolnění. Nepodlěháme nepřiměřenému tlaku ze strany druhých, ani takto nepůsobíme na druhé. Zachováme si ostrať itost vůči lidem a situacím, které v nás vyvolávali zmíněný tlak. Když cítíme napětí, zastavíme se a spojíme se s naší Vyšší Silou a lidmi kolem nás.

Přijímání. Přijímáme výsledky svého snať ení, ať jsou jakékoliv a ať přicházejí v jakémkoliv čase. Víme, řít e netrpělivost, spěch a perfekcionalismus jen zpomalují naše uzdravování. V našem úsilí je jistá jemnost, neboť chápeme, řít e nový způsob řít ivota vyť aduje mnoho praxe.

Řít ádost o pomoc. Přiznáváme své slabosti a chyby a řít ádáme naši Vyšší Sílu a druhé o pomoc.

Schůzky. Navštěvujeme schůzky Anonymních workaholiků, abychom se učili, jak toto společenství působí a navzájem sdíleli zkušenosti, sílu i naděje.

Telefonování. Používáme telefon, abychom zůstali mezi schůzkami v kontaktu s jinými členy Anonymních workaholiků. V případě nějakého kritického úkolu, komunikujeme se svými přáteli před ním i po něm.

Rovnováha. Udržujeme rovnováhu mezi svým pracovním úsilím, rozvojem mezilidských vztahů, duchovním růstem, tvořivostí a hravostí.

Služba. Rádi pomáháme jiným workaholikům, neboť víme, že právě pomoc druhým zvyšuje kvalitu našeho vlastního uzdravování.

Život v přítomnosti. Víme, že jsme právě tam, kde nás naše Vyšší Síla chce mít - zde a nyní. V každém okamžiku se snažíme žít s vyrovnaností, radostí a s vděčností.

Dvanáct kroků

1. Přiznali jsme bezmocnost vůči zaujetí prací - naše životy začaly být neovladatelné.

Prácemil: "Přiznat si bezmocnost, to nezní zrovna optimisticky!"

Autor: "Aby člověk nějaký problém překonal, měl by si ho nejdříve přiznat. K návykovým nemocem patří to, že si lidé problémy dlouho nepřiznávají, a problém se tím zhoršuje. Tento krok má tedy svoji logiku a učí člověka brát závislost na práci vážně."

2. Dospěli jsme k víře, že Síla větší než naše duševní zdraví.

3. Rozhodli jsme se předat svoji vůli a svůj život do péče Boha tak, jak ho sami chápeme.

Prácemil: "Říkal jste, že Anonymní workaholici nejsou žádná náboženství a tedy se říká něco o Bohu."

Autor: "Anonymní workaholici skutečně nevyznávají jedno společné náboženství a jsou mezi nimi i lidé bez vyznání. "Síla větší než naše" může znamenat i vesmír, společenství lidí nebo zdravou část osobnosti. To se týká i slova „Bůh“. I tento třetí krok má svoji logiku. Když si nevíte s něčím rady, požádat druhé o pomoc a dáte si od nich poradit a pomoci."

4. Provedli jsme důkladnou a nebojácnou inventuru sami sebe.

5. Přiznali jsme Bohu, sami sobě a jiné lidské bytosti přesnou povahu svých chyb.

Prácemil: "Proč někomu přiznávat své chyby?"

Autor: "Mnoha lidem se uleví, když se mohou svěřit. Navíc tak člověk získává od svého problému větší odstup."

6. Byli jsme zcela svolní s tím, aby Bůh odstranil všechny tyto naše charakterové vady.

Prácemil: "Zase tady povídají něco o Bohu. Pokud existuje, je někde daleko a nejspíš na mě nemá čas."

Autor: "Ani vy ani já nejsme theologové, ale asi se nezmýlíme, když připustíme možnost, že by se Bůh mohl projevat v našem životě i prostřednictvím jiných lidí."

7. Pokorně jsme ho požádali, aby naše nedostatky odstranil.

8. Sepsali jsme listinu lidí, kterým jsme ublížili a kterým to chceme nahradit.

Prácemil: "Jaképak ublížil! Já jsem se pro ně obětoval!"

Autor: “Promiňte, že budu osobní. Možná, kdybyste byl více doma neměli byste takové problémy s svými dospívajícími dětmi. A kdybyste znal ve vztahu k práci rozumnou míru, byla by u vás v zaměstnání lepší atmosféra. Vzpomínáte, jak u vás před časem dali tři lidé po sobě výpověď?”

9. Rozhodli jsme se provést tyto nápravy ve všech případech, kdy to situace dovolí, s výjimkou, kdy toto počínání by jim nebo jiným uškodilo.

Prácemil: “To se myslí např. to, že se teď budu trochu víc věnovat svým stárnoucím příbuzným?”

Autor: “Třeba právě to.”

10. Pokračovali jsme v provádění morální inventury, a když jsme udělali chybu, pohotově jsme ji přiznali.

Prácemil: “Jak dlouho se má ta inventura dělat? Týden, měsíc nebo rok?”

Autor: “Nejlépe celý další život.”

11. Pomocí modlitby a meditace jsme zdokonalovali svůj vědomý styk s Bohem, jak jsme ho chápali, a modlili se pouze za to, aby se nám dostávalo poznání jeho vůle a síly ji uskutečnit.

Prácemil: “To mi připadá naprosto nevědecké?”

Autor: “Možná vás to překvapí, ale různé meditační techniky byly lékaři a psychology dosti důkladně zkoumány. Přinejmenším je jisté, že se tak dá navodit stav relaxace. O tom více v příslušné kapitole.”

12. Výsledkem těchto kroků bylo, že jsme se duchovně probudili a v důsledku toho jsme projevíli snahu předávat toto poselství ostatním workaholikům a uplatňovat tyto principy ve všech svých záležitostech.

Prácemil: “Jaký má smysl tohle?”

Autor: “Pokud si odmyslíme etický rozměr poslední zásady, je tu i silné psychologické zdůvodnění. Tím, jak pomáháte druhému, se utvrzujete ve svých vlastních přesvědčeních a posiluje se tak i vaše vlastní snaha závislost na práci překonat.”

Prácemil: “Asi by to chtělo trochu přizpůsobit, ale Anonymní workaholici mě docela zajímají. Kdybych tady chtěl něco podobného založit, kde získám další informace?”

Autor: “Na adrese Workaholics Anonymous, World Service Organization, P. O. Box 289, Menlo Park, CA 94026-0289, USA.”

Praxe

Ta doporučení Anonymních workaholiků, která jsou pro vás přijatelná a uskutečnitelná, si zatrhněte a jedno po druhém převádějte do života.

Organizace Anonymních workaholiků u nás sice nepracuje, ale máte-li možnost, zkuste si zajít na schůzi Anonymních alkoholiků, třeba tam najdete inspiraci. To ostatně udělali i zakladatelé Anonymních workaholiků v USA. Informace o organizaci Anonymní alkoholici v České republice můžete získat na adrese: Anonymní alkoholici, Na Poříčí 12, 110 00 Praha 1.

Použitá literatura

Prácemil: “K čemu je ten sáhodlouhý seznam. Většina je stejně v angličtině, co když někdo anglicky neumí?”

Autor: “Podobná publikace týkající se závislosti na práci v češtině dosud nevyšla. Tato kniha tedy poslouží i lékařům, psychologům, sociálním pracovníkům nebo studentům. Především jim je následující seznam určen. Kromě toho jsou v tomto seznamu i české publikace.”

Albus, C.: Chronisches Müdigkeitssyndrom - eigenständige Erkrankung oder unspezifische Befindlichkeitsstörung? Z. Arztl. Fortbild. Qualitätssich., 91, 1997, 8, s. 717-721.

Ando, V.: Klasická čínská medicína. Základy teorie. III. Svítání, Hradec Králové, 1997, s. 269.

Bennet, J. B., Lehman, W. E. K.: Employee views of organizational wellness and the EAP: Influence on substance use, drinking climates, and policy Employee Assist. Q., 13, 1977, 1, s. 55-71.

Conroy, R. W.: Addiction to work proves harmful. The Menninger Letter, 3, 1995, 5, s. 5 a 7.

Elgin, D.: Voluntary simplicity. William Morrow, New York, 1981.

Fearing, J.: The work addiction syndrome. Internetová stránka National Counseling Intervention Services, Inc., 1998.

Franklová, A.: Buď fit i v zaměstnání. Motto, Praha, 1995, s. 221.

Goleman, D.: Emoční inteligence. Columbus, Praha, 1997, s. 352.

Haisová, M., Hauserová, E.: Peníze nebo život. Kudy ven z pasti konzumerismu. GAIA, Praha 1998, s. 72.

Hatcher, A. S.: From one addiction to another: life after alcohol and drug abuse. Nurse Pract., 14, 1989, 11, s. 13-14, 16-17 a 20.

Kabat-Zinn, J.: Full catastrophe of living. Delacorte Press, 1990, s. 453.

Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., Burney, R.: The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. Journal of Behavioral Medicine, 8, 1985, 2, s. 163-190.

Linton, S. J., Melin, J.: Applied relaxation in the management of chronic pain. Behavioural Psychotherapy, 11, 1983, s. 337-350.

MacBride, A.: Burnout: Possible? Probable? Preventable? Canada's Mental Health, 31, 1983, è. 1, s. 2-3 a 8.

Medzihorský, Š.: Asertivita, Elfa, 1991, s. 76.

Menninger, R. W.: Reducing TV violence may curb antisocial behavior. The Menninger Letter, 3, 1995, 10, s. 4-5.

Moes, G. S., Lall, R., Johnson, W. B.: Personality characteristics of successful navy submarine personnel. Mil. Med., 1996, 161, 4, s. 239-242.

Nešpor, K.: Stressful life events: a preventive approach. International Journal of Psychosomatics, 32, 1985, č. 4, s. 28-32.

Nešpor, K.: Uvolněně a s přehledem. Relaxace a meditace pro moderního člověka. Grada, Praha, 1998, s. 96.

Nešpor, K., Csémy, L.: Alkohol, drogy a vaše děti. Jak problémům předcházet, jak je rozpoznávat, jak je zvládat. 4. rozšířené vydání. BESIP, Praha 1997, s. 129.

Nešpor, K., Csémy, L.: Prevence a léčba závislostí. Příručka pro praxi. Psychiatrické centrum Praha, 1996, s. 203.

Percussion for fun and therapy: drug fever in U. S. International Herald Tribune, 428, 1993, è. 34, s. 22.

Peter, L. J., Hull, R.: The Peter Principle. Pan Books, London, 1971, s. 158.

- Porter, G.: Can you trust a workaholic? How work addiction erodes trust throughout the organization. Nepublikovaný rukopis, červen 1998.
- Porter, G.: Organizational impact of workaholism: suggestions for researching the negative outcomes of excessive work. *J. Occup. Health Psychol.*, 1, 1996, 1, s. 70-84.
- Robinson, B. E.: Chained to the Desk. New York University Press, New York, 1998, s. 255.
- Robinson, B. E., Phillips, B.: Measuring workaholism: content validity of the work addiction test. *Psychol. Rep.*, 77, 1995, 1, s. 657-658.
- Robinson, B. E., Post, P.: Risk of addiction to work and family functioning. *Psychol. Rep.*, 81, 1997, 1, s. 91-95 .
- Shirley, C. E.: TOPEX study "hitting bottom in high places". In: Klarreich, S. H., Francek, J. L., Moore, C. E. (Eds.): *Human resources management handbook: principles and practice of Employee Assistance Programs*. Praeger, New York, 1985, s. 360-369.
- Suls, J., Fletcher, B.: Self-attention, life stress, and illness: a prospective study. *Psychosomatic Medicine*, 47, 1985, 5, s. 469-481.
- Thich Nhat Hahn: *Chodím a medituji*. Pragma, Praha, 1994, počet stran neuveden.
- Walich, P.: A workaholic economy. Internerová stránka The Department of Economics, Buchtel College of Arts and Sciences, The University of Acron, 1998.
- Westman, M., Eden, D., Shirom, A.: Job stress, cigarette smoking and cessation: the conditioning effects of peer support. *Soc. Sci. Med.*, 20, 1985, 6, s. 637-644.

Epilog

Změna těší. M. T. Cicero.

Na konci této knihy jsem si chtěl ještě jednou důkladně pohovořit s panem Pracemilem.

Telefon nebral a nehlásil se ani na mobilu. Tak jsem se vypravil ho hledat do práce.

Předpokládal jsem, že právě tam ho určitě najdu. Jenže chyba lávky.

“Pracemil si vzal snad po pěti letech dovolenou a vypravil se s nějakými známými na hory.

Něco se s ním děje, začíná být snesitelný a dokonce je s ním občas i legrace,” ochotně mi referovala jeho povídavá kolegyně.

Takže zázraky se dějí.