

BÄRBEL KERBER, NĚMECKO

ODVAHA ZMĚNIT SMĚR

Stává se, že člověka vyhodí z práce. Nebo je jeho pracovní místo ohroženo. Jindy je prací zavalen po uši, ale nevnímá její smysl. Čas od času se každému vyplatí poctivá otázka sobě samému: Dělá mi to, čím se doposud žívím, radost? Rozvíjí to moji osobnost? A chci tuhle práci vůbec dělat? Zdá se, že v současné západní společnosti dochází k proměně pracovního myšlení. Přibývá lidí, jimž osobní zaujetí a radost z práce připadají důležitější než velkolepá, ale nudná kariéra a tučný plat.



Foto: M. Voříšek

CHTĚLO BY TO ZMĚNU

Z právnické ředitelky galerie. Z investičního poradce spisovatelem. Z elektrikáře aktivistou neziskové organizace. Dělal jí to, k čemu se cítí být povolání. Vyměnili jisté pracovní místo s dobrým platem za činnost často hůře placenou a někdy i nejistou, kterou však mohou dělat s větším entuziasmem a vnitřním uspokojením. Zní to lákavě. Jen kdyby náhle přerušení dosavadní kariéry nevyžadovalo tolik odvahy. A přesto takových lidí přibývá.

Například Marco V. Byl asistentem obchodního vedení podniku vyrábějícího stroje na cigarety a měl už namířeno na vedoucí pozici, když náhle propadl své staré vášni – hudbě. Dal výpověď, nyní studuje hudební akademii a hodlá se stát učitelem. Zatím nelituje: „Pochybnosti si nepřipouštím,“ říká. „V byznysu jsem se necítil dobře, nebyl to můj svět.“

Nebo Nikkan W. Ve čtyřiceti letech skončila s povoláním výborně placené právnický a založila internetovou firmu na umělecké tisky. Už nechtěla trávit čas prací, která ji neuspokojovala. „Měla jsem pocit, že nedělám nic jiného, než si hraju se slovíčky,“ říká. „Cítila jsem se jako ve virtuálním světě, ve kterém lze s minimálním nasazením vydělat balík peněz, ovšem bez pocitu smyslu.“

Oba příklady se týkají typických představitelů nové generace mladých, vzdělaných lidí, kteří se odváží učinit radikální změnu ve svém povolání, protože už nechtěli být součástí systému, jenž má úplnou kontrolu nad jejich pracovním životem.

Sociologie pro ně užívá pojmu „unavení“ nebo také nezávislí, radikální, odpadlí třicátníci

(Tired – thirtysomething independent radical dropout). Tento nový druh lidí před časem objevila londýnská agentura pro mezipodnikovou komunikaci The Fish Can Sing v rámci rozsáhlé studie. Dotázala se tisíce lidí ve věku mezi 18 a 35 roky na jejich profesní ambice. Výsledek: 45 % z nich by své dosavadní zaměstnání rádo změnilo za jiné méně stresující, které by je více naplňovalo. Také jiná studie, provedená německou burzou pracovních příležitostí (www.jobpilot.de), odhalila, že podstatná část (57 %) zaměstnanců by ráda získala jiné místo. Až příliš mnoho lidí dnes postrádá ve své práci „kouzlo“ či „vzrušení“ a usilovně přemýšlejí nad možnou změnou. Zdá se, že dnešní třicátníci na rozdíl od svých rodičů rychleji chápou, že život má i jiný smysl než jen hromadění peněz.

PRÁCE JAKO ŠTĚSTÍ NEBO NUTNÁ OTROČINA

Podle nejnovějších psychologických výzkumů jsou dnes nespokojenější lidé, kteří jednak dělají to, co je baví, a jednak mají pocit, že jsou pro společnost užiteční. „Lidé jsou nejšťastnější, když dělají to, co si dělat přejí. Jako by do nás bylo naprogramováno jakési vnitřní bezpečnostní zařízení, které nám dovolí pociťovat pracovní štěstí pouze tehdy, když využíváme svých vrozených fyzických a duševních dispozic,“ říká psycholog Mihaly Csikszentmihalyi.

Pro mnohé však práce není ničím víc než jen účelovým prostředkem, nádeničinou, kterou je třeba podstoupit, aby bylo z čeho žít. Tedy nepřijemná činnost sloužící pouze k obstarání živobytí. Takovou ovšem lidé odbyvají se sebezapřením a co možná nej-

rychleji. Např. v Německu je do své práce „tělem i duší“ ponořeno pouze 12 % všech pracujících. 70 % pracovníků nemá ze své práce žádné opravdové vnitřní potěšení, a to i přesto, že pro své firmy pracují s nasazením. Zbývajících 18 % již dokonce v duchu podalo výpověď. Tak zni smutný výsledek aktuální studie Institutu pro výzkum veřejného mínění Gallup. Přitom jen málokdo umí na rovinu přiznat, že jeho momentální práce není ta pravá. Mnoho lidí o vnitřním uspokojení nepřemýšlí. Stav „setrvačnosti“ považují za normální.

Něco jiného platí pro ty, kteří bedlivě zkoumají, k čemu jsou povolání. Přejí si práci, která by pro ně byla životní výzvou, při níž mohou osobně růst a realizovat se. Hledají činnost, která primárně neslouží jen k obživě nebo k získání společenského obdivu. Takovou člověk pozná podle toho, že se od ní dobrovolně nechá zcela pohltit, cítí z ní příjemné vzrušení a zapomíná na čas. Zažívá tzv. proudění nebo splynutí. Bohužel dnes existuje jen omezený počet povolání, v nichž je možné něco podobného vnímat.

JAK POZNAT KRIZI A POTŘEBU ZMĚNY

Apatie, nuda a pocit neutěšenosti jsou první varovné signály, že jsme zralí na změnu. Dalšími příznaky jsou dlouhodobá nespokojenost, špatná nálada a kradmé pročítání pracovních inzerátů. Nebo když se nám večer při pouhém pomyslení na další den v práci zvedá žaludek.

Nicméně únavu z práce nelze ani přeceňovat. Jednou za čas se dostaví u většiny z nás. Okamžik, kdy je třeba začít vážně uvažovat o změně, nastává tehdy, když se nám práce

nedaří delší dobu, když trpí naše psychika a když se nespokojenost odráží i v osobním či rodinném životě.

Kdo se cítí stresovaný a přepracovaný, měl by si položit otázku, zda dělá správnou práci ve správném rozsahu. Avšak ptejte se rozvážně! Počet odpracovaných hodin není vždycky směrodatný. Nezávidka se stává, že frustrovaní bývají i lidé s malým úvazkem.

Jindy býváme nespokojeni kvůli nedostatku uznání. Nechceme, aby se naše práce jen odkládala do šuplíku nebo za krátký čas vyhodila do koše. Toužíme po tom, abychom nebyli jen malým kolečkem v složitém soukolí. Jinak řečeno: ne každý, kdo se odváží začít nanovo, chce úplně opustit původní práci, často chce jen nalézt její novou podobu. Chce třeba jen pracovat samostatněji, mít prostor pro vlastní tvořivost a nebyť zcela v zajetí rozhodování zaměstnavatele.

Podobnou zkušenost učinila Lisa T., úspěšná právnička z finančního centra londýnské metropole London City. Opuštila vrcholovou pozici v uznávané mezinárodní advokátní kanceláři. Práce jí sice bavila, ale každodenní rutina, dohadování s kolegy i skutečnost, že jako matka dvou dětí nemohla počítat s dalším postupem, nakonec způsobily, že odešla. V současnosti zastává čestnou funkci v dobročinné organizaci a svou právnickou erudici tu uplatňuje bezplatně. Z dlouhodobého hlediska chce ovšem opět vydělávat peníze. Za tímto účelem vytváří síť lidí s podobným smýšlením a nabízí jim svou odbornost pro řešení jejich pracovních problémů. Její klientela utěšeně roste.

Dle psychologa Csikszentmihalyiho bychom měli dbát na to, abychom našli

zaměstnání, které nám přináší radost a pocit naplnění: „Vždyť v práci trávíme značnou část svého života a právě ona nám víc než cokoli jiného může zprostředkovat pocit štěstí. To nejhlubší zřejmě zažíváme, když poznáváme nepoznané a když vlastním přičiněním rosteme. Všechno, co umíme dobře, co nám působí radost, když se tomu věnujeme, a po čem je poptávka, zaslouží naší pozornost jako něco, co je vhodné dál rozvíjet,“ tvrdí Csikszentmihalyi.

ČÍM MOHOU PŘÍSPĚT ŠÉFOVÉ A FIRMY?

Tím, že se budou starat o potřebné pracovní podmínky a mnohem více řešit emocionální pohodu svých zaměstnanců. Ideálním předpokladem je stanovení zřejmých pracovních cílů, vytvoření bezprostřední zpětné vazby a zadávání třeba i náročných, ale jasných a splnitelných úkolů, při nichž mají pracovníci pocit, že se využívá jejich talentu, že mohou rozvíjet svůj potenciál.

Vlastně by to mělo být samozřejmostí. Bohužel však firem, které takto fungují, není víc než šafránu. Příliš často jde nadřazeným hlavně o úspory nákladů, kurzy akcií a vyšší zisky. Uniká jim prostá skutečnost, že pouze spokojení lidé podávají všestranně kvalitní pracovní výkony.

Nechť se tyto šéfové zamyslí sami nad sebou. Doba se mění stejně jako generace na pracovním trhu. Ta právě nastupující je jiná než ta minulá. Přibývá těch, kdo mají odvalu se vzepřít. ■

Zkráceno podle článku z německého časopisu Psychologie Heute č. 11/2004. Publikováno s laskavým svolením redakce.

RECENZE

SIMONA HOSKOVCOVÁ

ŠTĚSTÍ JINAK

Recenze knihy Martina Seligmana *Opravdové štěstí. Pozitivní psychologie v praxi, kterou vydalo nakladatelství Ikar v roce 2003.*

Napsat knihu o štěstí není snadný úkol. Ačkoliv název může znít „aromatizované“, skrývá se za titulem dílo renomovaného amerického psychologa a zakladatele tzv. pozitivní psychologie.

Člověk, který se cítí šťastný, podpírá tento stav třemi pomyslnými pilíři: Prvním jsou kladné emoce. Druhým pozitivní vlastnosti, k nimž patří nejdůležitější silné stránky, ctivosti a také „schopnosti“ jako inteligence či sportovní nadání. Třetím pilířem jsou pozitivní instituce, zejména demokracie a silná rodina. Pokud fungujeme v pozitivní instituci, podporuje to pozitivní vlastnosti – ctivosti, které následně produkují pozitivní emoce. Pozitivních emocí, například sebedůvěry, naděje či důvěry, však můžeme dobře využít i v těžkých chvílích života. Silné stránky a ctivosti mohou být klíčem k vytvoření odolnosti osobnosti.

V první části knihy nás autor provádí stavbou zmíněných pilířů. Řeší otázku, proč vlastně máme usilovat o štěstí a zda může pocit štěstí narůstat. Pozitivní emoce sleduje v minulosti (např. kapitola

o odpouštění), i s výhledem do budoucnosti, kde jde o očekávání a základní charakteristiky každého člověka. Pokud jste se štěstím někdy zabývali, nepřekvapí vás kapitola o přítomném okamžiku. Druhá část je o silných stránkách a ctivostech, třetí pak o doménách života. Domény představují práci, partnerský vztah a rodinu. Bohatá je pasáž o výchově, s níž má autor jako otec šesti dětí dostatečnou praxi.

Knihy je příjemně napsána pro „normální“ čtenáře i pro psychology. Aniž byste byli rušeni odbornými výrazy, citacemi a odkazy, přečtete si hlavní text i příklady ze života. Můžete si vyplnit několik orientačních testů. Odborníci najdou detaily a citace zmiňovaných výzkumů v rozsáhlé poznámkové části knihy.

Autoři píšící o pozitivních věcech se pohybují po křehké hranici, kde hrozí sklouznutí do růžového vidění světa nebo utržení od životní reality. Seligman po této hranici výtečně balancuje. Realismus i optimismus kombinuje důvěryhodným způsobem. Je otázkou, jak se jeho myšlenky uplatní v naší kultuře, která si více libuje v sarkasmu, špatné náladě a pesimismu. Určitě povzbudí a dodá energii těm, kteří věří v dobré vlastnosti člověka, v možnost prožívat štěstí, vysokou hodnotu dobré práce a rodiny. Jde o osvěžující četbu jak tématem, tak formou.

LENKA POŽÁROVÁ

NEJTĚŽŠÍ JE SE ROZHODNOUT

Loni jsem se rozhodla k odchodu z jistého zaměstnání, kde jsem si pracovním nasazením vydobyla vysoké postavení i respekt. Šokovala jsem tím nejen své nic netušící šéfy a milé spolupracovníky, nýbrž celé své okolí. Jen manžel a pár přátel mi rozuměli.

Nebylo to lehké rozhodnutí a předcházel mu několik měsíců vnitřního boje. Na jedné straně jsem věděla, že mě dosavadní práce už neuspokojuje a netěší. Na druhé mě v zajetých kolejkách držely vnitřní hlasy našeptávající: „Co ti chybí? A co by si ostatní o tobě pomysleli?“

Jenže prožít život s prací, k níž jsem ztratila vztah, byla hodně divná vyhlídka. Navíc jsem začala tušit, co by mě opravdu bavilo. Nejdřív to byl samozřejmě jen sen, ale protože jsem tvrdohlavý beran, rozhodla jsem se nakonec šilný krok do velké nejistoty uskutečnit. Kam odcházím se mi v práci moc říkat nechtělo. No posuďte sami, jak zní změna „z úctyhodné daňové poradkyně na kuchařku-spisovatelku“? Vždyť mnou bude okolí pohrdat, myslala jsem si. Opak se stal skutečností. Všichni obdivovali mou odvalu, ačkoliv do té doby jsem ani nevěděla, že nějakou mám. Vedlejším efektem bylo, že i další lidé z mého okolí začali přemýšlet o tom, zda oni dělají tu pravou práci. Od mého rozhodnutí už uběhl rok. Jak zatím dopadl můj sen?

Napsala jsem a vydala dva díly nové kuchařské série „Což takhle dát si...“, která myslím rozhodně není fádním příspěvkem do kuchařské literatury. Svou novou práci, ať už ji nazvete jakkoliv (kuchařka, spisovatelka, foodstylistka, kreativní ředitelka, manažerka, nosička, distributorka, promotérka a co já vím ještě), dělám nadšeně a jsem na ni hrdá.

Pravda, žiju s obrovským podnikatelským rizikem. Pracovní nasazení je ještě větší než dřív a k tomu mám nejistý až legrační příjem. Ale u práce teď zažívám pocitu uspokojení. Rána se nemůžu dočkat. Vystřelím z postele čilá jak rybička, abych nepromamila ani minutku, protože v hlavě se mi už tlačí nové nápady. Rozdíl mezi pracovním dnem a víkendem poznám jako podle toho, že o víkendy je venku ticho a nikdo mi nebere telefon.

Po prvních ohlasech čtenářů už vím, že pokud dá člověk do práce své srdce, dotkne se jeho výsledek srdcí ostatních. Tohle vědomí mě ujišťuje, že jdu správným směrem a že všechno je možné, když člověk chce a když najde odvalu pokusit se zrealizovat své sny. ■

Vážení čtenáři, vyznání Lenky Požárové nepřinášíme náhodou. V roce 2006 se v Aperiu budete setkávat s jejími recepty v rubrice Zdravá strava.

