

V 2.1 Rozhovor s psycholožkou

Délka videa: 05:58

Novinář:

Dobrý den, paní Svozilová, Ondřej Janák. Těší mě a jsem rád, že jste si na mě udělala čas.

Psycholožka:

Mě taky těší a nemáte zač.

Číšník:

Dobrý den, co si dáte?

Novinář:

Espresso prosím.

Psycholožka:

Já si dám cappuccino. Děkuji.

Číšník:

Dobře, hned to bude.

Novinář:

Paní Svozilová, jak víte, do našeho lifestyle magazínu právě píšu článek o work-life balance a vy o tom zrovna píšete knihu, je to tak?

Psycholožka:

Ano, snad by měla vyjít ještě tento rok.

Novinář:

Skvěle, tak to jsem si nemoh' vybrat lépe. Tak snad začneme?

Psycholožka:

Určitě, ptejte se.

Novinář:

To, jak vybalancovat čas mezi prací a soukromím, se dnes opravdu hodně řeší. Dá se v tomhle ohledu mluvit o nějakém ideálním poměru času?

Psycholožka:

Vlastně ani moc ne, je to totiž hrozně individuální. Jsou lidé, kteří pracují 10 hodin denně, jejich rodina to akceptuje a oni jsou celkově velmi spokojení. A naopak znám i takové, kteří pracují jen na částečný úvazek, ale stejně nestíhají a jsou

vyčerpanější než ti, kteří pracují třeba i dvojnásobné množství hodin.

Novinář:

Čím to je?

Psycholožka:

Určitě přístupem. Většinou se v praxi setkávám s tím, že za mnou lidé chodí s problémem, že se jim nedaří od sebe práci a volný čas oddělit. To ale nemusí být nezbytně nutné.

Novinář:

Jak tomu mám rozumět?

Psycholožka:

Problém je spíše to, že jsou s tím nespokojení, i když by nemuseli. V některých oborech si totiž práci zkrátka domů nosit musíme, a neznamená to, že je to hned špatně. A jindy zase – pokud to nevyžaduje pracovní doba třeba někde na úřadě – je lepší bez výčitek odejít domů dřív, pokud nejsme produktivní, a jít si třeba zaspportovat nebo být s rodinou.

Novinář:

Hm.

Psycholožka:

Často taky slyším, že v práci si lidé vyčítají, že nejsou s rodinou nebo s přáteli, a když pak s nimi jsou, tak myslí zase na práci a je to začarovaný kruh plný zbytečného stresu. No, a opět jsme u toho přístupu, o tom, co je pro nás důležité, jaké jsou naše priority, jak si to umíme nastavit.

Číšník:

Omlouvám se za vyrušení, tady jsou vaše nápoje.

Psycholožka:

Děkujeme.

Novinář:

Děkujeme!

Psycholožka:

Pokud tedy něco podobného řešíme, je vlastně lepší pracovní a soukromý život nebrat jako dva úplně oddělené světy, ale přijmout, že do sebe zasahují, a naučit se s tím fungovat. Většina z nás chce mít jasně nastavené, kdy nám končí práce a kdy začíná relax. Kámen úrazu je ale to, že jakmile dojde k nějaké neočekávatelné události, třeba že se nám protáhne porada, tak nás to hrozně rozhodí, a i když si to neuvědomujeme, opět to způsobuje stres. A pak se nám snižuje schopnost vnímání i celková pracovní výkonnost a jsme znovu ve stresu.

Novinář:

Asi za to může i dnešní doba, že?

Psycholožka:

No, tak to rozhodně. Úkoly se na nás díky moderním technologiím valí prakticky nepřetržitě. Nikdy nemáme hotovo, vyřídíme jeden e-mail, hned přijde druhý, dokončíme jeden projekt a už můžeme začít dělat další. Práce prostě nemá dno. Tempo je rychlejší, nároky jsou mnohdy vyšší, ale na druhou stranu rozdělení pracovního a soukromého života u většiny zaměstnavatelů už teď nebývá tak striktní, jako to bylo v minulosti. Například váš šéf se na vás přece nebude dívat vyčítavě, pokud jednou za čas zvednete telefon své partnerce nebo si v pracovní době objednáte nějaké zboží v e-shopu, odskočíte si něco

zařídít na úřad nebo na poštu. Ale za to na oplátku očekává, že nebudete na minutu přesně na konci pracovní doby brát za kliku a odcházet pryč a občas zůstanete déle nebo naopak přijdete do práce dříve.

Novinář:

Rozumím.

Psycholožka:

Samozřejmě ne všude je to možné, ale pokud to jde, skutečně je to o našich prioritách a o komunikaci s vedením. Mám klientku, která chtěla jezdit třikrát ročně na dvou až třítydenní dovolenou k moři, a tak se se šéfem domluvila, že bude mít po celý rok delší pracovní dobu a nebude si brát volno, aby jí to vyšlo. A on na to přistoupil. Stejně jako vedení mého jiného klienta, který si zase přál pro změnu volné pátky.

Novinář:

To by se mi taky líbilo.

Psycholožka:

Ono se může zdát, že zaměstnavatelé z podobných návrhů nadšení nejsou, ale ve finále je pro ně důležité, nebo minimálně by mělo být, aby byli zaměstnanci spokojení, protože to pak přece vede k vyšší produktivitě a efektivitě práce, tedy celkově k jejich kvalitě i lepší atmosféře na pracovišti.

Novinář:

Určitě. Co kromě tohoto, třeba pokud to úplně nejde, nám může pomoci být v pracovním i soukromém životě spokojenější?

Psycholožka:

Tak já bych doporučila plánování, a to jak práce, tak i volného času. Ne úplně na každou minutu a všeho, protože nám to zase může přerušit něco nečekaného, neplánovaného a zbytečně nás

to rozhodí... Ale určitě je dobré vědět, co chceme kdy dělat, a pak to i dodržet, to je důležitá část. Zároveň ale doporučuju jednou za čas naplánovat si nějaké nicnedělání.

Novinář:

To teď v diáři nemám, ale určitě na to budu myslet!

Psycholožka:

Volný čas, a teď myslím ten aktivně strávený, jako sport, zážitky a podobně, je samozřejmě potřeba, ale abychom si odpočinuli opravdu pořádně, což je zase důležité pro náš pracovní výkon i celkovou spokojenost, tak bychom měli umět i nic nedělat. A to je v dnešní době celkem umění.

Novinář:

To je pravda.

Psycholožka:

Bohužel je někdy opravdu těžké neskouznout k workoholismu, nevyhořet, nenechat se připravit o svůj volný čas, ale měli bychom si na to určitě dávat pozor. Jsou totiž věci, které prostě nelze dohnat: děti rostou, blízcí nám odcházejí. Práce je důležitou součástí života, ale pokud nahradí život jako takový, tak nám začne unikat jeho smysl. A nad tím je potřeba se alespoň jednou za čas zamyslet.