

Odpočiňte si. Ale správně.

Jak různí lidé hledají cesty ke klidné duši a zdravému tělu

TOMÁŠ BROLÍK / FOTO MATĚJ STRÁNSKÝ





Snad to bude pro dnešek stačit.

J

e jasné, že odpočinek je dobrý. Běžní smrtelníci ani medicínští a psychologičtí badatelé se neshodnou jen na tom, jak moc dobrý je. Za poslední půlstoletí se věda začala volným časem, relaxací a psychickým zdravím zevrubně zabývat a nashromáždila kopce dat. Odpočatí lidé jsou zdravější – o 15 procent podle Kalifornské univerzity, o procent 13 podle Lisabonské univerzity. Jsou také spokojenější – o devět „spokojenostních bodů“ ze sta, říkají výzkumníci z americké Univerzity Johnse Hopkinse, „značně“, tvrdí jejich kolegové z Curychu. Jde i o práci. Odpočatí pracovníci dělají méně chyb, spotřebují proto méně materiálu i času, a především si působí méně pracovních úrazů – jak doložili badatelé ze Stockholmu.

Lidé jsou různí a různé jsou jejich cesty k odpočatosti. Dobře je to vidět na politicích. Bývalá německá kancléřka Angela Merkel od pondělí do pátku pracovala do úmoru – ale pak prospala víkendy a nasávala energii do zásoby. „Jako velbloud,“ říkali její blízcí spolupracovníci. Bývalý český premiér Andrej Babiš se chlubil tím, že odpočinek není téměř potřeba, stačí jednou za dlouhý čas a jediným správným pracovním modem je neustálá ostražitost a připravenost vydávat pokyny. Nebo je přijímat, k dobrému proto dával, že nechává zřídka vydechnout i všechny ve svém okolí. Polský expremiér Donald Tusk byl jeho opak. Do svého domova u Baltského moře zpravidla odjížděl z varšavských kanceláří už v pátek po obědě a vracel se do nich v pondělí dopoledne. Leckdo mu vyčítal lenost a nedostatek zápalu pro vlast, on ale nedal na své zrelaxované, ale setrvalé, vy-

Shoda na prospěšnosti odpočinku je jednoznačná. Cesty k němu jsou všelijaké.

rovnané a dlouhodobé pracovní tempo dopustit. Americký poválečný prezident Dwight Eisenhower je – mimo jiné – dodnes známý svým dělením pracovních záležitostí podle naléhavosti (vykonej – odlož na konkrétní čas – přiděl někomu jinému – pusť z hlavy), a kromě uctívaného státníka je proto i idolem autorů manažerských pouček. Priority se však mění: na konci svého prezidentování podle pamětníků úřadoval rovným dílem z Oválné pracovny a golfového hřiště.

Vyčíslení benefitů jde lidstvu dobře. Složitější je hledání obecně platného receptu, který bude každý schopen snadno dodržet, bez ohledu na náplň své práce. To je nepřekvapivé, banální sdělení, které můžeme opustit a věnovat se tomu zajímavějšímu: jak svoji cestu k energetické rovnováze, klidu duše a zdraví těla hledají lidé, kteří si profesně vybrali obtížné cesty.

Mraky a parta

V neoficiálních žebříčcích nejobtížnějších povolání se na vrcholu objevují ta, na která je v tuzemsku složité narážet. Těžař na mořské plošině. Rybář na širém moři. Jedna velmi náročná práce je však na celém světě velmi běžná, Česko nevyjímaje: technik vysokého napětí. Tedy lidé, kteří stojí za tím, že několik hodin po oznámení „tisíce domácností jsou aktuálně bez proudu“ se dozvíme, že „dodávky elektřiny byly obnoveny“.

Jiří Pazdera se této práci věnuje celý život. Jednapadesátiletý muž nás vítá v malé kanceláři na kraji Slaného v areálu rozvodny. Celoživotní zaměstnanec ČEZ Distribuce začínal v terénu, teď má na starosti techniky zhruba v pětině středních Čech. Jeho tým má pětáctřicet lidí. Úředničina už u něj převažuje nad terénní prací, ale občas, když se mu chce nebo když to je při velkých kalamiťkách nutné, vyrazí ven.

Svižný krok a kulich české značky Kama ukazují na vášnivého běžkaře. „Ale kdeže,“ říká Pazdera, „běžkuju tak posledních pět let, mnohem déle dělám fotbal a kolo.“ Pak dodává, že v rámci svého relativně čerstvého běžkování jezdí Jizerskou padesátku a právě se chystá na sedmdesátikilometrový závod v Dolomitech.

Fyzická kondice je pro jeho práci důležitá. Také manuální zručnost. A také ochota snášet nepohodlí a špatné počasí, zručně řídit terénní auto a být připraven na to, že kdykoli může přijít pohotovost. Je to náročná a (na tuzemské poměry) ne-

bezpečná práce, jak plyne z dlouhodobých oficiálních statistik. Před třiceti lety byla tato práce náročnější. Dnešní vybavení – ať už technika, auta nebo služební oblečení – práci hodně usnadňuje. Místo, kde je vedení přerušeno, dnes dispečerů snadno najdou z centrály, není nutné dlouze hledat třeba v zasněženém lese, kde jsou dráty spadlé. Ale vítr a déšť jsou pořád stejné, dráty je stále nutné na zádech donést k místu poruchy a na vedení je navázat.

Jiří Pazdera říká, že na tyto těžkosti a nepřízeň počasí se dá zvyknout, pomáhá, když to člověka v jistém smyslu baví.

Opravdu namáhavá a vyčerpávající je neustálá nejistota a vědomí, že se může stát, že půjdete do práce, volno nevolno. „Je to taková naše úchylka. Kolega byl nedávno na koupališti, bylo hezky, ale podíval se na obzor, viděl mraky, sbalil rodinu a jel domů. Věděl, že za pár hodin bude potřeba každá ruka. A také že byla,“ směje se Pazdera. Regionální týmy si mohou vypomáhat, Pazdera „půjčuje“ jiným šéfům týmu své lidi a naopak, ale někdy jsou nutní všichni, kterým to zákoník práce a bezpečnostní předpisy dovolí, bez ohledu na aktuální směny. Změna klimatu a extrémnější výkyvy počasí přinášejí těchto situací více než dříve.

Když Pazdera vypočítává, co dělá, aby dobil vnitřní baterky, začne rodinou a sportem. „Sportuju odjakživa, je to prostě kus mého života,“ říká. Postupně se ukáže, že pohyb není to jediné a možná ani to nejdůležitější, co mu sport přináší. „Na fotbale, kde hraju i trénuju, máme dobrou partu. To samé kolo a teď i běžky. Na sportu je hrozně důležitá ta komunita, proto si tam dokážu tak dobře odpočinout,“ říká.

Záhy dojde k tomu, že sebelepší komunita mimo zaměstnání by při jeho práci nestačila. „Naše práce je stresová, je náročná a bývá dlouhá. Myslím, že kdyby se nám nedařilo tady mít tým, kde se na sebe můžeme spolehnout a kde si věříme, nešlo by to moc dlouho vydržet. Je to

opravdu klíčové,“ říká. To jsou také dvě jediné podmínky, které zájemce o zdejší zaměstnání musí bezpodmínečně splnit: nemít závratě, protože s těmi se prostě nic dělat nedá, a zapadnout mezi kolegy. Všechno ostatní se dá naučit a překonat.

„Takže to je asi ta hlavní odpověď. Já si vždýcky odpočínul při sportu od toho, co je na naší práci namáhavé fyzicky. A už tady v práci si hlídáme, aby náš tým fungoval a chodili jsme sem rádi. Na tom se dá pracovat. Pak nás příliš nevyčerpává ani ta psychicky náročná část,“ říká.

Skvělé, ale...

Jiří Pazdera odpočívá ukázkově – a Zdeněk Hamřík by s tím souhlasil. Vede katedru rekreologie na Fakultě tělesné kultury Palackého univerzity v Olomouci a volným časem a odpočinkem se zabývá odborně. Hlavním zájmem jeho katedry a jejích studentů jsou děti a mládež, Hamříkovi odchovanci jsou lidé, kteří se volnému času děti po škole věnují profesionálně třeba jako trenéři nebo vedoucí kroužků. A zdůrazňuje jednu zásadní věc: to, jak se kdo naučí trávit svůj volný čas (a odpočívat) v mládí, se v dospělosti už jen těžko mění.

„Ukazuje se, že bez pohybu to nejde. Nebo téměř nejde,“ říká Hamřík. Pokud se dítě nehýbe – tím má na my-



Bez kolegů by to nešlo. (Jiří Pazdera)

sli činnosti, při kterých se přinejmenším „trochu zapotí“ – hodinu denně a dospělému se to samé nedaří dvě a půl hodiny týdně, na tělu i duši se to zdravotně časem odrazí. „A rekreační sport je k tomu úplně ideální. Protože socializuje. Většinou sportujete s lidmi. Nebo alespoň mezi lidmi. Sport je jednoduchý a přirozený způsob, jak se dostat mezi lidi a potkat nové lidi. Zdraví má i sociální rozměr. Když jste osamělý, churavíte víc,“ připomíná Hamřík známou pravdu.

Při otázce, jak na tom obyvatelé Česka s uměním odpočinku jsou, je skeptik i optimista. Posledních třicet let přineslo rychlý nárůst věku dožití, devadesátice a devadesátníci dnes nejsou nijak neobvyklý jev. Doba, kterou prožíváme jako zdraví, se prodlužuje také, ale za prodloužením věku zaostává. Kolem pětadesátiletého průměrného tuzemce doženou hříchy uplynulého života a začne trávit stále více času po lékařských návštěvách. „To není žádná biologická konstanta. Zdraví můžeme být klidně o pět nebo deset let déle,“ říká. Je to podle něj doklad toho, že lidé o své zdraví moc dobře pečovat neumějí, a umění odpočívat je toho důležitou součástí.

Zároveň ho současné děti naplňují nadějí. V Olomouci chodí pravidelně do sportovního kroužku 80 procent dětí, čte z dat, která jeho katedra nedávno posbírala. Zájmové kroužky mají plno, na ty náročnější, jako je skaut nebo bushcraft (kde se děti učí přežití v přírodě), se čekají fronty. „To jsou všechno skvělé zprávy,“ říká Hamřík. Trápí ho ale, že část zapálených dětských kroužkařů a sportovců začne později trávit nezdavě hodně času u sociálních sítí. Každá generace má podle něj něco. Současní třicátníci až padesátníci si mohou gratulovat, že je zastihla doba, kdy do módy přišly hory. „Lidé vždycky dělají to, co je atraktivní a snadné,“ říká, „a hory se v posledních deseti letech obrazně řečeno přiblížily, zlevnily, zjednodušily.“ To rychle pochopily řetězce s dostupným oblečením a vybavením, jejichž symbolem je francouzský Decathlon. „Milovníkům hor se to nemusí líbit. Masový outdoorový turismus není k přírodě ohleduplná móda. Ale z pohledu lidského zdraví je to dobré. V kopcích se prostě hýbat musíte.“

Průběžná samota

Piotr Niemiec je čtyřicetiletý zaměstnanec velkého provozovatele skladů v polské Lodži, kde pracuje jako logistik. „Není to nijak extrémně těžká práce a neleží na mně velká zodpovědnost,“ říká. „Dělat chyby nechci, to nechce nikdo, ale svět ani firma se nezboří. Moje práce je zvláštní tím, že musím pořád na všechno myslet. Musím mít pořád aspoň matný přehled o desítkách, možná i stovkách lidí, operací, věcí. Nejde večer vypnout a ráno zase naskočit, zvlášť s mobilním telefonem,“ říká Niemiec.

Zdeněk Hamřík říká, že protékání práce do volného času a naopak je velkým žroutem odpočinku, kterému je v některých profesích opravdu těžké se bránit. Piotr Niemiec (má ženu a jedno dvanáctileté dítě a celkově se popisuje jako „naprosto normální, docela společenský člo-

věk“) to řeší razantně. V polovině února se na čtrnáct dní vydá sám do Itálie. Z úcty k rodinným předkům se zastaví u Monte Cassina, pro Poláky důležitého místa bitvy za druhé světové války, a pokračuje dál na hluboký jih, do tamních opuštěných kopců. Má rád místní krajinu, ale to není to hlavní. Má rád i únorovou pustotu národního parku a samotu, ale ani to není to hlavní. „První dva dny plánuji, snažím se mít věci pod kontrolou, jak nezmoknout, jak dojít někam, kde se dá dobře vyspat. To ještě není ono. Ale pak to přijde. Vykašlu se na kontrolu. Zmoknu? No a co, uschnu, a věcí mám dost. Nedoжду, kam jsem chtěl? Nevadí, vyspím se jinde. Myslím jen na těch pár aktuálně nejnútnejších věcí. Úplný opak toho, co zažívá můj mozek v práci,“ říká, zatímco se připravuje na letošní cestu.

Nezvyklou destinaci si vybral z lásky k Itálii, ale také proto, že je to přiměřeně nepohodlné (i v Kalábrii prší a je tam chladno), proto přiměřeně liduprázdňé, ale také přiměřeně bezpečné (krajina i počasí jsou mírné a nemusí se bát, že by byl někdy ohrožen na životě a nedobral se pomoci, zvlášť když je relativně zkušený horský turista), a tak může nechat svou cestu svobodně plynout. Bez tohoto „prostě jenom bytí“, jak to popisuje a které podniká zhruba každý druhý rok, si už svou práci a život nedovede představit.

„Já si pořád s někým povídám. Lidi jsou moje práce. Takže ve volném čase se opravdu nedružím,“ říká se smíchem Martina Přečková. Rodinná, párová i individuální terapeutka má dobrý důvod dávat si na svůj odpočinek pozor. Jak říká, terapeut je sám pracovní nástroj. Pokud si sám sebe příliš opotřebuje, má smůlu.

Dvaatřicetiletá rázná žena říká, že žádný druh terapie není těžší než jiné. U rodinných a párových terapií je potřeba hovor dvou a více lidí stále moderovat. Její klienti jsou u ní většinou o své vůli a vlastně rádi, ale není to pravidlo. A některá sezení jsou nařízená soudně nebo probíhají v rámci rozvodů, a to je hodně

složitý terén.

„Základ je poznat svoji kapacitu. Mohla bych mít sedm klientů denně. Ale vím, že dlouhodobě nechci,“ říká Martina Přečková. Znamenalo by to vyšší příjmy a třeba i ze začátku dobrý pocit, ale ví, že by tohle vyčerpání nedohnala, i kdyby byla relaxační génius. Proto se drží přijatelného pracovního tempa – čtyři klienti denně. „Odpočívám průběžně. Mám přes den čas? Tak se natáhnu a dám si ve své pracovně dvacet, mám tam kvůli tomu schovanou matraci. Nebo si jdu zaplavat, když to stíhám.“ V pracovním týdnu se drží pravidla, že svůj volný čas, těch několik hodin denně, tráví sama. Sama si čte, sama plave, sama chodí do sauny, sama se prochází. Podobně jako Piotr Niemiec se snaží dělat opak toho, co v práci. Víkendy jsou jiné. Má dvě dospívající děti a čas často tráví na výpravách se skupinou přátel, které zná od školních let. „Nebylo to tak vždycky, když byly děti malé, tak to bylo složitější, ale teď už mají rozum, jsou to partáci. Ten čas s nimi a s přáteli nabíjí.“ Teď si uvědomuje, že do svých

A díkybohu za
levné funkční
prádlo.



Komu by vadil polední šlofik? (Martina Přečková)

současných možností odpočinku investovala v době, kdy je vychovávala. Pozorné naslouchání tříletým capartům a braní ohledů na jejich tajemné pocity a potřeby je složitá disciplína pro každého rodiče, který to zkusí, a nebylo to vždycky lehké. „Ale teď sklízím plody a vidím, jak se mi to vrací,“ říká.

Asi ne, díky

Mít dost času pro sebe přes týden, rodině a blízkým se hodně věnovat o víkendu, hlídat si, aby z práce nechodila vyštávená, ale stále si udržovala dost vysokou hladinu energie, to se jí v posledních letech osvědčuje. Z její strany to nejsou ani knížecí a ani zjednodušené rady. Kvůli vlastnímu zdraví už musela udělat několik složitých rozhodnutí. Terapeutkou není odjakživa, nejdřív byla učitelkou, a když začala cítit monotónnost, proměnila se v sociální pracovníci. „Tam mi ten étos oběti a zachraňování světa, kterému snadno propadnete, začal lézt na mozek,“ vzpomíná. A tak se stala terapeutkou.

Párům a jednotlivcům se věnuje tři dny v týdnu, dva dny pracuje s rodinami v Centru rodinné terapie Horizont v organizaci s názvem Dům tří přání. A stejně jako elektrotechnik Jiří Pazdera si myslí, že něco je nenahra-

ditelné sebedokonalejší relaxační rutinou – dobré okolí. Přečková jednou za měsíc absolvuje takzvanou supervizi, kdy s jiným terapeutem probírá svou práci a vlastní emoce. To je v terapii běžná, vlastně spíše povinná praxe. I to prý pomáhá, ale nejvíce jí ulehčuje život fakt, že v Domě tří přání má kolegy, na které se může spolehnout a přijít za nimi s banalitou i složitým problémem. Vnímaví kolegové, s nimiž nemusí soutěžit, jsou něco, bez čeho by dnes nebyla tak vyrovnaná, jak je.

V době, kdy tento článek vychází, je Piotr Niemiec kdesi na sever od města Catanzaro. „Zkusím na to myslet,“ odpovídá ve vzácném momentu, kdy je na příjmu, na žádost, jestli by nemohl poslat svoji fotografii, jak odpočívá v divoké přírodě, „ale foťák tu skoro nepoužívám, mám ho na dně batohu. Neručím za to, že si vzpomenu.“

A do uzávěrky tohoto vydání si skutečně nevzpomněl. ●

» WWW.RESEPT.CZ/AUDIO