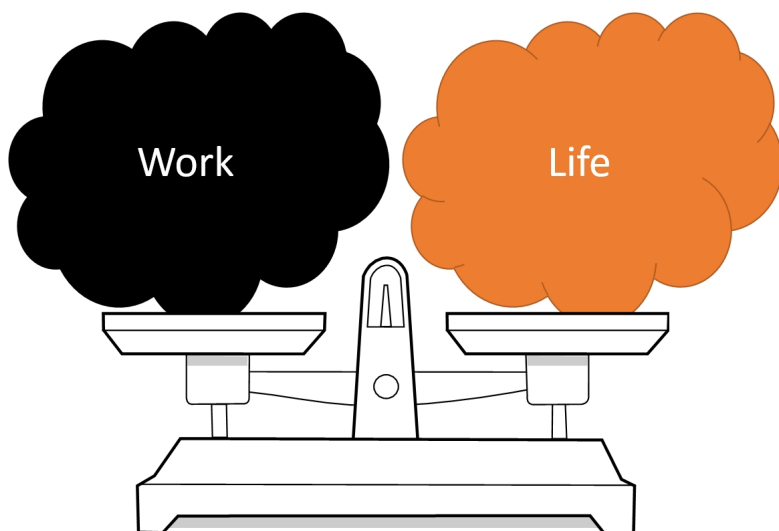


{jathumbnail off}

Work-life Balance se v současné době skloňuje ze všech stran. Jenže co je to vlastně onen Work-life balance a co když je to všechno trošičku jinak? Velká část lidí si totiž pod tímto pojmem představuje jakési hledání rovnováhy mezi prací a životem. Přesně tak to ale vůbec není. Po jaké rovnováze se tedy pídít a jak ji najít? A jde vůbec o to nalézt rovnováhu?

Tento článek původně vyšel na blogu Je čas na změnu.cz

Kde a jak hledat rovnováhu



Můj pradědeček býval kapellmeister, dirigent. Na svých 80. narozeninách, kam mu přišla zahrát jeho kapela, mě jako malého kluka učil i dirigovat. Jeho úkolem bylo, aby jednotliví muzikanti a jednotlivé nástroje dohromady tvořili harmonický celek. Jeden výborný muzikant a druhý výborný muzikant totiž dohromady mohou vytvořit i pěknou paseku, která se nedá poslouchat. K tomu, aby vznikl dokonalý harmonický celek, který vás chytne až u srdce, u samotné podstaty vašeho bytí, potřebujete ještě třetího, který bude držet taktovku a udávat těm dvěma tempo, rytmus a razanci, se kterou se má v ten který okamžik daný muzikant se svým nástrojem projevit. Druhou variantou je, že jeden z muzikantů vše povede a bude vše „dirigovat.“ Pak ale zapomeňte na rovnováhu mezi těmi dvěma. A že lidí, u kterých vše vede práce anebo osobní

Napsal uživatel Martin Zikmund

Neděle, 10 Červenec 2016 19:41 - Aktualizováno Neděle, 10 Červenec 2016 19:54

život (např. starost o děti a domácnost) je mezi námi poměrně hodně.

Náš život je na tom podobně. Žijeme v nikdy nekončící skladbě, kterou hraje často velké množství různorodých nástrojů a hudebníků. Velmi často jsme těmi muzikanty my sami, na některé nástroje však hrají jiní lidé – naši rodiče, děti, přátelé, partneři, šéfové či ostatní. Otázkou za milion je to, kdo vlastně drží v ruce dirigentskou taktovku a jak moc schopný je to dirigent. V ideálním světě by tu taktovku měla vést naše vlastní ruka. Ale je tomu skutečně tak?

Navíc, i když onu taktovku budeme pevně držet my sami, tak to neznamena, že máme k dirigování v danou chvíli potřebné schopnosti, natož pak talent. Ani můj praděda se zkušeným dirigentem nenarodil. Nejdřív se musel naučit hrát na housle, klavír a další nástroje, aby se jednou tím kapellmeisterem stal...

Kde a proč (ne)hledat rovnováhu

Work-life Balance už z podstaty svého názvu evokuje, že by snad měla existovat jakási potřeba hledat rovnováhu mezi prací a životem. A spousta posluchačů mých [workshopů pro firmy](#) si to tak bohužel myslí. Mé matematické srdce mi ale nedá tohle být jen vyslovit. Život je totiž v tomto případě nadmnožinou. Je jen jeden a když skončí, skončíme my sami. Práce je dílčí součástí života, jednou z podmnožin. Těžko hledat rovnováhu mezi celým tělem a levou rukou...

Ti osvětenější z nás si pojem Work-life Balance vykládají jako hledání rovnováhy mezi pracovním a osobním životem. To už je bezpochyby přesnější výklad, avšak stále není příliš šťastný, a to nejen kvůli pojmu rovnováha. Ve skutečnosti je práce i osobní život souborem obrovského množství nejrůznějších nástrojů v rukou nejrůznějších hudebníků, přičemž obě tato hudební tělesa procházejí neustálým vývojem a obměnami. A pokud mezi nimi v roli dirigenta chceme nastolovat rovnováhu, bylo by vhodné, aby tyto dva soubory, které chceme dávat proti sobě na misky vah, disponovaly co možná nejvíce stabilním složením (hmotností).

Navíc si nejde nepovšimnout, že je diskutabilní i ona otázka „rovnováhy“. Zatímco Američané neustále hledají rovnováhu (neboli balance), Japonci se svým [ikigai \(důvodem, proč ráno vstát z postele\)](#) hledají harmonii. A podle [výsledků vědeckých studií](#) jim to funguje podstatně lépe. A i v naší paralele bude fungovat výrazně lépe harmonie mezi

Napsal uživatel Martin Zikmund

Neděle, 10 Červenec 2016 19:41 - Aktualizováno Neděle, 10 Červenec 2016 19:54

dvěma hudebními tělesy než jen jakási rovnováha...

Jenže oněma dvěma soubory hudebníků to nekončí. Život je jako nikdy nekončící skladba, která však není jen pro dva druhy nástrojů. Ať chceme nebo ne, na náš život má vliv celá řada dalších faktorů. Tím nejpodstatnějším je **zdraví**. To zcela zásadně ovlivňuje celý náš život a má přímé dopady do jeho pracovní i osobní části. Pro ty, kteří jsou na to již připraveni, je vhodné přidat ještě další takový faktor - [spiritualitu](#) ,

nevyčerpatelný zdroj naší vnitřní síly (hlouběji jsem o ni pojednával

[v tomto článku](#)

).



A existuje dokonce i pátý podstatný faktor, který je tak významný, že se staví na úroveň samotného života. Nesmlouvavé obecenstvo sledující koncert našeho života bez růžových brýlí, drsně a nesmlouvavě poukazující na všechny chyby orchestru i jednotlivých hudebníků, na jakékoliv vypadnutí z tempa. Obecenstvo, kterému většina z nás nedokáže plně porozumět – náš snový život. O tom ale až někdy příště.

Jak dosáhnout harmonie

Napsal uživatel Martin Zikmund

Neděle, 10 Červenec 2016 19:41 - Aktualizováno Neděle, 10 Červenec 2016 19:54

Jak ale nalézt harmonii v jednotlivých podmnožinách našeho života? **Harmonie v práci** nastává, když je pro nás naše práce výzvou, dává nám smysl, a když nás baví. Aspoň k tomu [dospělo hned několik výzkumů](#)

. Japonci se na to dívají podobně. Stavů

[ikigai je možné dosáhnout](#)

tehdy, když děláme to, co nás baví, co podle nás svět potřebuje (co má smysl), za co můžeme dostat zapláceno a v čem jsme dobří.

Dosažení **harmonie v osobním životě** je podstatně náročnější. Teorií na to, jak ji dosáhnout je také víc. Osobně se mi líbí nejvíc dvě pocházející z 60. let minulého století, které se staly základem humanistické psychoterapie, tj. psychoterapie zaměřené na člověka a ne na diagnózy a postupy. Carl Ransom Rogers říká, že klíčové je saturovat náš sebeaktivační mechanismus, základní instinkt všech živých organismů od brambor až po člověka, potřeby neustále se zdokonalovat a učit se novým věcem. Abraham Maslow to rozvádí trochu podrobněji – důležité je uspokojit celkem pět skupin potřeb, a to hierarchicky v tomto pořadí – fyziologické potřeby (včetně sexuálního pudu), potřebu bezpečí, potřebu lásky, potřebu úcty a potřebu seberealizace. Naplnění té poslední je pak podle Kobayashiho Tsukasi podmínkou nutnou k dosažení [ikigai](#) .

[Harmonie ve zdraví lze dosáhnout sladěním tří klíčových faktorů](#) – spánku, sportu a stravy. Ostatně ne nadarmo se říká, že ve zdravém těle zdravý duch. Když tyto tři faktory dokážete sladit dohromady, opustí vás všechny banální nemoci a bude se vám podstatně lépe žít. Aspoň taková je má zkušenost. Nohu si samozřejmě ale můžete zlomit dál. Za zmínku stojí i fakt, že snaha o dosažení harmonie ve zdraví výrazným způsobem ovlivní i náš pracovní a osobní život. Někdy si dokonce vyžádá změnu zaměstnání či přátel.

Harmonie ve spiritualitě, pakliže připouštíte její účast na vašem životě, je poměrně ošemetná a bude vás stát čas.

[Spiritualita](#)

je hodně o rituálech a na ty potřebujete klid a často i místo a další lidi (kupříkladu na mši svatou kněze). I ve spiritualitě existuje sebeaktivační tendence – náš vztah ke spirituálnímu, ať už uvnitř nás, nebo ve formě nějakého Boha/bohů anebo ve formě meditací a vnitřního klidu je potřeba rozvíjet. Snižte četnost a délku vašich obvyklých rituálů a narušení harmonie pocítíte během pár týdnů, zejména u

[spirituality v partnerském vztahu](#)

Říše za zrcadlem anebo Snový život

Napsal uživatel Martin Zikmund

Neděle, 10 Červenec 2016 19:41 - Aktualizováno Neděle, 10 Červenec 2016 19:54

O tom, jak moc úspěšní jsme při hledání harmonie v našem životě, nám nejlépe dokáží poreferovat naše sny. Pokud jsou příjemné, pak se nám to daří. Pakliže příjemné nejsou, poukazují na narušení harmonie v některé z oblastí našeho života. Freud říká, že ve snech je prostor pro to, aby pudové potřeby našly náhradní uspokojení. Pokud nejsou uspokojeny v našem bdělém životě, musíme si to tedy kompenzovat v našich snech. Sny podle Freuda zabraňují neuróze a naznačují, co máme udělat, abychom uspokojili náš pud. Jung dodává, že sny nám dávají nereduktivní a tudíž věrný obraz o našem životě a zároveň nám zpřístupňují i tzv. [kolektivní nevědomí](#) .

Fenomenologové pak jdou ještě o stupeň dál a říkají, že snění není jen nějakým zbytkem anebo složitě zpracovanou informací ze dne (byť starého data), ale že v něm žijeme původním způsobem. Snový život je tedy plnohodnotný způsob našeho bytí. Ať už tak či onak, naše sny jsou právě oním obecnstvím sledujícím náš koncert zpovzdálí, které dokáže hudební výkony jednotlivých součástí orchestru příkře a jasně zhodnotit. A spokojených diváků dosáhnete jen tehdy, když jim nabídnete zcela uspokojující představení.

Hledejte svoji životní harmonii

Nalézt životní harmonii je proces. Dlouhý proces. Trvá celé roky, ba desetiletí a vyžaduje intenzivní práci. Je to stejné jako se stát dirigentem orchestru. Někdo se jím stane dřív, někdo později a někdo vůbec. Řada z nás dokonce ani dirigenty být nechce a nemusí to být nutně špatně. Někdy je lepší hrát prostě jen na housle.

Abyste ale mohli [jít svou cestou](#) , potřebujete držet taktovku v ruce vy. A na to, abyste dokázali dobře dirigovat svůj vlastní život, až se té taktovky zmocníte, budete muset nejprve projít sérií debaklů, které budou trhat uši nejen vám. Často při tom [narazíte na samé dno](#)

, ale pokud budete opravdu chtít, nakonec se to stejně naučíte, i kdyby [vám to teď připadalo třeba nemožné](#)

No, a pokud byste na své cestě ke kariéře dirigenta, cestě za hledáním životní harmonie, chtěli mít po boku zkušeného průvodce a rádce, [neváhejte mě kontaktovat](#) .

Proč je Work-life Balance nesmysl a jak ho dosáhnout - BusinessVize.cz

Napsal uživatel Martin Zikmund

Neděle, 10 Červenec 2016 19:41 - Aktualizováno Neděle, 10 Červenec 2016 19:54

[Joomla SEO powered by JoomSEF](#)