

VOLNÝ ČAS JAKO AKTUÁLNÍ TÉMA

V tomto pojednání se stručně zamyslíme nad „**nemocemi**“ **dnešní doby**, které díky běžnému stereotypnímu životu mnohdy ani nevnímáme a které nyní, díky nouzového stavu a vykojení našeho života z běžných navyklých pořádků, vyplouvají na povrch a **způsobují nám problémy**. Pokud si je nyní popíšeme a uvědomíme si jejich mechanismy, **mohou nám být naopak i velmi pozitivní příležitostí pro změnu našeho budoucího žití, myšlení a prožívání**.

1. Problém či příležitost volného času

Člověk naší západní civilizace v mnoha případech podlehl práci jako modle. Mnozí z nás jsou na ni tak závislí, že jsou vlastně nemocní (psychologické označení workaholic čili jedinec chorobně závislý na práci). Ale i v tomto ohledu zdraví lidé **v práci tráví minimálně třetinu svého života**, protože se musíme nějak živit a naše společnost je založena na směně peněz, které prací vyděláváme a můžeme si pak za ně koupit jídlo, bydlení, auto, zábavu, atd. **Další třetinu života prospíme**, protože musíme regenerovat své tělo i své duševno. A **zbylá třetina, mnohdy ta nejmenší** (protože z ní ukrájeme čas zejména pro práci) **zbývá na volný čas**. Je to časový prostor pro nás samotné a my se rozhodujeme, co s ním uděláme. Většinou ho dělíme na čas pro rodinu a blízké či kamarády, na čas pro sebe a své koníčky, na čas dovolené a odpočinku.

Problémem je, že **volného času je nejméně a ještě jej nedokážeme plně užítkovat**, protože člověku během jeho volna často hlavou dobíhají pracovní myšlenky nebo si bere práci i domů (někdy sám chce a někdy prostě musí, aby vše stihnul). A tak nakonec zjišťuje, že když nastane okamžik, že má být se svými blízkými, se svoji rodinou, nebo sám se sebou, vlastně ani neví co s tím a někteří to řeší opětovným útekem do práce, kde se paradoxně cítí nejvíce „doma“. Psychologie zná takzvané **manažerské nedělní deprese**, kdy přes týden velice vytížený pracovník má o víkendu nezvykle moc času a neví, jak s ním naložit, neumí se zastavit, má pocit, že mu něco utíká, když nic nedělá, napadají ho najednou zvláštní a přitom důležitá témata o životě a jeho zranitelnosti či pomíjivosti, neumí s tím pracovat, je zmatený, vnitřně znejistělý až ustrašený a frustrovaný a začíná se propadat do chvilkových depresí. Neděle se pro něho stává nepochopitelné „divné prázdno“ se kterým si neví rady a bojí se ho, až opět na konci týdne znovu nastane. A už se těší na pondělní práci, jež mu dá sama opět onen **vnější obsah a řád**, rozptýlí a zahlší jeho **vnitřní hlubší uvažování a spočinutí** o smyslu bytí a on touto řízenou vnější pracovní činností **uteče** sám před sebou, před osobními vztahy, které by měl též kultivovat, před

svoji rodinou a před všemi těmi „rádoby nesmyslnými úvahami o životě a o sobě“. Vše mu v jeho mysli nakonec obhájí **jedna z psychologických obran, tzv. racionalizace**, tedy pseudo-rozumné zdůvodnění (pseudo-obhájení sebe a svých pohnutek), například, že práce je důležitá, protože musí uživit rodinu, apod. Problém je tak odložen do další krize, ale nikoli řešen.

Koronavirová epidemie a následně vyhlášený **nouzový stav** najednou způsobily okamžitou dramatickou změnu těchto poměrů, náraz se **zredukoval prostor pro práci a naopak neúměrně narostl čas trávený s rodinou, případně čas pro sebe sama**. Vše v mnoha případech umocněno **omezeným prostorem sídlištních bytů**. Vzniklá epidemie nás tak přinutila problém opět otevřít a řešit.

2. Problém či příležitost přítomného okamžiku

Díky pracovnímu nasazení v běžných všedních časech našeho žití stále nad něčím přemýšlíme, vzpomínáme, co jsme již udělali, plánujeme, co nás čeká a to nejdůležitější, tedy **přítomnost**, současný okamžik „**tady a teď**“ nám často utíká mezi prsty. A přitom to je to ten nejdůležitější moment, **co právě teď uděláme a jak to prožijeme**. Naučme se tedy více **žít přítomností, která našimi současnými činy a myšlenkami následně určuje jak naši minulost, tak i budoucnost**. Naučme se více žít přítomností, protože díky tomu zkvalitňujeme náš život, **zpřítomněním vše lépe, intenzivněji prožijeme, vše si lépe uvědomíme, život získá větší barevnost a rozmanitost**. Proto se snažme **dělat vždy jen jednu věc a pořádně se na ni soustředíme** a pak přejdeme k další činnosti. Protože i naše pozornost má omezenou kapacitu a pokud ji příliš rozkládáme, utíká nám spousta věcí, informací, ale i radosti. Příklad: mnoho lidí konzumuje jídlo a přitom současně pracuje a přemýšlí, co bude za chvíli dělat. Vlastně ani pořádně neví, co jí, jakou to má chuť, vůni či barvu, nezažije příjemný prožitek, který čas na jídlo a krátký odpočinek s tím spojený přináší. Nebo jiný příklad: lidé si rádi ukazují vzpomínkové fotografie z dovolených, rádi plánují, kam pojedou v budoucnu na dovolenou, ale když na té dovolené jsou, nedovedou jí prožít tím správným způsobem. Jejich myšlení je totiž naučené z běžných pracovních dnů převážně jen vzpomínat či plánovat budoucnost a přítomnost, tedy v tomto případě i finančně drazé zaplacený čas právě zažívané dovolené, jim utíká mezi prsty.

3. Problém či příležitost vnitřního prostoru



Pierre Teilhard de Chardin [pjér tejár d šardén] byl francouzský náboženský myslitel a vědec, geolog a paleontolog, antropolog, člen Tovaryšstva Ježíšova. Zmiňujeme se o něm proto, že již v první

polovině dvacátého století vyjádřil myšlenku, jak lidstvo poroste, bude mít každý člověk stále méně vnějšího prostoru a bude-li si chtít uchovat svobodu, bude muset čím dál více hledat a kultivovat svůj **prostor vnitřní, tedy prostor uvnitř sebe sama**. Jak aktuální poselství v době nouzového stavu, kdy je řada z nás uvězněna v malém vnějším prostoru panelákových bytů, není zvyklá spočinout tak dlouhý čas sama se sebou, ani se svými rodinami, dětmi, neví co dělat, jak se chovat, jak získaný čas v takto malém prostoru smysluplně a příjemně využít.



Tento **vnitřní prostor** velice barvitě popisuje ve své velikonoční úvaze z 29. 3. 2020 úspěšný brněnský on-line podnikatel **David Kirš**. Nechme se unášet jeho krásnou krajinou slov, kterými vše tak přiléhavě a názorně vysvětluje:

Každý máme své tiché místo pro život. Svou posvátnou rezervaci.

Chráněný park, kam se uchýlíme, kdykoliv se svět rozbouří. Místo, kde je klid, mír a ticho. Prostor, kde můžeme dýchat, uvolnit se a být tím, kým skutečně jsme.

Můžeme mít takovou vlastní rezervaci, kam nepustíme obavy, strachy, stresy a problémy. Místo, kde můžeme jenom my. Kde nemůžou názory lidí, pomluvy, katastrofy, zášť a žárlivost. Místo, kde nemůžou pochyby, sebelítost a stěžování.

Vzácný oltář, na který si nedáme, že nejsme dost dobří, že na to nemáme, že nejsme to a ono. Ne. Do svaté rezervace takové věci nepatří.

Nepatří tam žádné světské lidské věci. Není tam pro ně důvod.

Není to fyzické místo a tak se tam ani nedostanou. Není to ani mentální místo, tak se tam nemůžou udržet žádné myšleny. Je to místo vyšší než hmota a vyšší než mysl. Je to místo pod ochranou ticha. Je to místo ducha. Místo lásky a síly.

Tiché místo pro život. Studánka života.

Toto místo existuje. Každý ho můžeme mít, hájit ho a uctívat. Napsat před něj zákaz vstupu všemu a všem. Zákaz myslet. Bytí dovoleno.

Takové místo je jako loď. Loď se nepotopí, ať je kolem vody kolik chce. Je postavena, aby plula.

Nekonečné oceány vody narážejí na loď ze všech stran. Dokud se voda nedostane dovnitř, loď je v bezpečí.

A my s ní. Dokud jsme uvnitř naší lodi, pod ochranou posvátného tichého místa, můžou se dít kolem bouře emocí, hurikány názorů a blesky situací. My jsme v suchu. Jsme uvnitř. Houpeme se, ale uvnitř je klid.

Pod vlnami vnějšího světa je ticho. Hluboké ticho oceánu. Hluboké ticho posvátného místa a naší vnitřní rezervace. Jsme pod ochranou života.

Najděte ho, všimněte si. Je tam. Ticho - posvátná rezervace, chráněné území, národní park.

Váš střed a vaše místo nejvyššího uspokojení.

Blíží se Velikonoce, to místo tepe více než kdy jindy a je aktivováno vším tím kolem.

Občas z něj vyjdu ven, ztratím se, nevím si rady, jsem zmatený. Ale...

Vy zůstaňte v bezpečí, pod ochranou. Je to bunkr nejvyšší bezpečnosti. Není síla, která by ho zničila. Je to místo nejvyšší důležitosti. Místo dobra.

Moc nám přeji toto místo. Nám všem. Z něj můžeme obnovit vše, co je pro nás důležité. Z něj můžeme zničit vše, co už nám neslouží.

Z něj můžeme cokoliv. A nemusíme nic. I tak nás bude život milovat.

Ať oceán bouří kolem, jak chce, my máme svou loď, své místo, své útočiště. Svě ticho.