

BÝT, ČI KONAT? NECHTE TO PLYNOUT



Dělání, dělání sice všechny chmury zahání, alespoň se to v jedné písničce zpívá, ale nesmí se to přehánět. Současná společnost je založena na opěvování výkonu, aktivity a činnostnosti, které často vedou k únavě a syndromu vyhoření. Co s tím?

TEXT: VLAĐKA ŠUMBEROVÁ

Kdy naposledy jste měli možnost skutečně jen tak být, posedět třeba u kávy, aniž byste ji lokali za chůze, kontrolovali u toho pracovní e-mail, objednávali děti k zubaři nebo nelistovali kalendářem ve snaze do nabitého denního programu vmáchnout lekci jógy? Dokonce, i když někde na něco čekáme, neopomeneme ťukat do mobilu nebo alespoň zatínat půlky, abychom zbůhdarma jen tak nestáli, než nám padne na přechodu zelená. Kdy naposledy jste nedělali jednoduše nic, aniž byste se cítili provinile, pokud tedy nepatříte mezi procento uvědomělých, praktikujících denně meditaci ideálně na náhorní plošině v Tibetu? Podle sociologů a filozofů jsme společností zaměřenou na aktivitu, která ztrácí kontakt se svým bytím.

ZÁKLADNÍ DĚLENÍ

„Pojďme se blíže podívat na zdánlivé rozdělení konání a bytí. Existují obě kategorie jako svébytné, ohraničené? Lze buď konat, nebo být? Nebo existuje nějaká linka, spojnice mezi oběma? Může mít také bytí svoji kvalitu nebo je kvalita vlastně jen činností a jejím výstupům?“ ptá se vystudovaná socioložka, politoložka a současná lektorka osobnostního rozvoje Hana Vykouřilová, zakladatelka portálu LearningHub.

Podle ní se s pomyslným rozdělením existence člověka na ono „být“ a „činit“ setkáváme v mnoha historických i současných odborných textech. Například německá politická filozofka Hannah Arendt ve svém spisu *Vita activa* neboli *O činném životě* rozlišovala už v polovině 20. století mezi pojmy *vita activa* a *vita contemplativa*, kdy první se spojoval především

s jednáním a druhý byl chápán ve smyslu „bytí sám se sebou“.

Mezi bytím a konáním rozlišuje v duchu buddhistické tradice také vietnamský mnich Thich Nhat Hanh, autor filozoficko-spirituálních textů, který upozorňuje na to, že kvalita dělání je podmíněna kvalitou bytí. „Náš čas je tu především pro to, abychom byli. Byli čím? Byli naživu, byli plní klidu a míru, plní radosti, byli milující. A to svět potřebuje nejvíce. Všichni se potřebujeme cvičit ve svém způsobu bytí. To je základem veškerých činů,“ píše Thich Nhat Hanh ve své knize *Umění žít*. „Nezaměňujeme však bytí se stavem nečinnosti či zahálky. Vědomé bytí v sobě totiž zahrnuje zacilení na právě prožívanou přítomnost, na zvědomění signálů těla, mysli a srdce,“ podotýká Vykouřilová.

Její kolegyně, vysokoškolská pedagožka a lektorka v oblasti vzdělávání Helena Zitková upozorňuje, že jeden ze současných v Evropě žijících korejských filozofů Byung-Chul Han naše společenství vyložené charakterizuje jako společnost výkonu, únavy či dokonce jako společnost vyhořelou. „Nositelem výkonosti přítom není vnější nadvláda, jde o zdánlivě svobodnou volbu maximalizovat výkon v kontextu společnosti, která vštěpuje jedincům nutnost seberealizace a zdokonalování,“ doplňuje Zitková. Znamená to, že dnes nadhodnocujeme činnost, dělání, výkon nad samotným bytím? Ze kvalita výkonu je víc než kvalita bytí? A je vůbec možné činnost, akci vedoucí k výkonu propojit s kvalitou bytí? A pokud ano, jaké výsledky by to přineslo?

DOSAŽENÍ FLOW

„Odpovědi můžeme najít v příběhu Dana Millmana popsaneho v knize *Cesta pokojného bojovníka*. Millmanův výkon coby talentovaného gymnasty a někdejšího mistra světa v gymnastice byl o to lepší, přesnější a dokonalejší, čím lepší byl stav jeho bytí. Čím sebe-vědomější (tedy vědom si sám sebe), čím lépe se znal a vnímal sebe a své tělo, čím hlouběji prožíval přítomný okamžik a čím vědoměji trénoval, tím lepší byl jeho výkon,“ popisuje Hana Vykouřilová, podle ní se gymnasta dostával do stavu známého jako flow tedy do situace, kdy se stával součástí činnosti samotné, kdy ztrácel pojem o čase a byl schopen bez přemýšlení, intuitivně a přítomně přenesl dělat jednotlivé pohyby s dokonalým načasováním. „Ve stavu flow se stával činností samotnou, byl touto činností. V takovém stavu došlo k ideálnímu propojení stavu bytí a prováděné činnosti – dělání a bytí se stávalo jedním,“ dodává socioložka.

„Toto proudění nebo soustředěné zaujetí znají dobře nejen sportovci, ale také umělci, vědci, zkrátka všichni ti, kteří jsou ponořeni do činnosti samotné a otevírají tak přírozené brány kreativity, ať už vyjádřené na tělesné úrovni nebo úrovni myšlenkové,“ doplňuje Helena Zitková, podle které jsme právě v tomto rozpoložení schopni podat nejlepší výkon. „Všichni máme své zdroje

flow a svou vnitřní moudrost, která nás chrání před fyzickým a psychickým vyčerpáním, jen jsme je možná zapomněli ve sledu všemožných akcí a výkonů vnímat a využívat. Abychom dokázali nalézt životní rovnováhu mezi konáním

a bytím, je dobré najít si ke své vnitřní moudrosti znovu cestu,“ uzavírají Hana Vykouřilová s Helenou Zitkovou, spoluautorky knihy *Připravte děti na život – Rozvoj soft skills pro každého*. A popisují několik tipů jak na to.

ZASTAVIT SE

Každodenní vnitřní zklidnění je důležitým klíčem k „lehkosti bytí“. Pokud se každý den na chvíli zastavíme, poodstoupíme od všech úkolů, které nás zaměstnávají, přinese to významnou změnu do našeho denního režimu. Ve stavu zklidnění se můžeme zamyslet nad tím, co od života chceme a kam vlastně směřují naše životní kroky. Někdy je dobré prozkoumat smysl toho, co děláme, a uvědomit si, zda činnosti, kterým věnujeme čas, opravdu vedou k tomu, co chceme. Případně můžeme uvažovat i nad tím, zda svými činnostmi naplňujeme cíle své, nebo někomu jiného. Čas od času si můžeme položit otázky týkající se spokojenosti a upřímně si na ně odpovědět: Co potřebuji ke spokojenému životu? Jak často dělám věci, které mne baví? Pokud dělám něco, co mne nebaví, co by mi pomohlo?

ZÁMĚRNĚ SE SOUSTŘEDIT

Leckdo se může domnívat, že čím více činností najednou zvládně, tím výkonnější je. Není tomu tak, a to zejména při činnostech, které nejsou automatické a vyžadují naše soustředění. Proto ani z pohledu vnitřního klidu a rovnováhy není multitasking v kurzu. Pokud se vždy zaměříme na jednu činnost, kterou právě děláme, budeme pro ni moci využít veškerý svůj potenciál a pravděpodobně ji dokončíme ke své spokojenosti. Proto je zaměřená pozornost na činnosti, které právě vykonáváme, důležitým nástrojem k nalézání rovnováhy a vnitřního klidu.

ODPOČÍVAT

Vědomě naplánovat a prožít odpočinek je ve skutečnosti plnohodnotnou součástí našeho konání i bytí, protože bez odpočinku a regenerace nelze podat optimální výkon. Uvolnění těla i mysli a spánek jsou základními předpoklady pro naši psychickou odolnost a dlouhodobé fungování. Poslouchejme své tělo a dopřejme mu tolik potřebnou regeneraci pro obnovu sil. Zkusme zareagovat zvolněním a odpočinkem již při prvních náznacích únavy, jako je třeba zívání, ztuhlé svaly nebo bolest hlavy. Pokud budeme tyto signály delší dobu přehlížet, můžeme obdržet silnější výzvu ke zklidnění a pozastavení se, kterou mohou být drobné úrazy či lehké nemoci. Zastavme se včas, aby nám naše tělo nemuselo své vyčerpání naznačovat zřetelnějšími znameními.

VNÍMAT SIGNÁLY TĚLA

Všimati si signálů, které vysílá naše tělo, jsme si v průběhu času odvykli, ačkoli jde o naši přirozenou schopnost. Dobrá zpráva je, že ji můžeme v sobě znovu nalézt a její využití trénink vnímání signálů těla je ideální začít ve stavu zklidnění. Napojit se na vnitřní moudrost můžeme tak, že budeme vnímat své tělo. I zde si můžeme pomoci otázkami: Jak se cítím? Cítím někde tlak a napětí? Z čeho pramení? Jaké myšlenky mi běží hlavou? Co mi dává energii a co mne naplňuje? Pokud pak budeme směřovat své životní kroky podle svých vnitřních vjemů, budeme pravděpodobně dělat více činností, které nás baví a „nabíjejí“, častěji se ocitneme ve stavu flow a budeme tak aktivně předcházet stavu vyčerpání.

VĚDOMĚ PLÁNOVAT

Z pohledu efektivního využití naší fyzické a mentální kapacity je dobré se ve svém životě zaměřovat na to, co je pro nás skutečně důležité a tomu se věnovat. Plánujme a vybírejte si tedy podstatné činnosti, kterým chceme věnovat svůj čas a energii.

VŠÍMAT SI

Dalším krokem k vnitřnímu klidu a rovnováze je všímavost. Zkusme být při svých činnostech „tady a teď“, dovolme si naplno prožívat to, co prožíváme právě teď – bez posuzujících myšlenek a domněnek. Pozorujme, co se děje okolo nás, vnímejme, co se děje uvnitř, všimněme si svých emocí a myšlenek. Je prokázáno, že všímavá pozornost nás může ochránit před škodlivým chronickým stresem. Díky všímavosti budeme totiž lépe připraveni na zachycení signálů našeho těla, na vnímání vlastních potřeb a pocitů a budeme se jim moci plně věnovat.

MÍT ŽIVOT V SVÝCH RUKOU

Cestu za vnitřním klidem a rovnováhou zakončíme pomyslnými otežemi, které každý z nás ve svém životě drží. Základem našeho spokojeného života a rovnováhy mezi konáním a bytím je poznání sebe sama, svých potřeb, pocitů, hodnot a záměrů a jednání v souladu s nimi. Říkejme ano, když to tak cítíme, ale říkejme také ne, pokud něco nechceme nebo se nám něco nelíbí. Poslouchejme své tělo, které nejlépe ví, kdy konat a kdy být. ●

ona@mfdnes.cz