

Svědectví: 129. Jak najít cestu domů: Zpověď workoholika



Svědectví



Jak najít cestu domů: Zpověď workoholika

Moje žena nedávno definitivně odešla z práce ve svém státním zaměstnání. Nyní je oficiálně v důchodu. Je to dobré načasování, protože potřebuje pomáhat své matce s péčí o otce, který je v hospici.

Nedávno mě manželka požádala, abych v roce 2024 pracoval méně. Sedl jsem si a provedl výpočet. V roce 2023 jsem pracoval v průměru 55 hodin týdně. To je ten problém.

Mám práci kaplana na plný úvazek. Podnikám jako pastorační poradce, což je velmi důležité a smysluplné. Kromě toho dělám přesčas v jiné nemocnici a několikrát do měsíce táhnu celonoční směny. Právě o tyto směny mě manželka požádala, abych je omezil.

Zpočátku jsem manželce připomínal, že s jejím odchodem do důchodu bude menší příjem. Kdybych pracoval méně, bylo by příjmů ještě méně. Její odpověď? „Já už jsem si rozpočet udělala. I když budeš pracovat méně, můžeme platit účty a ušetřit peníze. Tvůj čas má pro mě větší cenu než peníze navíc.“

Mělo by to být snadné rozhodnutí. Musel jsem se sám sebe zeptat: „Proč je tak těžké přestat na sebe tolik tlačit?“

Sáhl jsem zpět po knize, kterou v roce 1971 napsal Wayne Oates, který mě učil *Úvod do pastoraace na Southern Baptist Theological Seminary*. Vymyslel termín „workoholik“. Člověk, který napsal 52 knih a vedl kurzy na semináři a lékařské fakultě, by měl o přepracovanosti něco vědět.

V knize *Zpověď workoholika* Oates napsal, že workoholik má potřebu pracovat, která je tak nadměrná, že způsobuje znatelné potíže nebo narušení zdraví, štěstí, mezilidských vztahů a sociálního fungování člověka.

Loni jsem si nechal zavést stent do tepny, která byla z 95 % ucpaná. Letos jsem trpěl chronickými bolestmi zad (bederní stenóza). Možná mi tím moje tělo dává najevo, že je v nebezpečí. I když se cítím šťastný, přiznávám, že nenavazuji blízké vztahy s přáteli ani se nevěnuji koníčkům, o kterých vím, že by mi přinesly radost.

Workoholik je ve srovnání s lidmi s jinými závislostmi obvykle více respektován. Ve skutečnosti nás ostatní mohou chválit právě za to, co přispívá k našim problémům. Zatímco alkoholikům mohou ostatní jejich chování usnadnit, nikdo je nebude chválit za to, že řídí pod vlivem alkoholu, opíjejí se a dělají rodině ostudu, křičí na manžela nebo chybí v práci.

„Workoholik je v porovnání s lidmi s jinými závislostmi obvykle více respektován.“

Někdo však pravděpodobně pochválí workoholika, který obětuje práci ve prospěch rodiny, zdraví, přátel, vztahů a své církve. Někdy je pochvala dopaminem, po kterém workoholický mozek touží. A pokud to není chvála, je to jen spěch, který odbíjí hodiny, neschopnost vystoupit z pracovního běhacího pásu a být v klidu, odpočívat, přeřadit na jiný rychlostní stupeň, kdy mysl myslí na něco jiného než na práci. Která rodina workoholika nezažila dovolenou, kdy tento člověk nemohl přestat pracovat?

Stejně jako alkoholici lžou, aby sami sebe přesvědčili, že další sklenička je v pořádku a nebude škodlivá, workoholici dělají totéž ohledně práce. Namlouváme si, že naše práce je pro naši rodinu. Říkáme: „Pracujeme proto, abychom jim zlepšili život.“

Říkáme, že tvrdě pracujeme, aby oni nemuseli. Přesvědčujeme sami sebe, že veškerou práci potřebujeme, abychom zajistili dostatek prostředků do budoucna.

Při svém povolání kaplana jsem viděl umírat mnoho lidí. Ještě jsem neslyšel nikoho říct: „Kéž bych pracoval víc,“ ale slyšel jsem lidi říkat: „Kéž bych trávil víc času se svou rodinou.“

Řeknu vám, že my, kteří pracujeme ve službě, ti z nás, kteří jsme „Bohem povoláni pomáhat druhým“, patříme k největším viníkům přepracovanosti. Důvodů je mnoho.

Zaměstnanci církve například musí pracovat v sobotu. Neděle je pro kazatele pracovním dnem a mnozí nedělají dobře, když berou další den jako opravdový svátek.

Církev kazatele a sloužící k přepracování vybízí a umožňuje jim to. Málokterý sbor to kazateli nebo sloužícímu řekne: „Pracujete příliš mnoho. Chceme, abyste si odpočinul.“ Jen málo sborů umožňuje kazatelům nebo sloužícím vzít si volno. Sbory vám dovolí pracovat více než 50 hodin týdně a mnohé to očekávají.

Někteří duchovní mají přísloví: „Bůh, rodina, církev.“ Vždyť to není nic jiného, než to, co se říká. Ve skutečnosti Bůh a církev splývají a rodina se příliš často dostává na druhou kolej. Pokud mi nevěříte, najděte jakéhokoli syna nebo dceru kazatele a zeptejte se jich, jak často hráli druhé housle.

Mnozí kazatelé neumějí stanovit hranice nebo říci „ne“. Někteří žertují, že Ježíš stanovoval hranice a uměl říkat „ne“, ale neměl hypotéku. Kazatelé se zodpovídají mnoha lidem nebo cítí potřebu se jim zavděčit. Říkat „ne“ je složité.

„Někdy se kazatelé domnívají, že Bůh vyžaduje práci navíc“.

Kazatelé někdy věří, že Bůh vyžaduje práci navíc. Říci „ne“ práci znamená říci „ne“ Bohu. Proto se veškerá práce stává „spravedlivou“ a kazatel si vytvoří slepou uličku pro přepracování. Přepracovanost se stává významným faktorem, který přispívá k vyhoření kazatelů.

Vždycky jsem byl pracovitý, od své první práce ve 13 letech, kdy jsem šlapal na kole po celém městě a rozvážel týdenní noviny pro místní obchod s potravinami. Pracoval jsem jako poslíček, rozvážel noviny, řídil školní autobus, pracoval v dřevařském závodě pro alabamské dálniční oddělení, jako pokladní v samoobsluze (a nechal se přepadnout se zbraní v ruce), jako kazatel mládeže a kazatel. Nyní pracuji jako kaplan, pastorační poradce a kouč pro život.

Práce je sice ctnost, Bohem daná povinnost, kterou měli Adam a Eva v zahradě ještě před pádem, ale práce bez rovnováhy sobotního času může být naší zkárou. To se však netýká pouze kazatelů a sloužících. Stavební dělníci, pracovníci ve zdravotnictví, lidé s odborářským zaměstnáním, lidé, kteří se snaží získat vysoký plat za práci přesčas, lidé, kteří mají vlastní podniky, každý, kdo pracuje a honí se za penězi, může být vinen tím, že je workoholik.

Práce, aniž bychom si uvědomovali, že máme i jiné povinnosti, vyvede život z rovnováhy. Práce bez pozornosti věnované rodině může způsobit, že ztratíme to, o čem mnozí říkají, že pracují. Práce, aniž bychom věnovali pozornost svému zdraví, může způsobit, že ztratíme schopnost pracovat efektivně nebo vůbec.

V baptistickém zpěvníku je píseň s názvem “We’ll Work ‘Til Jesus Comes.” („Budeme pracovat, dokud nepřijde Ježíš“). Baptisté věří v práci natolik, že o práci zpíváme.

I když je požehnáním pracovat a být schopni zabezpečit své rodiny, přepracování může vést k poklesu výnosů. Může nás negativně ovlivnit v různých aspektech našeho života, včetně emocionálního, mentálního, fyzického, vztahového, sociálního a duchovního. A to může náš život vyvést z rovnováhy. Právě v tom se nacházím.

Pokud se s tím můžete ztotožnit, nejste sami. Pojdme pracovat na tom, abychom v roce 2024 vnesli do svých životů více rovnováhy.

John Michael Helms

[Baptist News Global](#)

John Michael Helms



John Michael Helms je pastorační poradce a certifikovaný kaplan, který žije v Jeffersonu ve státě Georgia.

-tep-

Můžete také navštívit naši facebookovou stránku [Baptisté - Síť víry](#) nebo facebookovou skupinu [Zpravodaj Baptisté - Síť víry](#)