

# JSME DOMA V PRÁCI?

Kde jsem vlastně doma? Je to opravdu můj soukromý životní prostor s intimním partnerem, dětmi, rodiči, přáteli a známými?

Nebo spíše je **moje doma** má kancelář, můj šéf, moji klienti a kolegové atd.? Tento text si klade dva cíle: skutečně si přiznat, kde je moje hlavní doma, se všemi důsledky které to do budoucna přináší. Pokud výsledek přinese nepříjemné pocity, zkusí tento článek přinést myšlenky na změnu.

Abychom mohli popsat své skutečné vztahové těžiště, použijeme k tomu některé termíny, které vypovídají o skutečném zaměření pozornosti :

Emocionální aktivace -) jak silné emoce k druhému člověku (či skupině lidí) pocítujeme když jsme s nimi v kontaktu - bez ohledu zda jsou pozitivní či negativní

Psychická vzdálenost -) tvoří ji následující 4 faktory, čím jsou tyto proměnné ve vztahu tím více přítomné, tím se psychická vzdálenost zmenšuje (každý máme jinou míru příjemné psychické vzdálenosti)

Osobní čas je tím méně objem času, který skutečně fyzicky spolu stráví lidé, jejichž psychickou vzdálenost určujeme (zde se nepočítá virtuální komunita – email, sms, skype apod.)

Vliv - jak navzájem se sobě zainteresované strany ovlivňují ve svých rozhodnutích, společně plánují, dělají kompromisy atd.

Variabilita - tento faktor je popsán jako míra chuti obou stran v dané formě vztahu přinášet nové věci a postupy a také je přijímat

Délka vztahu - to je jediný faktor, který nelze ovlivňovat okamžitě, je daný funkcí času, tedy jak dlouho obě strany v určitém typu vztahu spolu setrvávají

Jak poznáme, že „domov můj“ je vlastně už v práci? Už fakt, že tyto termíny, které dříve byly výhradně používané pro charakteristiku soukromých vztahů, se dnes čím dál častěji definují pro popis kvality pracovních vztahů je vypovídající.

**Jak lze popsat člověka, jehož životní kotva je velmi pevně zaklesnutá v pracovním prostředí ?**

<b>FAKTORY</b>	<b>POPIS KARIÉROVÉHO TĚŽIŠTĚ</b>
<b>Emocionální aktivace</b>	- v práci ho zajímá jen vjemy týkajících se pracovní procesů, toto nastavení ale pokračuje i v soukromí, vede to k neschopnosti odložit pracovní myšlenky při rozhovoru s partnerem, při hře s dětmi, při prožívání koníčků s přáteli, při jídle i při osobní hygieně
<b>Psychická vzdálenost</b>	- psychická vzdálenost k lidem v práci je výrazně menší, než psychická vzdálenost s lidmi se kterými jsem mimo zaměstnání
<b>Osobní čas</b>	- rovnováhy, kdy fyzicky strávený čas v práci i doma je stejně dlouhý (nebo dokonce soukromý rozměr je větší) se dnes dosahuje nepadno, nicméně zde je typické, že neexistuje pravidelně žádný osobní čas v soukromí v rádech hodin
<b>Vliv</b>	- pokud má váš kolega, šéf či klient na Vaše chování větší vliv než lidi ze soukromých typů vztahů
<b>Variabilita</b>	-když přináší do Vašeho života nové impulsy výhradně noví klienti, nové produkty, metodiky a projekty
<b>Délka vztahu</b>	- kde jste stabilnější? – dlouhodobé vztahy zmenšují psychickou vzdálenost, pokud střídáte častěji partnery a přátele než práci, tak pravděpodobně jste zakotveni spíše v práci

## **DŮSLEDKY ÚPLNÉHO PŘESUNUTÍ VZTAHOVÉHO TĚŽIŠTĚ DO PRÁCE**

### *Pracovní vztahy*

- paranoidní vytváření fantazijních nepřítelů
- opakující se pocit prázdnoty
- výkonnost (ne efektivita)
- přepjatá loajalita
- silný strach ze ztráty pozice
- vytvoření závislosti na vnějším ocenění
- zvýšené riziko pracovní vyhořelosti
- střednědobé větší množství financí

### *Soukromé vztahy*

- emoční labilita
- manipulativní chování
- časté konflikty
- vnitřní osamělost
- rozchody, život single
- psychické potíže
- neschopnost prožívat štěstí
- neustálé tčkání pozornosti

## Tipy na změny těžiště ve vztazích

### Emocionální aktivace

- přijmout jiné emocionální nasazení  
protějšku v soukromých vztazích

### Variabilita

- nové nápady, činnosti, reakce, dárky  
přinášet opakovaně do soukromých  
vztahů, v práci to už přece už děláte...

### Psychická vzdálenost

- v pracovních vztazích v určité  
konstelaci velká psychická  
vzdálenost neuškodí,  
v soukromých vztazích ale  
vždycky, zmenšovat alespoň  
trochu jak jsme od sebe daleko !

### Vliv

- alespoň ve 30% případů  
ustoupím druhé straně,  
naslouchání spojené s  
kompromisem dokáže hodně

### Osobní čas

- fyzicky strávený čas v zaměstnání,  
maximálně 10 hodin a v soukromí mini-  
málně 2 hodiny v pracovní den (o víkendu  
min60% času do soukromého prostředí)

### Délka vztahu

- orientovat se víc na dlouhodobé  
vztahy, časté střídání jakéhokoliv  
typů vztahů je výrazem vnitřní  
zoufalosti