

Stres a vyhoření, tichý nepřítel manažerů

Profesní negativa se přenášejí do osobních vztahů i do lidského těla. Pracovní problémy mají přímý vliv na fyzické zdraví lidí, varuje Ondřej Suchopár, konzultant pro osobní rozvoj a práci s energiemi.

Pět let vedl česko-slovenskou pobočku mobilní divize společnosti Alcatel, dalších deset let se v tuzemské pobočce telekomunikačního gigantu Nokia staral o mobilní operátory. Předtím působil v japonském koncernu Panasonic. Jak to v manažerském životě bývá, pozitivní období se střídají s etapami, kdy ani peníze a služební BMW nedokážou člověka motivovat, aby byl ze své práce nadšený a měl entuziasmus pro další profesní růst. Když se Nokia stala součástí technologického gigantu Microsoft, nabyl Ondřej Suchopár silného pocitu, že jeho korporátní kariéra se naplnila a „je čas jít dál“.

V té době se již zabýval osobnostním rozvojem, prací s energiemi a pomocí s uzdravováním psychických i fyzických neduhů. Přičemž stres je podle něj jedním z největších. „*Pokud cítíte vyhoření a neděláte práci s nadšením, vezměte si alespoň měsíční dovolenou. Odjeďte pryč, nejlépe sami, zastavte se a podívejte se na situaci s odstupem,*“ radí Suchopár.

V takový moment doporučuje nad věcmi příliš nepřemýšlet a řešit je se zdravým nadhledem. „*Důležité je zhodnotit, jaká pozitiva vidíte ve své kariéře, zda se dokážete motivovat, třeba už jen tím, abyste ráno s nadšením vstali a šli či jeli do práce,*“ popisuje Suchopár. Pokud ne, může se klidně stát, že problémy v práci bude člověk řešit systémem „papiňák“: pára se nahromadí a pak ji dotyčný jednou za čas vypustí. Často ovšem způsobem, který je pro

psychické i fyzické zdraví nevhodný, ať už jsou to ultramaratón, adrenalinové sporty nebo alkohol. „*Opět je to hnáno touhou po maximálním výkonu, čímž se tělo i duše dostávají do známého koloběhu,*“ říká Ondřej Suchopár v rozhovoru pro CFOworld.

Připouštějí si Češi svou práci a s tím spojené problémy víc „k tělu“ než jinde ve světě?

Každý národ je jiný. Francouzi si s vámi dají skvělou byznys večeři, ale mítink následující den bývá přehlídkou ztraceného času, protože se všichni potřebují vyjádřit ke všemu, i když to často není vůbec jejich parketa a vše bylo domluveno na předchozí večeři u třetí láhve vína. Japonci mají obrov-



Peníze nejsou cíl, ale jen prostředek k tomu, abyste byli spokojení.

skou zálibu v hierarchii a pracovní výkon, který je často velmi slabý, nahrazují počtem hodin v kanceláři. Odcházel z Panasoniku před 19. hodinou večer bylo něco jako smrtelný hřích. Finové jsou zase odměnění, ale celkem zřetelní v komunikaci a s velkým tahem „na bránu“, aniž zapomínají na sociální aspekt. První roky v Nokii byly

přehlídkou péče, systémů školení, rozvoje zaměstnanců, večírků pro zákazníky i teambuildingů a s tím spojeného cestování. Můj táta často říkal, že nedělám v technologické firmě, ale v cestovce. A byla to krásná pravda.

A jestli jsou Češi více pod stresem? Myslím, že vždy je to o konkrétním jedinci, jak se má rád, jaké má nastavené hodnoty ve svém životě a jak dokáže ustát funkci a své ego. Nemyslím si, že Češi by byli nějaká velká výjimka.

Je nevyhnutelně nutné, že s vyšší manažerskou pozicí je spojen větší stres?

Pokud manažer nedokáže ustát svou porci práce, je třeba si položit otázku, co je špatně. Možná je očekávání firmy příliš veliké a sebevědomí a schopnosti zaměstnance příliš malé na to, aby odešel se vztyčenou hlavou, a ne nohama dopředu. Pokud je ale na podobné pozici opravdu mentálně dospělý jedinec, není to problém. Nicméně vše se dá změnit a v oblasti osobního rozvoje leccos naučit.

Jsou pracovním stresem více postiženi muži, nebo ženy?

Nerozděloval bych to. Je to především otázka vnitřní vyspělosti. U žen občas vídávám snahu se vyrovnat a vmáčknot do mužského světa, když přirozenost a empatii nahrazují tvrdostí namísto toho, aby oslavovaly a hýčkaly své hodnoty, které jim umožní elegantně hýbat krkem muže či spolupracovníka, aniž si toho často všimne. Hra a zábava tak přecházejí v boj, a to už není prostředí, kde se kreativita potká s výkonem.

Co si myslíte o manažerech, kteří o sobě tvrdí, že pracují 16 hodin denně?

Takový výkon je možné podávat krátkodobě, pokud si na tom někdo staví celou životní kariéru, je třeba se zeptat, zdali je opravdu spokojený a jaký žije osobní život. Tito lidé mohou skončit s úplným vyhořením a dokonce

i nemocní. Často také bývají příliš uzavření v hlavě se svými myšlenkami, přičemž tělo je zcela odpojené. Je to, jako když hoří letadlo a fungují jen nouzové systémy.

Lidé často nejsou schopni se odpoutat od pracovních povinností ani o dovolené. Jak přesvědčit manažery, aby v době volna opravdu vypnuli?

Také jsem to dříve nezvládal, říkám tomu „dovolená s e-mailem“. Typicky to způsobuje chování mentálně nedospělého muže, kdy si neumí nastavit hranice, kam až může jít ve svém energetickém výdeji. Nicméně jen tak přesvědčit manažery, aby na dovolené nečetli e-maily, nelze. Člověk především musí chtít sám, ale také si vždy může požádat o pomoc. Jenže i toho se lidé často bojí. Ono jim totiž v tom vlastním neštěstí může být celkem fajn a důvod může třeba být i takový, že se někde na podvědomé úrovni nemusejí mít rádi. Může se to táhnout už od prenatálního věku či porodu přes dětství i dospívání. Ne nadarmo se říká, že dětství do čtyřiceti je nejtěžší.

Co konkrétně radíte svým klientům v oblasti práce se stresem?

V rámci osobních konzultací působím jako „mentor životní energie.“ Pracuji s daným člověkem, se hmotou, ale i s energiemi a různými dalšími technikami, které mají za úkol klienty odblokovat. Společně pak hledáme work/life balance, protože manažer, který nemá vyřešen osobní život, duševní a profesní růst, časem „zakrní“ a pro firmu bude dříve či později nepotřebný.

Jaký je váš návod na ideální den manažera?

Udělejte si na sebe ráno čas! Mně osobně trvá proces vstávání a přípravy na den zhruba hodinu až 90 minut. Projdu se se psy, zacvičím si jógu – pozdravy slunci – a krátce zamedituji. Cvičení s meditací vám zabere celkem

v expres variantě deset minut a s tím můžete začít. Staré čínské přísloví praví, že pokud nemáte denně jednu minutu na meditaci, potřebujete hodinu. Poté udělám sobě i psům kvalitní snídani a mohu vyrazit do procesu. Den je rázem úplně jiný – otevírají se



balíčky synchronních událostí, kdy na sebe vše pěkně navazuje.

Náš den nemá být boj, ale příjemné a lehké plynutí, které je kořeněné životem samotným. Radím svým klientům: mějte se rádi, pečujte o sebe, udělejte si čas na masáž, kadeřníka nebo třeba kurz, který vás baví, a dopřejte si dovolenou, klidně luxusní. Peníze nejsou cíl, ale jen prostředek k tomu, abyste byli spokojení. Když budete spokojeni, i vaše okolí bude prospívat. Věřte mi.

Řada lidí je svázána hypotékami, půjčkami i jinými pozlátky dnešního světa. Manažeri si často nedokážou představit, že vypadnou z korporátního života. Jak jste si tím prošel vy?

Byla to náročná a zároveň obrovská škola. Najednou vám nikdo nepíše sto e-mailů denně – myslíte si, že nikomu nechybíte, že vás nikdo už nemá rád. Ale opak je pravdou, musíte se naučit mít rádi sami sebe a v podstatě i konečně dospět. Finance jsou další bod. Byl jsem zvyklý na pěkný plat, ze kterého jsem si mohl dovolit uklízečku, řemeslníky nebo luxusní večere. Po čase ale zjistíte, že když máte prostor, spoustu věcí si můžete udělat sami a že si nemusíte kupovat každý půlrok novou outdoorovou bundu či trekové boty. Že vám stačí méně a stále jste spokojený, protože spokojenost vychází přímo z vás, přímo od srdce. Samozřejmě je vhodné mít našetřeno pro neočekávané situace. Také byste měli mít plán, co dělat dál, když o práci přijдете. Třeba to může být delší dovolená, kterou jste si kvůli pracovnímu nasazení nikdy nemohli dovolit.

Když jsem již nedokázal pokračovat v korporátním životě, odjel jsem zcela sám na měsíc a půl do Kostariky a cestoval jsem tam. Neuvěřitelně mi to znovu nastartovalo chuť žít. Byla to nejlepší dovolená mého života a upřímně, ani nevím, kolik stála. Peníze nehrály roli, zážitky byly kořením a oslavou bytí. Když jste svázáni korporací, doporučuji odejít ze stereotypů, které vás ničí. Věřte, že něco nového a lepšího přijde samo.

Často je třeba syndrom vyhoření řešit až za pomoci psychologa či psychiatra...

Vyhoření se dotklo mě samotného i řady kolegů. Našel jsem konzultantku, která mne přivedla na cestu osobního rozvoje. Řešili jsme záležitosti, na něž mi nikdo jiný nebyl schopný dát fundované odpovědi včetně psychologického pozadí událostí. Občas to bez pomoci nejde a upřímně, život je jednodušší, když to vnitřně přijmeme jako životní lekci.

ONDŘEJ HERGESELL ■