

Pojď, odpočín si

Symon, David. 2022. 'Pojď, odpočín si'. *Nehemia Info* (2)

Jsem nadšený z našich misijních pracovníků! Noví misionáři v Čadu, ve střední Asii, v Řecku, v Tanzanii, v Thajsku; „staronoví“ v Chorvatsku, v Kurdistanu, v arabském světě; a další, nikoli „staří“, ale zkušené pracovníci, kteří slouží s Nehemií již delší dobu na různých dalších místech. Je to fajn parta, vzájemně se mnozí znají, inspirují a učí se jeden od druhého.

Chci se teď jejich očima podívat na téma správných hranic v nastavení práce a odpočinku. Toto téma se však vztahuje na každého z nás, nemusíme ani být misionáři v zahraničí nebo být zapojeni naplno v křesťanské službě. Týká se poměrně dost i osob samostatně výdělečně činných, lidí s flexibilní pracovní dobou, matek v domácnosti, ale v podstatě kohokoliv.

Hodně práce a málo odpočinku se pojí s fenoménem vyhoření, což je stav, kdy je člověk totálně vyčerpan a neschopný fungovat a být použitelný, podobně jako vyhořelé poleno vytáhlé z ohně. Většina lidí tomu rozumí, všímám si ale, že na „vyhoření“, jako hojně využívaný, někdy až zprofanovaný, termín mnozí reagují emotivně. Někteří ho popírají, jiní se v něm vyžívají. „Všichni jsme vyhořeli“ a „odpočinek bude až v nebi“ na jedné straně, a na straně druhé extrém, kdy měl člověk jeden náročný pracovní víkend, v pondělí ráno jde zase do práce a už si stěžuje, že prochází vyhořením.

Pro misionáře v zahraničí, v důsledku charakteru dlouhodobé práce daleko od domova, kulturnímu šoku a velkým duchovním tlakům, nabývá vyhoření ještě jiného rozměru. Potřeby na misijním poli se navíc zřídka kdy časem menší, většinou jen rostou a přibývají, jak přibývají kompetence misionáře. Řešením je odpočinek. Ne odpočinek ve smyslu nicnedělání, ale cílený, kvalitní odpočinek, šitý na míru okolnostem a osobnostem jednotlivých misionářů. Mám za to, že misionář by měl umět dobře pracovat a dobře odpočívat.

Často se klade důraz na práci a je to skvělé a v pořádku. Lidé jezdí na misi, aby něco vykonali. Nicméně je potřeba, aby misionář pracoval i na odpočinku. Zkušenost ukazuje, že často, když odpočinek nenaplánujeme, tak se sám nestane. Pořád je co dělat. Místo toho, musíme aktivně oddělit čas na zregenerování sil, například zanést do kalendáře víkend mimo město, čas jednou za rok na několika týdenní dovolenou a oddělit jeden den v týdnu. To poslední je navíc biblické, ale nikde není psáno, že to má být neděle. O tom, že pro vytížené pastory to je obvykle jiný den v týdnu, asi nemá smysl psát. Radši se svého pastora zeptejte, než mu v pondělí ráno zavoláte, jak rád odpočívá.

Misionář má ohledně odpočívání určité vnitřní pnutí. Jeho práce je různorodá, tvořivá, často cestuje. Pohledem z vnějšku, si to docela v té zemi docela užívá. Stále se s někým setkává, pije kafe, čaj, jí dobroty, co místní dají, chodí po skupinkách. Práce s lidmi nicméně, nakolik zajímavá a naplňující, časem vyčerpá. Misionáři se často cítí tak, že vůbec nic neudělali a zároveň, že jsou naprosto vyřízení. V některých kulturách navíc člověk ztrácí velkou míru soukromí a je pro lidi dosažitelný téměř pořád. Pro misionáře, podobně jako pro podnikatele, není pevná hranice mezi pracovní dobou a „padla“.

Misionář je v pozici, kdy nemůže striktně říci: „Teď pracuji, teď už ne.“ A to je výzva pro odpočívání. Pokud to jde, může být užitečné nastavit si čas tak, že misionář pomyslně rozdělí den do tří bloků, například dopoledne (7-12h), odpoledne (12-17h) a večer (17-22h). Dva bloky se snaží pracovat a jeden odpočívat. Pokud třeba ví, že ho dopoledne čeká modlitební setkání týmu a potom večerní akce, na kterou musí přijít dřív, připravit ji a zůstat po jejím skončení s lidmi, může si odpoledne vydělit čas na odpočívání.

Je nutné dodat, že extroverti a introverti odpočívají jinak. Pro někoho je nejlepší, když je sám, zajít si třeba na procházku do přírody, sednout si do kavárny s dobrou knihou nebo se prostě prospat. Někdo jiný zase radši odpočívá prostřednictvím setkávání se s přáteli a popovídání si. Někdo má rád sport, někdo hudbu, zahradničení, nakupování, opravování něčeho a tak dále. Je dobré najít si svůj rytmus.

Co pomáhá vám, abyste se „vypli“ a odpočinuli od svých pravidelných aktivit v práci a doma? V Česku jsou lidé, v porovnání s jinými nezápadními kulturami, velmi aktivní a odpočívají také aktivně. Často mají „zabookované“ víkendy i několik měsíců dopředu. Je dobré si připomenout, že i takový závazek může být pro některé povahy svým způsobem forma neodpočívání v plnosti. Je dobré někdy nemít v plánu vůbec nic, vzbudit se a spontánně se ráno rozhodnout, co dělat – anebo nedělat vůbec nic, jen tak se flákat.

Ne, nekáží tady evangelium lenosti, jen poukazují na to, že krom toho, že můžeme růst ve své práci, můžeme růst i v tom, jak odpočíváme. Někdo víc aktivněji, někdo víc pasivněji. I misionář by měl pojímat odpočinek jako něco co musí dělat pravidelně, jestli má dlouhodobě on a jeho práce obstát. A především to vnímám jako něco, co nám je dáno od Boha. Skrze odpočívání Mu ukazujeme naši poslušnost. Když totiž na okamžik zanecháme toho, co děláme, dáváme tak Bohu důvěru, že se to bez nás nezbortí a že se o to a o nás postará i bez našeho horečného úsilí. Skrze pravidelný odpočinek věříme, že Bůh má nad věcmi kontrolu. Často si myslíme, jak mu musíme ještě více sloužit, být co nejvíc zaměstnaní, stihnout všechny ty dobré věci, pomoci co nejvíce lidem... ale Bůh touží po nás, po nás samých. Misionáři, odpočívejte. Odpočívejme všichni. Pracujme a odpočívejme.

Více o tom jak dobře pracovat a dobře odpočívat, spolu s tipy pro pravidelnou sebereflexi, můžete najít v nové knize „Z Česka až na konec světa: Praktický průvodce pro misionáře a ty, kdo je podporují (David Symon a Eliška Annadurai, KMS, Praha, 2022).