

**KATRINA
ONSTAD**

VÍKENDOVÝ EFEKT

Užijte si svůj volný čas
a postavte se čelem
kultu přepracovanosti

ZMĚNÍ TO VÁŠ ŽIVOT!

VÍKENDOVÝ EFEKT

UŽIJTE SI SVŮJ VOLNÝ ČAS
A POSTAVTE SE ČELEM
KULTU PŘEPRACOVANOSTI

KATRINA ONSTAD



Copyright © 2017 Katrina Onstad

Všechna práva vyhrazena.

*Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu nakladatele.*

Překlad © Mgr. Radka Knebllová, 2018

Obálka © Jiří Miňovský – ARBE, 2018

© DOBROVSKÝ s.r.o., 2018

www.nasenacladatelstvi.cz

www.facebook.com/nakladatelstviomega

ISBN 978-80-7642-456-2 (pdf)

VÍKENDOVÝ EFEKT

UŽIJTE SI SVŮJ VOLNÝ ČAS
A POSTAVTE SE ČELEM
KULTU PŘEPRACOVANOSTI

KATRINA ONSTAD

Překlad: Radka Knebllová

Mým rodičům

*Zaneprázdněný člověk považuje žití života
za nejméně důležitou činnost,
přesto neexistuje nic, co by se obtížněji učilo.*

Seneca

ÚVOD

ZKLAMÁNÍ Z VÍKENDU

V neděli večer se můj malý syn, přikrytý až po bradu prošívanou přikrývkou a osvětlený světlem noční lampičky, zeptal: „To byl víkend?“

„Ano, byl,“ odpověděla jsem.

„Ale *nevypadalo* to jako víkend,“ řekl tónem, který používá, když se cítí o něco ošizen, například když se špatně odpálí míček v baseballu nebo má prázdnou korbici od cereálií.

Je mu dvanáct let a tuto otázku klade v neděli často, což jen vypovídá o tom, jak naše rodina tradičně tráví víkend. V jeho slovech zaznívá kritika toho, jak náš víkend vypadá (hokej, posílání e-mailů, nákup potravin, odpovědi na e-maily, domácí práce, znovu hokej, rodinná večere, úklid, praní, čtení materiálů do práce...). Neděle se od soboty odlišuje jen čištěním toalety a v létě naše děti vymění hokej za fotbal.

Dnešní pracující jsou vděční za svou práci, ale pro mnoho z nich nemá pracovní část týdne jasný začátek ani konec. Dnes sice žijeme v digitální epoše, již vymysleli

autoři vědecko-fantastické literatury, ale chybí nám třídní pracovní týden, jež ekonom John Maynard Keynes předpověděl v roce 1928, a také roboti, kteří by nám pomáhali. Pro většinu zaměstnanců je běžné, že pracují více než před deseti lety a nové přístroje místo toho, aby nám poskytly více času, nás o něj pouze okrádají. Víkend se stal prodloužením pracovního týdne, což samozřejmě znamená, že to není žádný víkend.

Mnoho Američanů dnes pracuje více hodin než jejich předci a většina z nich ročně stráví v práci výrazně více času než jejich protějšky na podobných pozicích v zemích Evropské unie. V roce 2014 americký Národní úřad pro ekonomický výzkum informoval, že devětadvacet procent Američanů pracuje o víkendu. U Španělů je to méně než deset procent. Tuto statistiku můžeme vysvětlit tím, že se Španělé rádi baví a užívají si života. Dalším takovým příkladem jsou Němci. Také oni jsou o víkendu méně pilní, protože jich pracuje jen dvaadvacet procent. Pracující ve Velké Británii jsou mezi Evropany výjimkou, protože věnují práci o víkendech téměř tolik hodin jako Američané. Říkají tomu nelichotivě *americká nemoc*.

Tuto nemoc znám. Před lety jsem krátce pracovala jako au pair, ale příliš jsem se tehdy nebavila. Bylo to po vysoké škole a několik měsíců jsem se schovávala v malé vesničce na návětrném pobřeží severní Francie. Podle mých zkušeností se každou neděli celá Francie zastavila. Nikdo nepracoval. Nikde se nedalo nic koupit, což šokovalo

mé severoamerické já milující nákupní střediska. Místo toho lidé chodili na návštěvy a bavili se nejrůznějšími aktivitami.

Tenkrát jsem se svou šéfkou, která byla svobodnou matkou, a s jejími třemi dětmi v patách navštěvovala její rodiče nebo nosila květiny rodinné přítelkyni do sanatoria. Někdy přišli během víkendu bez ohlášení sousedé a až do noci se jedlo a povídalo. Vždy jsme s dětmi někam vyrazily: procházely jsme se po pobřeží, jezdily jsme na kole, potulovaly se ulicemi blízké vesnice nebo si prohlížely výlohy zavřených obchodů. Mohly jsme se dívat, ale nemohly jsme nakupovat. Vypadalo to, že způsob trávení víkendu je v této kultuře hluboce zakořeněný. Zdálo se, že čas zpomalil. Byly to ideální víkendy bohaté na zážitky, výrazně oddělovaly to, co bylo předtím, a to, co přijde v pondělí.

Když mám nyní vlastní děti a jako spisovatelka pracuji celý týden, mé soboty se často téměř neliší od středy. Někdy je ve skutečnosti sobota hektičtější. O víkendu vždy odpovídám na e-maily svých klientů a vyhledávám potřebné informace ke knihám, přestože bych vlastně měla mít volno. Ale kdo dnes má o víkendu opravdu volno? Chodím na fotbalové zápasy, kde se rodiče mezi ledabylým fanděním věnují hlavně svým iPadům. „Díkybohu že je pondělí,“ vtipkuje vděčně kamarád v pondělí ráno poté, co se během volna věnoval dětem a nejrůznějším aktivitám a nyní má ve své kanceláři relativní klid.

Nekonečná práce už není jen realitou lidí na volné noze, drahých právníků a kreativců ze Silicon Valley. V období po recesi je práce pro mnoho lidí směsí nej-různějších pracovních povinností a není již rozplánována jen na pracovní týden. Po přelomu tisíciletí má práce tendenci ovlivňovat i volný čas. Můj manžel je učitel a tráví noci a víkendy tím, že odpovídá na e-maily rodičů a studentů. Potom se ještě věnuje svým tradičním povinnostem, jako je známkování a plánování hodin. „Vypadá to, jako bychom nyní byli všichni doktoři, pořád jsme v jednom kole,“ říkám mu, když se pozdě v noci opírám o dveře a on, otočený ke mně zády, opět buší do klávesnice.

Příliš mnoho víkendů odkládáme nejruznější aktivity a návštěvy. „Nedělní noc je nové pondělní ráno,“ hlásal titulěk v *The Boston Globe*, který poukazoval na to, že mnoho lidí stráví nedělní noc s e-mailovou aplikací Inbox a v pondělí ráno pak pokračuje ve vyřizování dalších e-mailů. Vedoucí pracovníci a investoři do rizikových podniků, s nimiž novináři při přípravě tohoto článku mluvili, rozpačitě přiznali, že také oni se takto vzdávají své nedělní noci: *Dělá to každý, a proto je lepší, když to dělám také*. Nikdo nechce zůstat pozadu, a tak neustále pracujeme, zatímco nám život utíká.

Takovéto nehorázné zanedbávání volného času by určitě rozzlobilo Aristotela, podle kterého volno není jen čas po placené práci. Není to nesmyslná zábava ani práce v domácnosti, víkendový mejdan ani renovace místností.

Volný čas je nezbytný pro život civilizovaného člověka. Během volna by neměl přemýšlet o práci, ale o něčem jiném. Dnes však volno zavání leností a je to slovo spojované s neužitečností. Během poslední doby se prosadil protestantský přístup k životu, a proto je dnes všeobecně přijímanou pravdou, že člověk žije, aby pracoval. Už nepatří, že pracuje, aby žil. Abychom pochopili, jak moc se zvrtilo trávení volného času, stačí se podívat na domácí oblečení, které je beznadějně zastaralé a je neodpustitelným módním prohřeškem.

Pokusila jsem se syna utěšit, ale cítila jsem to také: něco chybí. Něco, co výrazně ovlivňuje tělo a duši. Pamatuji si, jak jsem jako dítě v pátek ráno vyhlížela víkend, přede mnou se otevíralo mnoho možností. Dům se zaplnil mými kamarády a přáteli mých rodičů. Špatné televizní pořady čekaly, až si je někdo v šeru brzkého rána pustí. Pamatuji si, že jsem se většinou nudila, a tak jsem popadla pero a papír a psala jsem. Zjistila jsem, že při psaní se cítím lépe než při jakémkoli sportu, který jsem vyzkoušela, nebo při kreslení obrázků. Měla jsem hodně času na to, abych si mohla vyzkoušet nejrůznější věci.

Těchto intenzivních víkendových zážitků je nyní méně, protože jsem starší a už se všemu tolik nedivím. Také mám málo času a mé dny a noci jsou zahlceny prací a rodinnými aktivitami. V důsledku toho jsem nevrlá a nepoznávám se. V průzkumu z roku 2013 jednaosmdesát procent dotazovaných Američanů tvrdilo, že jsou v neděli večer mrzutí. Takovéto negativní pocity se u nich jistě

neobjevují jen kvůli tomu, že je čeká pracovní týden, ale i proto, že truchlí nad promeškanou příležitostí, nad dalším promarněným víkendem.

Problém s víkendem jsem se rozhodla hlouběji prozkoumat poté, co jsem často v neděli v noci zhasínala dětem v pokoji světlo s omluvou za to, že předchozí dva dny byly tak slabé na zážitky, a potom jsem se složila vyčerpáním. Chtěla jsem vypátrat, jak jsme o něj přišli a co znamená žít bez něho. Když jsem se touto problematikou začala zabývat, zjistila jsem, že v neděli večer nejsem zklamaná sama, protože i chytřejší lidé než já bojují za zachování víkendu – a vítězí. Mluvila jsem s lidmi, kteří nelítostně chrání svůj víkend pro aktivity, jež milují.

Jedná se o výkonné ředitele, kteří si upravili pracovní část týdne, aby mohli trávit čas se svými rodinami. Některé úspěšné společnosti začínají nabízet čtyřdenní pracovní týden, jiné firmy žádají své zaměstnance, aby v pátek večer vypnuli telefony a zapnuli je až v pondělí. Shonda Rhimesová, nesmírně plodná a úspěšná scenáristka, producentka a režisérka, která stojí za televizními hity jako *Chirurgové* a *Skandál*, už neodpovídá na e-maily v noci a o víkendech – a je to matka samoživitelka se třemi dětmi, jež je stejně zaneprázdněná jako hlava státu.

Občas jsem se pokusila řídit příkladem lidí, kteří zaujali nový postoj k času a volno je pro ně stejně drahocenné jako hmotné statky nebo profesní uznání. Když získáte zpět svůj víkend, stane se zajímavá věc: získáte zpět svou dětskou bezstarostnost a vědění, že máte možnost

dělat mnoho věcí. Objevíte své skutečné já. Zjistíte, že dobře prožitý víkend je branou k dobře prožitému životu.

Tato kniha popisuje, jak jsme získali víkend a jak jsme ho ztratili. Hlavně je však o tom, jak jej získat zpět.

CO JE TO VÍKEND?

„Co je to víkend?“ pronesla opovržlivě ovdovělá hraběnka Violet v seriálu *Panství Downton*, výstřední a pravdomluvná dáma. Tato otázka se stala nejmilovanějším citátem v historii televizních pořadů. Pronesla ji herečka Maggie Smithová, když rodina Crawleyových seděla kolem jídelního stolu v šatech ozdobených šperky a ve smokinzích, zatímco přepracovaní sluhové nalévali omáčku.

Seriál společnosti ITV, zasazený do začátku dvacátého století, ukazuje pomalý pád jedné anglické rodiny. Také zachycuje, jak se společnost posunula od aristokratické éry k rovnostářštějšímu věku. Výrok hraběnky vyvolal smích, protože pro britskou šlechtu je představa týdne rozděleného na pracovní a nepracovní dny nepochopitelná, je to pro ně abstraktní pojem. Jednoduše se jich to netýká. V pokojích plných bohatství, kde Crawleyovi bydlí, je každý den nedělí. Když budu citovat Morrisseyho – je naplněný čajem, klepy a příkazy jako: „Paní Hughesová, podívejte se dnes na mramorovou bystu hraběte Carnarvona. Chybí jí lesk.“

Výrok hraběnky rezonuje s dnešními diváky, protože také my si klademe stejnou otázku, i když z naprosto jiných důvodů. Před stoletím pracující stávkovali, pořádali protestní pochody a prolévali krev, aby získali víkend. Dnes si však mnoho lidí nevzpomene, kdy naposledy měli volno celé dva dny za sebou, dokonce i když na ně mají zákonné právo.

Mizení víkendu jde ruku v ruce s novými způsoby práce. Pryč jsou dny, kdy lidé dlouhá léta pracovali v jedné firmě, desetiletí jí byli věrní, a když šli do důchodu, byli za svou věrnost odměněni zlatými hodinkami. Jistota práce je přežitek minulosti stejně jako stloukání másla. Pro mnohé profese představuje bolestivou nejistotu, směs krátkodobých smluv nebo řadu drobných prací a služeb, jež dohromady tvoří nejisté živobytí. Jediným telefonátem si přičarujete člověka, kterému můžete zadat příležitostnou práci nebo službu – například vám vymění kliku nebo přiveze mikrovlnnou troubu. Jestliže jdete na svatbu, zavoláte kosmetičce a kadeřnici. Zatímco jeden člověk má volno, druhý pro něho pracuje. Nezapomínejme však, že lidé, jimž voláme, mají neustále pohotovost, která trvá čtyřicet hodin denně. Tito lidé nemají pevně vymezený pracovní týden. Pro někoho je tato pružnost osvobozující, pro jiné to je konec víkendu.

Už se nepracuje rukama, ale hlavou, vyzdvihovány jsou vědomosti. Znalosti je však obtížné vyčíslit, protože nemají začátek ani konec. Stejně jako práce. Spisovateli Cyrilovi Northcotemu Parkinsonovi je připisován Parkinsonův

zákon efektivity, jenž tvrdí, že práce se rozrůstá tak, aby naplnila čas, který je k dispozici pro její dokončení. Toto tvrzení pochází z humoristické eseje, která vyšla v roce 1955 v týdeníku *The Economist*, a je vtipné pouze proto, že je pravdivé. Práce je jako zlatá rybka, jež roste, až je jí akvárium malé.

Práce vždy zabere všechnen prostor. Pokud jsme neustále ve dne v noci digitálně spojeni s kanceláří, je práce prakticky nekonečná. Zlatá rybka roste do obludných proporcí jako z hororového filmu Útok zlaté rybky, který by nikdo nikdy nechtěl vidět.

Možnost vzít si dva dny volna zní jako bláznovství ve stagnující ekonomice, kde je nelítostný boj o práci, dokonce i o tu docela obyčejnou. Nejistá práce výrazně přispívá ke špatnému zdraví a zvyšuje riziko deprese. V těle se v důsledku toho uvelebí nemoc. Neustále máme pocit, že soutěžíme s našimi hypotetickými náhradami (nějakým cizincem nebo robotem) a také s chlápkem od protějšího stolu, jenž – jak se zdá – nikdy nemusí na lékařské vyšetření ani neodchází v pátek večer z práce před osmou hodinou.

Vztah některých lidí k volnu je komplikovaný tím, že mají svou práci rádi. Všichni máme období, kdy jsme díky práci spokojení; všichni známe to vzrušení z dokončení úkolů.

Dalším znepokojujícím důsledkem globální ekonomiky je, že část úřednické práce dnes vykonávají moderní technologie a – což je znepokojivé – zahraniční

zaměstnanci. Někteří privilegovaní odborní pracovníci tvrdí, že pracujeme více, protože práce není tak špatná, jako bývala kdysi. Jestliže má člověk to štěstí, že má práci, která vyžaduje přemýšlení a kreativitu, potom si ani nemusí uvědomit, že přichází o víkend, když se během něho věnuje dlouhé hodiny práci.

Možná to dokonce ani nevnímá jako práci. Někdo dokonce může být svým způsobem hrdý na to, že nemá volno ani víkendy. Jestliže člověk každému v kanceláři vypráví, že dlouhé hodiny o víkendu strávil prací, je to jeho neuvědomělá strategie, jak zvládnout strach z toho, že nebude mít žádnou práci. Je to pojistka proti nadbytečnosti v době, kdy se skoro všude snižuje počet zaměstnanců.

Co když však všechna ta práce křiví váš pohled na svět, zamlžuje vnímání toho, na čem záleží, a působí trochu jako vymývání mozku? Vítejte v kultu přesčasové práce, což je nezábavný svět bez sexu a drog. V tomto konkrétním režimu lidé vnímají padesátihodinový, šedesátihodinový nebo osmdesátihodinový pracovní týden bez víkendu jako status quo nebo nezbytnou podmínku k úspěchu, což je ještě horší.

Ve skutečnosti *pracovat méně* znamená být *produktivnější*. Přepřacovaní a neodpočinutí lidé jsou špatní zaměstnanci. Dělají chyby a jsou unavení. Nechtěli byste, aby taková lékařská operovali vaše dítě, a pravděpodobně se s nimi ani nechcete častěji setkávat, protože jsou nudní. Členové tohoto kultu nevyhnutelně zanedbávají své životy.

Víkend je přestávka, která vám připomíná, že jste něco více než jen pracující člověk. Je to den odpočinku: Bůh určil, že se člověk jeden den v týdnu nebude věnovat své jednotvárné práci. *Exodus* je plný pasáží, ve kterých faraon jako špatný šéf napomíná otroky kvůli cihlám, jež jsou nuceni nosit sem tam po stále se rozšiřujícím staveništi: „Jste líní, líní... Nyní jděte a pracujte! Nesmíte snížit počet vyrobených cihel!“

Bůh však měl jiný názor, a když osvobodil svůj lid, nařídil mu den odpočinku, jako byl ten, který si On udělal sedmý den, kdy byl unavený z tvoření. Zařadil den odpočinku do přikázání jako připomínku, že život není definován pouze výrobou a spotřebou. Určil den, kdy se může naplno projevit skutečná lidská podstata.

Cihly jsou těžké břemeno, avšak mnoho z dnešních prací nezanechává známky na těle, ale na duši, což je neviditelný druh opotřebování. Výsledek je jasný: přepracovanost vede k vyčerpání, dokonce k depresi a sebevraždám. Možná jde o jakýsi druh stockholmského syndromu, protože se od práce nedokážeme odloučit a neustále vyčerpávání sil kvůli přemíře práce vnímáme jako způsob přežití, jako falešnou představu, že zvládneme bez volna další měsíc nebo rok. Jestliže je však vaše zaměstnání neustále vaší hlavní starostí (a to i během každého víkendu), existuje riziko, že svůj život propásnete. Neustále jen pracujete a zřídka kdy skutečně žijete. Platí to i v případě, že milujete svou práci. Je váš týden skutečně natolik přeplněný, že nemůžete věnovat čtyřicet osm hodin zotavení? Co je život bez odpočinku?

NA PROSBU SVÉHO SYNA o lepší víkendy jsem zareagovala tak, že jsem si sedla k laptopu a rychle jsem prozkoumala naše víkendy. Udělala jsem tři sloupce: pátek, sobota, neděle. Potom jsem do nich dopsala aktivity, na které jsem si vzpomněla. Předě mnou ležela šedivá jednotvárnost a pouze občas trochu radosti. Zapsala jsem tam zájmy dítěte (hokej), domácí záležitosti (úklid, nákup potravin, prádlo), pracovní záležitosti (e-maily, úprava článků, vystavování faktur), pár radostných událostí (večeře venku, návštěva K. z Calgary, soutěž v běhu podél řeky) a pak znovu domácí záležitosti (úklid suterénu, opětovná koupě tenisů pro syna, protože je hned zničí). Zhodnotila jsem víkendy za několik měsíců (ignorovala jsem při tom pár výjimečných událostí). Bylo jasné vidět, že se pořád dokola opakovaly stejné a málo uspokojující činnosti: domácí práce, nákup, práce a televize.

Nejlepší víkendy vždy zahrnovaly několik klíčových prvků, k nimž patřily vztahy, radost, koníčky, příroda a kreativita. Nedovedu si představit víkend, kam bych toto všechno vtěsnila. Mohlo by se mi to podařit pouze v případě, kdyby byl zaveden jednodenní pracovní týden a mé víkendy by byly dlouhé šest dnů (prosím zavolejte mi, jestliže víte, jak to zařídit). Zjistila jsem však, že s troškou úsilí má každý člověk k dispozici alespoň některé z těchto ingrediencí dobrého víkendu.

Když jsem začala psát tuto knihu, chtěla jsem zjistit, jak vytvořit dobrý víkend. Vypτάvala jsem se na to lidi, kteří ho mají. Myslela jsem si, že se podívám na tuto

problematiku svým objektivním novinářským pohledem a poznačím si, co bude třeba. Docela rychle jsem si uvědomila, že musím začít tyto lidi napodobovat. Tuto knihu jsem psala rok.

Během něho jsem se posunula od náhodného pozorovatele dobrých víkendů přes jejich občasného účastníka až po jakéhosi konvertitu (dělám pokroky – velkou část poslední soboty jsem strávila odpovídáním na e-maily a potom sledováním všech tří dílů *Pána prstenů* – no dobře, bylo to za odměnu). Ukázalo se, že existuje mnoho jedinečných cest, které vedou k vytvoření dobrého víkendu, ale základ je stejný: skutečné volno není jen zábava, ale má i určitý význam. Dobrý víkend je naplněn krásou a zahrnuje bezúčelnost. Dobrý víkend se potuluje milionem různých cest, ale vždy znamená zpomalení a vystoupení z uspěchaného proudu moderního života.

David Levy, profesor na katedře informatiky na Washingtonské univerzitě, definuje současný život slovy více – rychleji – lépe. Průmyslová revoluce prosadila názor, že musíme být vždy co nejrychlejší, nejvýkonnější a nejefektivnější. V současné době technický pokrok a globální ekonomika, která nikdy nespí, zrychlují. Jejich tempo bylo už dříve ničující, ale nyní je to ještě horší. K získání dalšího majetku je zapotřebí čas. Můžeme vlastnit velký majetek, ale trpět nedostatkem času. Z tohoto důvodu je víkend ještě důležitější než kdy jindy: je to část týdne, kde je nařízeno zpomalit.

Uhájit v dnešní době čtyřicet osm hodin odpočinku v kuse je nadlidský výkon. Chce to odvahu. Jestliže se však na dva dny dokážete odpoutat od práce a odsunout spěch, vytvoříte prostor pro nejruznější zážitky, jež nejsou o úspěchu a nakupování věcí, ale o skutečné podstatě člověka, která se v den sváteční může více projevit.

Když sluhové vyslechli hraběncinu otázku, měli přestat nabírat omáčku a odpovědět za všechny: „Víkend znamená, že odložíme cihlu a vzpomeneme si na to, na čem skutečně záleží.“

VZESTUP A PÁD VÍKENDU

Víkend jsme vytvořili stejným způsobem jako týden. Země oběhne kolem Slunce za jeden rok, trvá jí to přibližně 365,25 dne. Slunce vychází pravidelně každých čtyřiaadvacet hodin. Týden však byl vytvořen uměle bez přímého astronomického základu, svévolně, jeho základ nenalezneme v přírodě. Vymysleli ho Babyloňané už 600 let před Kristem. Tento sedmidenní cyklus (nemusíme se zabývat desetidenními týdny starověkých Egypťanů nebo Francouzské revoluce z 18. století a podobně), ve kterém vyznačujeme svá setkání, připomínáme si narozeniny a přepĺňujeme naše kalendáře, je zakončen osmačtyřiceti hodinami svobody, jež jsou naplněny nespočtelnými možnostmi. Týden existuje, protože jsme jej vynalezli.

Týden zakončený víkendem trvá sedm dnů. Sedm je číslo, které mají lidé dlouhodobě v oblibě. Toto elegantní číslo je náš oblíbený počet trpaslíků, hříchů a nevěst pro bratry. Od osmdesátých let je na vzestupu jméno Seven (Sedmička), které se dává chlapcům i děvčatům (obvykle

se dítě nepojmenuje Four – Čtyřka). Starověké civilizace milovaly sedmičku: Babyloňané viděli sedm nebeských těles, sedm světél, naplnili toto číslo mystickým významem a používali je v zaklínání a zařikávání. Číslo sedm je výjimečné prvočíslo.

Existuje velmi starý názor, že sedmička znamená úplnost a jedinečnost. Tato idea ovlivnila starobylou židovskou liturgii (důvodem možná bylo, že Židé v babylonském zajetí přejali astrologické znalosti Mezopotámie). Ve Starém zákoně Bůh přikázal sedmý den odpočívat, nedělal si legraci. „Každý, kdo by v sobotní den dělal nějakou práci, musí zemřít.“

Jistě to nebyly jen hrozby smrti, které přiměly většinu náboženství, aby vyčlenila jeden den v týdnu k odpočinku. Lidé mají hluboce zakořeněnou potřebu odpočívat. Hinduisté, buddhisté i taoisté podporují den klidu. Římský císař Konstantin pozměnil kalendář, aby vyzdvihl jako den odpočinku neděli. Takto tento křesťanský konvertita odlišil novou církev od judaismu. Prorok Mohamed rozhodl, že muslimové potřebují každý týden jeden speciální den na modlitbu a shromáždění. K tomuto účelu byl určen pátek. Někteří vědci tvrdí, že tomu tak bylo, protože sobota a neděle již byly zabrány, jednotlivá náboženství si konkurovala a snažila se získat další věřící.

Páteční veřejná bohoslužba muslimů (salát al-džum'a) není striktně dnem odpočinku, protože práce se zastaví jen na krátkou dobu, která postačí na modlitby a kázání. Na tuto dobu se uzavrou obchody a věřící se sejdou, ale

hned potom se většina z nich vrátí ke svému každodennímu životu. Všechna tři monoteistická náboženství tedy mají určen jeden den v týdnu jako duchovně významný den, kdy se odpočívá. Tyto dny se nacházejí blízko sebe, protože to jsou pátek, sobota a neděle. Hranice víkendu je posvátná.

Během roku 1725 schválily americké kolonie zákony, jež zakazovaly práci v neděli, ale ostatních šest dnů pro pracující třídu často začínalo a končilo za tmy. Noviny posílaly anonymní redaktory za pracujícími, kteří se vztekali kvůli předlouhým pracovním hodinám a mizernému platu. Například v roce 1784 si v *The Philadelphia Independent Gazetteer* stěžoval „starý řemeslník“, že „nemá dost času, aby se seznámil se zájmy své země“. Řemeslník byl po čtrnáctihodinovém dnu příliš udřený na to, aby se po sklenici piva zabýval vylepšováním republiky.

Takovýto důvod mohl zapůsobit na představitele moci spíše v osmnáctém století, kdy se formoval národ, než v pozdější modernější době. Představte si, jak dnes křičíte: „Prosím, šéfe, nechejte mě jít domů před osmou, abych se mohl najíst se svou rodinou.“ Starý řemeslník však byl upřímný: obyvatelé rodičího se státu věděli, že pokud má být skvělý Nový svět úspěšný, nesmí se zapomínat na protestantskou pracovní etiku. Benjamin Kline Hunnicutt, historik a profesor na univerzitě v Iowě, ve své knize *Free Time: The Forgotten American Dream* (Volný čas: zapomenutý americký sen) upozornil, že práce nebyla ctností sama

o sobě, ale byl to prostředek k vyššímu cíli. Pro většinu lidí bylo tehdy tímto cílem království Boží na zemi.

Podle Walta Whitmana, který žil o století později než bédující řemeslník, musí být práce občanů zaměřena na vyšší pokrok. Amerika již uskutečňovala svůj sen politické svobody a materiální hojnosti a uspokojovala fyzické potřeby svých občanů. Ale kam potom měla směřovat? K vyššímu pokroku, jenž se měl stát cílem nového Američana a který vyžadoval rozvoj umění i ducha a obracel pozornost k vnitřnímu životu.

Kdy se mohl obyčejný dělník během dlouhých a obtížných dnů zabývat svým vnitřním životem? Hunnicutt mi řekl, že Walt Whitman napsal své krásné básně v devatenáctém století, kdy byl průmysl výkonnější. Tehdy byly jeho demokratické názory průkopnické. Jako kdyby stál na hoře a díval se do budoucnosti. Viděl, že se blíží období, kdy bude zapotřebí čím dál menší úsilí, aby lidé uspokojili své materiální potřeby (Whitman nepředvídal vznik e-mailu). Neznamená to, že práce je něco špatného. Naopak je naprosto nezbytná. Když člověk získá dostatečně velký majetek, nastává čas, aby se přesunul k tomu, co je důležitější a umožní mu, aby nejlépe projev il své lidství.

JAK BYL ZÍSKÁN VÍKEND

Využíváme čas nesprávným způsobem, děláme z něho svého nepřítele. Snažíme se ho zvládnout a ovládnout nebo ho alespoň předběhnout. Máme rychlejší telefon,

ve výtahu mačkáme tlačítko *zavřít* a zásilku si necháme doručit ještě týž den. Zmenšujeme minuty na nano-sekundy a digitalizujeme své hodiny a dny. Pořizujeme si přístroje a zařízení, které nám pomáhají zvládnout vše co nejrychleji.

Pohled na čas se však měnil. Starověké kultury, jako Mayové a pohané, vnímaly čas periodicky. Jejich život se opakoval v cyklech a pořád se měnil. V židovsko-křesťanském pojetí je ale čas lineární; začal při stvoření a směřuje ke svému konci. Tento způsob vnímání času se uchytil, ačkoli je mnohem nudnější než cyklické pojetí. Lineární čas znamená, že se řítíme k neviditelné konečné čáře, která ale není ohrazena žádnou cílovou páskou a kde nás nečekají žádné gratulace.

Když se nad tím zamyslíme, náš sprint časem znamená, že se pokoušíme utéci nevyhnutelné smrti. Není to skutečný důvod, proč usilujeme o to, abychom byli co nejrychlejší? Když se snažíme být schopnější a rychlejší, jako bychom prohlašovali: *Zvítězím nad časem, než on zvítězí nade mnou*. Zpomalit, přestat bojovat s časem a skutečně žít však pro nás znamená, že jsme se vzdali, což je slabost. Když se chlubíme tím, že během víkendu pracujeme, jde o gesto síly – chytil jsem čas, porazil jsem ho. Ve skutečnosti mít o víkendu volno znamená, že přestaneme bojovat s časem a necháme ho, aby se stal neutrální. Proč to nehodnotíme kladně?

Ještě nedávno bylo vymezení volného času politikou záležitostí. Když se američtí dělníci poprvé jednotně

vzbouřili, nebylo to kvůli dětské práci, pracovním podmínkám ani platu, ale kvůli dlouhým pracovním hodinám. Ti, kdo přišli před námi, bojovali a umírali za čas.

Přibližně sto let (v 18.–19. století) se organizované odborové hnutí snažilo, aby došlo především k omezení pracovní doby zaměstnanců. Trvalo dlouho, než se podařilo získat dva víkendové dny. Předtím museli zaměstnanci zvládnout dlouhý pracovní den. K první americké stávce za zkrácení pracovní doby došlo v květnu 1791. Tehdy přestala pracovat skupina filadelfských tesařů, kteří žádali, aby jejich pracovní doba začala v šest ráno a skončila v šest večer a aby měli dvě hodiny na jídlo. Jejich stávka nepřinesla žádný okamžitý výsledek, ale znamenala začátek konce tehdejšího stavu a stála u zrodu hnutí za desetihodinovou pracovní dobu.

Na konci devatenáctého století se uskutečnily stovky organizovaných protestů a stávkových shromáždění (oznámených městským vyvolávačem), proběhly ve velkých městech jako Boston a Detroit nebo v menších průmyslových městech jako Lowell, Massachusetts a Rochester ve státě New York.

V roce 1835 se odehrála stávka, na níž vůdci hnutí vydali plamenný dokument nazvaný *Oběžník za desetihodinovou pracovní dobu*: „Byli jsme příliš dlouho porobeni odporným, krutým, nespravedlivým a tyranským systémem, který nutí dělníky, aby vyčerpávali své fyzické a duševní síly přílišnou dřinou, dokud nemají žádnou jinou touhu než jíst a spát a v mnoha případech

ani nemají kvůli extrémní vyčerpanosti žádnou sílu něco dělat.“

Autoři pohrdavě poukazují na to, že mnoho šéfů vnučuje dělníkům v práci „půl penty horkého alkoholu“, čímž je v podstatě omámí, aby pracovali déle a usilovněji. Vzpomeňte si na to, až se příště v kanceláři napijete piva na povzbuzení.

Tento krátký oběžník podnítl rozvoj odborového hnutí: první všeobecná stávka v historii USA byla kvůli počtu odpracovaných hodin. V červnu roku 1835 zorganizoval filadelfský odborový svaz během několika dnů masovou stávku, které se účastnili lidé nejrozličnějších profesí (například uhlíři, malíři pokojů, čističi kůží, výrobci doutníků). Ti všichni spolu bojovali pod heslem „Od 6 do 6“. Zvítězili. Za několik měsíců Filadelfie ve státě Pensylvánie uzákonila, že městští zaměstnanci budou mít desetihodinový pracovní den, za nějž získají stejný plat. Některé státy tento příklad následovaly, ale kratší pracovní den byl většinou pouze teoretickou ideou, která byla vynucena jen zřídka, a zaměstnavatelé ji často obcházeli.

Než byl v New Hampshire zaveden zákon o desetihodinovém pracovním dnu, zástupci firem se celé týdny snažili přinutit zaměstnance, aby podepsali „speciální smlouvy“, které obcházely nová pravidla. Ti, kdo nepodepsali, byli často propuštěni nebo se ocitli na černé listině.

Když průmyslová revoluce změnila samotnou podstatu práce, situace se ještě zhoršila. Nové stroje potřebovaly

nepřetržitý dohled, aby se zaměstnavatelé vyhnuli ušlým výdajům kvůli jejich zastavení. Dělníci pracovali za strašných podmínek a žili v bídě, kterou ve svých románech popsal Charles Dickens. V továrnách bez oken byla tma a pobíhaly tam krysy. Měkké a pružné kosti dětských dělníků byly zdeformované a jejich kolena byla vbočena dovnitř kvůli dlouhému stání v přádelnách bavlny. Dívky, jež pracovaly v přádelnách bavlny v Lowellu, si stěžovaly, že musí tkát na tkalcovských stavech prakticky ve tmě, protože na začátku a konci dne si namáhaly oči při svíčkách, které jim poskytovaly jediné světlo.

Pracovní doba se měřila a hodiny se staly všudypřítomným novým pánem. Dříve lidé všechno dělali v souladu s přírodními zákony a rytmy, například rybáři záviseli na přílivu a odlivu a farmáři na ročním období. S příchodem industrializace však práci začaly určovat hodiny a měřítkem produktivity bylo, kolik práce mohlo být ze zaměstnance vyždímáno během určitého časového úseku.

Podle historika E. P. Thompsona to byl okamžik, kdy se práce přesunula od „času určovaného určitým rytmem“ k „času určovanému hodinami“. Čas měl dolarovou hodnotu a stal se zbožím, kterým se nemělo plýtvat. „Nyní platí, že čas jsou peníze: čas neplyne, ale utrácí se,“ napsal Thompson. Ručičky na hodinách v továrnách se záhadně otáčely dopředu a dozadu. Zaměstnavatelé okrádali zaměstnance o nezaplacené hodiny a dělníci se báli přinést si do práce hodinky. Dělník, který pracoval v továrně,