

Dopusti, sreča in potrošništvo

Delati, iti na dopust, loviti srečo, ali kupiti letalsko karto za prvi nizkocenovni let 'z Brnika?

Globoko smo zakorakali v poletne mesece. Na to nas znova in znova opozarjajo vesti o naravnih katastrofah v medijih in na socialnih omrežjih, nasveti o pitju zadostne količine vode in zadrževanju v hladnejših prostorih, zunanji vročinski valovi, ki v mestu »žgejo podplate«, in reklamni popusti za kreme za sončenje z visokim SPF faktorjem. Ki ga mnogi izmed nas še vedno ne znamo pravilno tolmačiti. Nekateri mladi imajo počitnice in počitniška dela, nekateri pa že pravico do (rednega) dopusta.



Dopust je pravica, opredeljena v Zakonu o delovnih razmerjih (ZDR-1). Ta »zagotavlja pravico do minimalnega letnega dopusta v posameznem koledarskem letu, ki ne more biti krajši kot štiri tedne, ne glede na to, ali delavec dela polni delovni čas ali krajši delovni čas od polnega«. Seveda pa je odvisno od razporeditve delovnih dni v tednu, koliko to za koga pomeni. Za tiste, ki delamo pet dni v tednu, to nanese 20 dni, za tiste, ki delajo šest dni v tednu pa 24 dni.

Pa zakaj sploh na dopust? Odgovor na to je enostaven – zaradi počitka. Zakaj počivati? Hm ... Ta zgodba je pa malo bolj zapletena. Za izrabo letnega dopusta se odločamo različno, nekateri bolj lenobno, spet drugi bolj aktivno. Nekateri pa sploh ne, ali pa le toliko, kot je zakonsko obvezno. Temu pojavu na Zavodu Bob pravimo »hrčkanje dopusta«. Do tega navadno posameznik_ca ne vzame dneva ali saj je vedno nekaj dela in ker vsi radi svojih projektih. Tu se lahko strinjam (2016), ki pravi: »Sama vsako leto tri tedne sledim, kaj vse počnem. enemu tednu med t. i. dopustom. svojem nimamo dopusta v takem kot drugi.) Vsakič znova ugotovim, da med razlike. Vedno počnem več stvari hkrati in več pride, ker si tedna prosto, delamo na z Livijo Rojc delovne Sledim tudi (Ljudje na pomenu besede mojimi tedni ni projektov.



Spoznala sem, da mi tako nikoli ni dolgčas in da tako naredim več. Mogoče je še en zanimiv fakt to, da v svojem delu uživam. Če bi nekdo, ki me ne pozna, pogledal vse naloge, ki jih opravim, bi rekel, da nimam nobenega reda. Vendar, kako potemtakem ne zamujam rokov in uspem narediti vse, kar si zadam? Odgovor je v zadnji besedi – ZADAM.« In mi si vedno zadamo mnogo tega in mnogo tega naenkrat.

Ampak smo kot kolektiv ugotovili, da to ni zdravo (nekateri celo na lastnih izkušnjah). Slej ko prej namreč posameznika doleti (v vseh teorijah dobro poznani) sindrom



izčrpanosti in izgorevanja. Ta dva namreč nista eno in isto. »Izgorelost (burnout) in delovna izčrpanost (wornout) se razlikujeta tako po vzrokih kot tudi posledicah. Pri ljudeh, ki sebe ne vrednotijo predvsem po dosežkih, čezmeren stres in realna pretirana delovna obremenitev navadno vodita v delovno izčrpanost (wornout). To je normalna posledica pretiranega dela, v katerega nas silijo predvsem objektivne zunanje okoliščine (denimo neposredna zahteva po podaljšanju

delovnega časa, krizne situacije ...). Delovna izčrpanost se kaže kot preutrujenost in frustriranost, pogostejše so tudi delovne poškodbe. Poleg tega lahko pripelje do stresnih bolezni, kot so povišan krvni tlak, prebavne težave itn.. Delovno izčrpanost odpravita krajši ali daljši počitek in razbremenitev.« (Inštitut za razvoj človeških virov, 2012). Izgoriš pa lahko, če pretiravaš. Zato dopust, četudi aktiven.

V izogib delovni izčrpanosti in izgorevanju torej počitek, odmik od delovnega mesta, nalog (in ljudi), ki jih prinašajo. Ampak večina nas obstoja »per se« ne zaznava kot nekaj, kar smo zmožni storiti ali biti. Samo biti in občutek, da je to dovolj – da je perilo neoprano, posoda nezložena, prah nepobrisan, selfi na FB neobjavljen. Da je naročen nezdravi obrok na dostavo, ki ga res ni kul objaviti na Instagram, in ki ga polovico pojem toplega, polovico pa, ko se mi spet zljubi, ipd.. No, tega se ne poslužuje nihče, kajne? In vendar v vseh teh detajlih leži en od ključev do sreče – občutek, da nič od zgoraj naštetega ni nujno, ni pričakovano od mene, in da je dovolj, da sem. Kaj ne stremimo k temu?

Jagodić (2016) pravi, da se sreča prodaja. Da je na voljo mnogo priročnikov, treningov poti do sreče, ki nekomu, ki zna vnovčiti čustva drugih (v našem primeru kar kvalitetne mase ljudi) omogoča hiter in sorazmeroma visok zaslužek. Sreča je iskana in

zaželjena, poti do nje pa so različne. Ampak, kot pravi Dijana, instant juha ne bo nikoli primerljiva z domačo (prav tam, str. 5). Kar pa ne pomeni, da ne (z)morem biti srečna z instant juho.



Sreča je (lahko), kot vsako čustvo, posledica interakcije med posameznikom_co in okoljem, v katerem se nahaja (Milivojević, 2008 v Jagodić, 2016). Enačba se torej zdi zelo enostavna –

spremenljivki sva jaz in moje okolje. Na poti do sreče torej lahko naslavljam kompleksnejšo komponento, tj. sebe (svoje zaznave, razmišljanja, občutenja, vrednote, vzorce obnašanja, arhetipe, ki sem jih kopirala od mamice in očka, itn.) ali pa okolje. Ki se mi v dobi mobilnosti, v kateri živimo, zdi manj kompleksno za menjavo. No ja, če bi bilo tako enostavno, bi se teleportirala do Brnika in na okencu kupila vozovnico za nizkocenovnika, ki prvi pelje. Kam pa, je vseeno. Ideja ni slaba, ima vse potrebne elemente, ki bi jo z lahkoto umestili na moj »bucket list«. Pa bom zaradi tega srečna? Morda, vendar sedaj zagotovo ne.

Univerzalne defincije sreče namreč ni – ne samo, da jo različno občutimo, tudi če bi jo enako občutili, jo opisujemo zgolj satelitsko in še nimamo pravega besednjaka, ki s čustvi ne bi operiral le na nivoju primerjav. Ste vedeli, da obstaja vsaj 17 različnih vrst sreče? Tudi jaz ne. Pa sem srečna na dnevni bazi ☺!



Tako kot imamo zaposleni_e pravico do izrabe letnega dopusta, bi morala obstajati tudi univerzalna pravica do sreče. Ne tiste, ki se jo kupi – tiste, ki se jo oddela in odpočije. Zato se dopusta ne da izplačat. In na dopustu ne bom srečnejša – bom samo drugače srečna!

M. Gajić

Črpališča idej:

Hodnik na Bobu. Tudi stopnišče, polpisarna, ter moje ljube sodelavke, ki jih tam srečujem. Nekaj malega tudi Postonjsko zelenilo na popoldanskih treningih zunaj (avgust 2016). #reklaKAZALA #razmišljamPOsvoje

Inštitut za razvoj človeških virov (1. 9. 2012). *Kaj je delovna izčrpanost (wornout)?* [spletna stran]. Dostopno na <http://www.burnout.si/sl/izgorelost/sindrom-adrenalne-izgorelosti/kaj-je-izgorelost.html>

Jagodić, D. (2016). *Konstrukt sreče v postmoderni družbi* [diplomsko delo]. Dostopno na http://pefprints.pef.uni-lj.si/3518/1/Dijana_Jagodi%C4%87_-_Diplomsko_delo.pdf

Rojc, L. (28. 6. 2016). *A pa res toliko delate?* [blog]. Dostopno na <http://www.zgaga.si/res-toliko-delate/>

Zakon o delovnih razmerjih v Republiki Sloveniji - ZDR-1. (veljaven od 2013). Dostopno na <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO5944>

Slika plaže: <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/0/06/Plaza-zlatni-rat-brac.jpg>

Slika »čeklite«: https://cdn.pixabay.com/photo/2016/04/08/19/38/checklist-1316848_960_720.png

Slika utrujenega psa:

https://c1.staticflickr.com/3/2914/14166221180_3a382ce119_b.jpg

Slika wei wei goveje instant juhe z nudeljci:

https://c1.staticflickr.com/3/2917/14668219433_ca916f5874_b.jpg

Slika pikapolonic: [http://3.bp.blogspot.com/-](http://3.bp.blogspot.com/-8FFKBixZUJQ/UJ8UXqbtQnl/AAAAAAAAAR0/unePdQDFNao/s1600/friendship,lady)

[8FFKBixZUJQ/UJ8UXqbtQnl/AAAAAAAAAR0/unePdQDFNao/s1600/friendship,ladybug,love,photography,vintage-7073441dca5f771e42478447c7815b28_m.jpg](http://3.bp.blogspot.com/-8FFKBixZUJQ/UJ8UXqbtQnl/AAAAAAAAAR0/unePdQDFNao/s1600/friendship,ladybug,love,photography,vintage-7073441dca5f771e42478447c7815b28_m.jpg)