



NUDA!

Co plánujete
o prázdninách?
Zkuste odpovědět:
„Nic, chci se jen tak nudit.“
Cože? Rázem je z vás
politováníhodný člověk.
Nuda je slovo, které
bylo téměř vymýceno
z našich slovníků.

Jedním z trendů této doby je hlavně se nenudit. Za žádnou cenu nestrávit by jen kousíček dne tím, že nic neděláme, jen tak koukáme, převalujeme si v hlavě myšlenky, a když tam žádné nejsou, nepřevalujeme nic. Nuda se považuje za hodně špatný stav, proti kterému byl vyhlášen boj. Kdo se nudí, nemá v dnešní výkonné společnosti plné zábravy a vzrušení co dělat.

Sobotní dopoledne, třicet stupňů, úplně bezvětrí. Kamarádka nakládá do auta dvě dcerky, které působí jen částečně jako živé, za ní se plouží muž s obličejem bez výrazu.

„Kam jedete?“

„Na výlet. Dáme si nějaký hrad, ještě jsem nerozhodla jaký. Cestou zpět se zastavíme na koupališti.“

„V tom vedru budete chodit po hradě? Proč nejedete rovnou někam k vodě?“

„Když holky nemají aktivitu, není s nimi k vydržení.“

Muž mlčí, jeho výraz a držení těla připomínají zříceninu, na kterou se právě rodina chystá vyrazit.

Večer, čas návratu, vybalování věcí z auta. Muž má po chvíli chuť bilancovat den: „Holky byly protivné, jen co jsme vyjeli. Na hradě hodinová fronta na lístky, další na jakékoli občerstvení. Koupaliště narvané, hluk a zmatek. Utratili jsme patnáct stovek, vlastně nevím za co. Vstupné, džusíčky, zmrzlina a tak. Janička trvá na tom, že musíme mít pořád aktivitu. Když navrhnu, že bychom nějaký víkend jen tak seděli na terase, napustili holkám bazének nebo si rozložili deky u řeky, zásadně to odmítá, že je to nuda. Holky prý potřebují podněty, jinak by zlobily, děti je třeba neustále rozvíjet.“

Dotyčný, který právě znaven uleh na terasu a to, že se mohl kamarádům svěřit, mu evidentně přineslo úlevu, vzápětí rozvíjí debatu na téma, jak se trávil volný čas dřív.

Všichni zúčastnění, vesměs ve věku čtyřicet a výš, se zapojují s netajeným zájmem. Všichni zažili dobu, kdy bylo normální, že se často nedělalo nic.

Já jsem trávila většinu prázdnin s babičkou na chatě. Nebyly tam žádné děti v mém věku. Nikam jsme nejezdily, babička neměla auto, autobusová zastávka byla daleko. Co jsem dělala? Četla si? Kreslila? Chodily jsme na procházky? Když přišlo, koukaly jsme na televizi, ve které nic kloudného nedávali? Sbíraly jsme borůvky? Asi to tak nějak bylo, jak jinak. Když už naše rodina někam vyjela, tak k fece. Rozložily se kempovací židličky, vaříč, na něm se přihřálo to, co babička předem uvařila, pak se tam tak sedělo a já jsem si prý do něčeho dloubala na břehu. Neměla jsem podněty a aktivitu. Nechodili jsme do

restaurací, nenavštěvovali jsme žádné atrakce a ani nevím, jestli nějaké byly.

Vzpomínky mých vrstevníků jsou podobné. Zní věty o tom, jak běhali celé léto po sídlišťích nebo na venkově, nanejvýš byli dva týdny na nějakém táboře, případně jeli s rodiči pod stan k rybníku či do hor. Z dnešního pohledu jsme se museli příšerně nudit. Současné matky by nás možná nazvaly zanedbanými dětmi bez možností se rozvíjet.

OPAK VZRUŠENÍ

„Kolega psychoterapeut mi vyprávěl, že má v péči lidi, kteří se okamžitě vymršťují z gauče, když slyší přijíždět partnera,

aby je náhodou nepřistihl, jak leží a nudí se,“ říká lektorka a koučka Jitka Ševčíková. Má zkušenost s tím, že mnozí považují nudu za cosi, co do života nepatří, a snaží se jim vysvětlit, že tomu tak není. „Nuda je úleva,“ tvrdí. „Učím klienty, tedy dospělé lidi, kteří jsou zpravidla rodiči, že se za nudu nemají trestat, nemají v ní mít výčitky. Nuda je prostor k zastavení, nicnedělání, spočinutí. Celý život probíhá v dynamické rovnováze, proto k aktivitám nutně patří odpočinek, nuda, relaxace. Já se například ráda nudím u žehle a postě zhlédnutého filmu pro pamětníky. Dcera to u mě vidí, a když si prostě jen tak kouká do

HODNĚ DĚTÍ JE V TAKOVÉM REŽIMU, KDY JEDINÝ ODPOČINEK, KTERÝ MAJÍ, JE POUZE V NOCI, PROTOŽE MAJÍ NÁROČNÉ RODIČE.

prázdná, nikdo ji za to nekárá a netrestá.“

Proč vznikl pocit, že nicnedělání je špatné? Pokud někdo pořád necestuje, nepoznává, nevzdělává se, nebaví se a všechno, co prožívá, neustále nesdílí, je považován za nýmánda, kterého nic nezajímá a který není schopný si život takzvaně užít. Uvědomme si, že velmi oblíbený výraz užít je vlastně přesný opak slovního spojení nudit se.

„Nuda je opakem vzrušení. Jsme navyklí na neustálé podněty, vzrušování a vyrušování, a když se to neděje, máme pocit, jako bychom nežili,“ míní Jitka Ševčíková. „Vzrušení a dokonce i vyrušování může být návykové – věnujeme něčemu pozornost nebo někdo věnuje pozornost nám. To nám dává pocit vlastní hodnoty. V těle se vytváří hormonální koktejl. Jen málo lidí dokáže být alespoň nějakou dobu v klidu, bez těch podnětů, například bez návykového šlehnutí si z lajků na Facebooku. Čas, který nazýváme nudou – to slovo má hanlivý nádech – však můžeme nazvat časem blaženého nicnedělání, čisté vyprázdněné hlavy, bloumání nebo usebrání.“

TO JSI JENOM LEŽEL?

Když si zadáme nudu do internetového vyhledávače, moc pěkného tam nenajdeme.

Například Wikipedie praví: „Nuda je nepříjemný přechodný duševní stav, v němž jedinec cítí pronikavý nedostatek zájmu o své obvyklé aktivity a je pro něj obtížné se na ně soustředit. Nuda tedy nutně neznamená, že člověk vůbec nemá co dělat, ale spíše to, že se nedokáže pro žádnou aktivitu nadchnout, i když by si přál se v něčem angažovat. Pro nudu jsou charakteristické pocity omrzlosti, zbytečnosti, nespokojenosti, nezajímavosti, snížená pozornost, pocit únavy a depresivní nálady.“

Ale co si mají počít jedinci, kteří třeba občasnou nudu považují za příjemný způsob trávení času? Ti, kteří sní o tom, že by jen tak přišli domů, koukali do prázdná a proleželi víkend na zahradě pod břízkou. A co teprve dovolené! Přijedou od moře a hned slyší: „Ukaž fotky! Ty jsi byl na Krétě? A byl jsi v té jeskyni, kde se narodil Zeus? A viděl jsi ten chrám, kde žil Minotaurus? A zajeli jste si na Spinalongu? Ne? Aha. A co jsi tam dělal?“

„Ležel jsem na pláži, plaval...“

„Dva týdny? A to ses nenudil?“

Nedávno jsem pozorovala na nekonečné písčité pláži na ostrově Naxos jednu rodinku. Muž, žena a dvě malé děti hodiny leželi pod stromem. Občas se šli vykoupat a pak zase leželi. Neměli žádné barevné

nafukovací hračky, matrace, tablety, mobily, knihy, nic, jen ručníky v písku, termosky s pitím a ovoce. Děti si hrály v písku a v mělkém moři. Stavěly si hradky, dolovaly díry nebo nedělaly nic a koukaly do dálky.

Z pohledu mnoha jiných rodičů se musely ukrutně nudit. Podle všech současných pravidel by měly být nesnesitelně protivné, ukňourané, zkrátka znuděné. Nezdály se být, vypadaly nadměrně spokojené, i když neměly podněty a aktivity, rodiče na ně v podstatě dlabali, protože taky zasněně koukali na tu neuvěřitelně čistou modrou plochu. Možná stejně jako já přemýšleli, kde končí a kde už začíná nebe, což je tam obtížně rozeznatelné, a proto jsme řešení tohoto problému věnovali celé dny, stejně jako to málo lidí, kteří se na ostrově v tu dobu vyskytovali. A nikdo jiný kromě nás široko daleko nebyl. Jen naprosté ticho. Idyla, nebo nuda? Pro někoho idyla, pro někoho nuda přímo k nepřežití.

MAMÍ, JÁ SE NUDÍM

Teď se hodí názor klinického psychologa Radka Ptáčka, který řekl: „Nuda, kdy dítě sedí, kouká nebo si jen tak něco dělá, je nesmírně důležitá, protože stejně jako svaly i mozek potřebuje zátěž, aby dostal nějaký impuls ke změně. A změna probíhá nikoliv v situaci zátěže, ale po ní. Jestliže fyzicky cvičíte, svaly se vám nemění při cvičení, ale změna nastává, když odpočíváte, když spíte. A úplně stejně je to s dětmi. Mozek dítěte je pod obrovskou palbou stimulů, ve škole, v kroužcích, doma. Hodně dětí je v takovém režimu, kdy jediný odpočinek, který mají, je pouze v noci, protože mají náročné rodiče.“

Tvrdí, že v mozku dítěte probíhá spousta změn, ale ty se potřebují dít v klidu. „Takže



to, že dítě prosedí celé odpoledne v pokojíčku, kde možná nic nedělá nebo si jen tak přehazuje hračky, mnohé z rodičů znepokojí, takže řeknou: Běž dělat něco konkrétního, něco konstruktivního. Ale dítě dělá možná to nejdůležitější ve svém životě. Dává mozku prostor, aby vstřebal všechny stimuly, které do něj přišly.“

Mamíí, já se nudím.

Tak běž ven. Nebo si uklid pokojíček.

Tohle bylo v našem dětství běžné.

Teď je neslyšíte, děti se totiž nenudí. A pokud by snad, nedej bože, tenhle pocit pojmenovaly a vyslovily, rodiče by ihned zasedli a začali bádát, do jakého dalšího kroužku děcko přihlásit. Z života většiny dětí vymizel takzvaný volný čas. Tedy čas, kdy nedělají nic, jen si tak přemýšlejí nebo lumpačí. Volný čas nahradily kroužky, organizovaná zábava, sport.

PO NEDĚLI VYŘÍZENÝ

Nedávno mi vyprávěl známý, že už je zoufalý z vymyšlení aktivit pro syna.

„Už jsme byli všude, kde je co v okolí k vidění,“ říkal, a tak jsem se dozvěděla, co všechno v mé blízkosti existuje. Zaječí

PRÁVĚ VZTAHY, KTERÉ BY MNOHA LIDEM PŘIPADALY UKRUTNĚ NUDNÉ, MAJÍ NEJVĚTŠÍ ŠANCI NA ÚSPĚCH, TEDY NA DLOUHÉ TRVÁNÍ.

trampolína, medvědí lezecká stěna, pavoučkův domeček, dva dinoparky, dva akvaparky, opičí dráha, místnost, kde máte pocit, že řídíte stíhačku, a prostor, kde si můžete uplácat vlastní hrnek z hlíny. „Pořád někam jezdíme a někam lezeme. Vyjeli jsme na Pustevny, lidí víc než na Václaváku, všichni šli na nějaké monstrum, které se jmenuje stezka v oblacích. Vůbec se mi v té řadě nechtělo stát, tak jsem navrhl, že bychom sjeli dolů k Bečvě a vykoukali se. Ženu chytil hysterický záchvat, že malý musí projít stezkou v oblacích. Jsou mu dva roky, tak neřikal, jestli se mu to líbilo,“ líčí dotyčný otec. Tvrdí, že je po víkendech v pondělí ráno unavenější než v pátek odpoledne po týdnu práce v hutnickém podniku.

Psycholožka Sandi Mannová napsala v knize Science of Boredom: „Zatímco věta mám stres znamená, že jste potřební, zaneprázdnění a tudíž pravděpodobně důležití, prohlášením nudím se vyjadřuje, že máte nedostatek

představitosti, energie a práci, která vás nenaplní.“

Tím je vztah společnosti k nudě vystižen velmi dobře. Není tedy divu, že nás děsí představa, že by se naše děti byt jen chvíli nudily. Vždyť budou neúspěšné a nevykonné, nikdo je nebude obdivovat, myslíme si.

„Hledat kreativitu na zaplácnutí nudy už umíme. Teď bychom se mohli začít učit nudit se. Stačí si to jen dovolit a dát tomu čas,“ říká lektorka Jitka Ševčíková s tím, že bychom umění nudit se mohli učit i svoje děti. „Občas se pěkně ponudit je zdravé, prospěšné a může nás to navést k pochopení a vděčnosti. Jde o to, dovolit si nedělat nic. Když skutečně na nic nemáme chuť a náladu nebo nevíme, tak si dovolme spočinout, obrátit pozornost dovnitř místo ven nebo nikam. Můžeme to zažívat ve frontě na poště i při čekání na vlak, kdykoli, kdy se zdánlivě neplodný čas hned snažíme vyplnit nějakou aktivitou – tříděním kontaktů v telefonu,

procházením storýček. My už si vlastně kolikrát neumíme představit, že neděláme nic. Natož si to dovolit, nebo dokonce cíleně naplánovat.“

MANŽELSKÁ NUDA

Všechno, co je spojené se slovem nuda, nezní přitažlivě. A co je úplně nejhorší? Když se nuda spojí s výrazem partnerství, manželství, natož láska. Nudné manželství je přesně to, co nikdo z nás nechce. Jenže pozor, psychologové a různí vztahoví poradci naopak tvrdí, že právě vztahy, které by mnoha lidem připadaly ukrutně nudné, mají největší šanci na úspěch, tedy na dlouhé trvání.

Psycholog Petr Šmolka před časem uvedl, že bychom si měli uvědomit, jak právě do manželství nuda patří, a že je pošetilé myslet si, že v manželství budeme celá léta prožívat vzrušení, radost, či snad dokonce romantiku. „Hlavně nechtějte rady, jak žít v dlouholetém manželství tak, aby v něm nikdy nebyla nuda,“ říká.

Je však hodně těžké se s touto realitou smířit, když na nás denně na internetu vyskakují:

Největším zabijákem vztahu je nuda.

Jak vyřešit v partnerství zážitkovou nudu? Naplánujte na každý víkend program.

Sepište plán akcí, ať partner ví, co ho čeká a nemine.

Nebo dokonce:

Nevěra může zlepšit stav nudného manželství.

Zkrátka žijeme v době, kdy panuje všeobecné přesvědčení, že s nudou je třeba bojovat i za cenu vlastního sebezničení, ať už si pod tím každý představí cokoli, od nevěry přes výlety po rozhlednách až po jízdu na řetízkovém kolotoči.

Tak přeju, abyste se toto léto ani vteřinu nenudili. A kdyby se to náhodou stalo, tak ať jsou to chvíle naprosté blaženosti. ■

scarlett.wilkova@mfdnes.cz

