Radkin Honzák

Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření

VYŠEHRAD

Copyright © MUDr. Radkin Honzák, CSc., 2013

ISBN 978-80-7429-331-3

V nouzi dá ti radu
každý dobrý přítel,
ale málokterý
dá ti peněz pytel.

To vymyslel a napsal Karel Havlíček Borovský.

Pokud vám dá dobrý přítel dobrou radu,
ať se sebou něco uděláte,
protože vypadáte mizerně,
poslechněte ho
a vyhněte se vyhoření.
A buďte rádi!

Kdyby vám dal pytel peněz,
mohli by vás s ním nachytat,
zatknout, zavřít, vláčet médii,
nepropustit na kauci,
a to nemáte zapotřebí.

To jsem pro vás vymyslel a napsal já.

OBSAH

Něco přes tisíc slov na začátek 11
Dokonalost sama 15
Herbert J. Freudenberger –
autor termínu „syndrom vyhoření“ 18
Burnout podle Freudenbergera 27
Malá odbočka – předehra velkého vstupu
Christiny Maslach(ové) 33
Burnout podle Maslachové 38
Nikol nestíhá 41
Dokonalost neexistuje! 48
Proč „osoby blízké“ a proč pomáhající profese? 55
Hra na spasitele 73
Srozumitelné vysvětlení toho, jak to v organismu funguje 85
Srozumitelné vysvětlení toho, jak to v organismu funguje,
tentokrát na úrovni trpaslíků 110
Jak se to doopravdy má s emocemi 127
Moje óda na radost 161
Krize a její řešení 172
Víra pomáhá (nejen v nouzi) 185
To mě ani nenapadlo 197
Jak dosáhnout změny, kterou si přejeme 204
„Desatero“ sester z anglických hospiců,
tedy pracovišť s vysokým rizikem syndromu vyhoření 217
Co podle Tvého názoru přispělo k tomu,
že netrpíš syndromem vyhoření? 218
O autorovi 231

NIKOL NESTÍHÁ

Hrdina jedné povídky Ivana Vyskočila si koupil auto, aby ušetřil čas (to bylo v dobách, kdy jízda autem čas skutečně šetřila), a nakonec jej měl tolik ušetřeného, že stál s autem na konci ulice a nevěděl, co s ním. Cílem moudrého člověka není čas ušetřit – s „ušetřeným" časem nelze běžet do spořitelny – ale rozumně s ním hospodařit.

Nikol nestíhá. Je to její časté slovo. Není nejpoužívanější, tím je asi slovo „zatraceně", které používá tam, kde i slušní lidé vypouštějí z úst výrazy daleko ošklivější. Ale Nikol je dobře vychovaná. Bohužel pro ni až moc dobře! A také je pečlivá.

Ráno vstává v půl páte a šmejdí po bytě. Kdybychom vyžadovali konkrétní přehled toho, co za půldruhé hodiny, než vzbudí děti, udělá, dostali bychom se k tomu, že skoro nic. Její aktivita je sice běsná, ale prakticky účinná tak z dvaceti procent. Podle Parkinsonových zákonů trvá každá práce tak dlouho, kolik času na ni máme k dispozici. Zatímco člověk na dovolené u moře napíše pohlednici ráno u snídaně, babička, která na to má celý den, s ní není hotová ani večer.

Nikol ráno vrací věci na místo, odkud je večer vzala, prohlédne synům školní tašky, ošetří svou sbírku exotických rostlin, připraví si do umělohmotné krabičky oběd pozůstávající z pšeničných klíčků a nakrájené zeleniny ochucené bazalkou a přírodním octem,* prohlédne poštu (která nepřišla) a při té příležitosti projede několik portálů, kde se dozví tytéž zprávy, v horoskopu si přečte, že dnes bude muset napřít své úsilí, a nakonec se zasekne u receptu

* To mělo původně být ovocné víno, ale nápoj drobátko přehnal kvasný proces. Leč v domácnostech, kde hospodyňky sledují TV pořad KUTIL – aneb jak vyrobit z piána kyj, se nic nevyhodí.

na meruňkový koláč a jeho přípravu si přepíše do své kuchařky. Zde narazí na kdysi dávno zaznamenanou kombinovanou čínskou roštěnou na tymiánu po italsku s bambusovými výhonky a dojde si udělat do diáře červenou poznámku, že je dnes musí koupit.

Aby to pojistila na sto procent, jde si to poznamenat na lísteček, který nosí v kapse kostýmku. Zde zjistí, že včera slíbila jedné své spolupracovnici *Rukověť lovce upírů*. Když ji jde hledat do knihovny, narazí u křesla před televizorem na večer zde zanechané manželovy ponožky. To ji rozpálí do běla. Buzení „kluků" (k nim je započítáván také zákonitý manžel – nyní ničema a padouch) proto neprobíhá tak líbezně, jak to ukazují televizní reklamy, o milých broučcích nepadne ani slovo. Je zaděláno na kalné ráno.

Čas jsou peníze

PENÍZE	ČAS
Lze s nimi dobře hospodařit	Lze s ním dobře hospodařit
Lze je promarnit	Lze jej promarnit
Lze žít nad poměry (půjčky)	Lze žít nad možnosti (úkoly)
Lze je využít pro osobní účely, pro dosažení určitých cílů	Lze jej využít pro osobní účely, pro dosažení určitých cílů
Lze je nahradit, když zmizí	**Nelze jej nahradit, když zmizí**

Jedno staré a pravdivé přísloví objevené Jamesem Thurberem říká: „Nehaň muže před snídaní!" Nikol na ně nevzpomněla. Po ostré výměně názorů sedí nasupený manžel u snídaně beze slova, zato oba chlapci rozjitření debatou rodičů zlobí a pošťuchují se. Nyní přichází ke cti klasik a nic nevystihuje situaci lépe než středověká satira *Podkoní a žák*: „Pohlavci suší pleskají okolo uší." Den se rozjíždí v disharmonické tónině.

A co hůř, Nikol se musí vrátit od domovních dveří, protože si ve spěchu zapomněla po snídani vyčistit zuby. Pohledem do zrcadla se ujistí, že vypadá strašně, a její nálada poklesne o dalších několik stupňů. Přestože nastupuje do poloprázdné tramvaje, „její" místo je obsazeno, což vnímá jako utrpěné příkoří a zhodnotí jako osu-

dovou nespravedlnost. Je rozmrzelá a napjatá, na světě nejde nic, jak by mělo. Ani v kanceláři se nepřipojí ke kolegyním, které při vaření kávy vesele a s chutí pomlouvají své horší polovice za daleko menší prohřešky, než spáchal její manžel.

Jednak si kávu přinesla v malé termosce sebou (dnes je to „in"), jednak zachovává dekorum. Rodinné problémy nikde neventiluje. Cítí se také trochu ukřivděná, protože na ni vybyla největší část agendy po Věře, která odešla na mateřskou, a přitom milosrdně zapomene na to, že si to sama vykoledovala, když řekla, že agenda B s agendou A vlastně logicky souvisí, takže je bude dělat obě. Půjčí kolegyni knihu a zapíše si to do velkého diáře; do toho maléhо, příručního, si udělá k dnešnímu datu jen značku KP (= kniha půjčena).

Při škrtání poznámky o *Lovci upírů* na příručním lístku narazí Nikol na upozornění: dohledat materiály k případu XYZ. Ten případ sice byl již dořešen a založen, ale včera si na něj vzpomněla a pro jistotu… Nechá tedy svou práci na později a vydá se za pátráním po příslušných lejstrech. Jak již bylo zmíněno, ta jsou bůhvíkde založena, a tak objevit je se podobá nekonečnému archeologickému průzkumu. Uprostřed něj ji upozorní signál z hodinek, že nastal čas pro vaření zdravotního čaje, který je nutné vypít půl hodiny před obědem, ale předtím se musí také půlhodinu louhovat.

Zatímco se čaj louhuje, Nikol projde na internetu poštu, prohlédne nový katalog čistících prostředků a zodpoví dva dotazy. Další zpráva ji přinutí udělat si do diářů zápis o avizované výstavě difenbachií. Čaj popíjí s výrazem křesťanské mučednice, protože je opravdu hnusný. O kvalitě oběda, na který záhy dojde, se při nejlepší vůli pozorovateli pro jeho popis nevybavuje ve slovníku nic jiného. Ledaže by to bylo příliš kyselé, ale to se navzájem nevylučuje.

Nemohu nevzpomenout na jeden svůj silný zážitek: Maminka hned před lékárnou otevřela pytlík s jakýmisi pokroutkami a několik kousků dala do úst asi pětileté holčičce.

– „To je ale hnusný," řeklo přesvědčivě dítě a vyplivlo to.

– „Tak to bude určitě zdravé," pravila matka tónem neomylné vědmy.

Po obědě se vrací na místa, kde marně sháněla materiály k XYZ, ne už aby pokračovala, ale aby tam hledala zapomenutý mobil. Pak už se dá do práce, kterou začala ráno. Soustřeďuje se obtížně, vlastně čeká, až kolegyně odejdou a bude mít klid, a když se jí to konečně podaří a „jede naplno", pohlédne mimoděk na hodinky a zjistí, že už před dvaceti minutami měla vystartovat pro mladšího syna, aby ho včas vyzvedla po skončení kroužku mladých botaniků a odvedla bezpečně domů. Spěchá za ním s pocitem provinilosti, který nepoleví, ani když zjistí, že botanici se zdrželi ještě víc a syn vychází z budovy čtvrthodinu poté, co ona tam celá zpocená dorazila a začala vydýchávat běh od tramvaje.

Ptali se jednou úspěšného vědce
a autora mnoha prací,
jak to dělá, že za ním je tak rozsáhlé dílo.
Odpověděl jim: „Možná že to bude tím,
že dělám vždycky jen jednu věc."

Nikol vypeskuje synka za dvojku z angličtiny, načež ho potěší obligátní otázkou, jakou známku měla Kristýna (třídní šprtna), no, jakou známku měla? Jistě jedničku. Jako následováníhodný vzor mu ukáže, že vozí stále s sebou sešitek se španělskými slovíčky, která si opakuje, kde jen může, ač nechodí do školy. Syn se tváří svěřepě, což ji namíchne. Doklušou mlčky na tramvajovou zastávku.

Ještěže ji napadlo podívat se na poznámkový lístek! Bambusové výhonky! Cvalem se pro ně vracejí. Když nakoupí svazek čerstvých, uvědomí si s povzdechem, že se dnes na ně pro nedostatek času – Bože, já zase nestíhám! – nedostane a že je bude muset naložit. Doma ji rozčílí drobky na kuchyňském stole a neumytý hrnek od kafe – proč, proboha, nejsou schopni udržovat základní pravidla a trochu pořádku! Poklidí kuchyň, přeluxuje obývák, naloží bambus, nikoliv jen tak ledabyle do vody, ale do jakéhosi speciálního láku, jehož příprava jí zabere další čtvrthodinu. K večeři tedy bude studená mísa, chléb se sýrem a k tomu nějaké serepetičky – to už je

tenhle tejden potřetí, remcá manžel tiše, aby to neslyšela – ale i tak to vše probíhá v letu, v neklidu, ve spěchu a v nepohodě.

Nasouká nádobí do myčky a prádlo do pračky, vypeskuje manžela, že jí s ničím nepomůže, že na něj není spolehnutí, že ani pořádně nezkontroluje klukům tašky do školy, včera si tam ten menší nastrkal nějaké hračky, které ona ráno vyhazovala, a jde ošetřit své exotické rostliny, které, jak říká, jsou jejím jediným potěšením. Sex totiž dnes nebude. Ne že by ji bolela hlava, ale rozhodně na nic takového není naladěna. S povzdechem a nepřiznanou vnitřní nechutí místo toho vytahuje španělská slovíčka, od kterých ji osvobodí až ztichnutí pračky. Když kontroluje diáře, udělá si v duchu inventuru a dochází k trpkému závěru: To byl zase den, co nestál za nic! Zatraceně!

Špatné zákony jsou nejhorším druhem tyranie.
Edmund Burke (1729–1797)

Přestože manžel (kluci ne, ti ji ještě bezmezně milujou) ji začíná hodnotit jako protivnou, věčně naštvanou a buzerující ženskou, je Nikol ve skutečnosti ovládaná úplně jinou emocí. Tou je **úzkost, že nebude dokonalá. Být dokonalá je pro ni zákonem.** A to nebude, takže její úzkost je věčná. Nemusí být, pokud se Nikol změní; nic jiného jí totiž nemůže pomoci.

Zde neuškodí malá odbočka. Každý živočich bojuje na dvou frontách: v soutěži a soupeření mezi svými a v boji o zachování života prakticky s celou ostatní přírodou. Člověk má ještě třetího soupeře, a to sám sebe. Podíváme-li se na známou Maslowovu pyramidu potřeb, zjistíme, že po uspokojení těch základních nám na rozdíl od těch, jež mají naši přátelé a předchůdci, tedy živočichové, vyrůstají ještě další.

Ony ale ani ty nižší formy nemají tak primitivní potřeby. Takový jednobuněčný živočich zvaný podle svého tvaru trepka (*Paramecium caudatum*) má skutečně potřeby prosté, ale o stupínek vyšší živočich, nejprozkoumanější oblý červ – hlístice oblá (*Cenorhabditis*

elegans), mozkový gigant s 302 neurony a několika tisíci spojů – má prokazatelné sociální emoce. Primitivní, ale fungující. V časech hojnosti si žije sama, přijdou-li však doby zlé, shluknou se hlístice do houfu, v kterém úspěšněji přežívají, byť za cenu „utahování opasků".

Maslowova pyramida lidských potřeb



Sociálně žijící živočichové se dostávají až do třetího patra pyramidy a u těch, kteří jsou schopní vytvářet společenství na úrovni tlupy, můžeme bez nadsázky uvažovat také o existenci sociální hierarchie, v níž se patřičně disponovaní touží dostat na sociálním žebříčku co nejvýš, což jim přináší určitý statut s určitými výhodami. Netroufal bych si ale už natolik antropomorfizovat, že bych u nich předpokládal vědomou potřebu seberealizace.

Způsob ideální seberealizace, který nacházíme až u lidí, vidíme každý jinak. První hlavní dělící čáru lze však najít tam, kde ji narýsoval Erich Fromm ve své knize *Mít, nebo být*. Vzhledem k tomu, že nepředpokládám, že po tomto textu sáhnou lidé, jejichž biblí je kniha *Jak rychle vydělat první milion*, zaměřím se na druhou kategorii.

Všichni toužíme být „někým" a všichni pro to děláme, co je v našich silách. Máme to takzvaně promyšleno ze všech stran a děsně by nás urazilo tvrzení, že jsme zajatci jen úzké názorové výseče,

kterou nám navíc vymezily vlivy v našem dětství, kdy jsme měli jen velice málo možností výběr svých názorů upravovat. Ale jedině tehdy, když akceptujeme tuhle myšlenku, se můžeme nad svá omezení povznést a rozšířit svůj obzor. V duchu slyším teď záplavu námitek, že jsme přece dospělí, nejsme úplně pitomí, leccos už jsme v životě poznali a že tedy odsuzovat nás do role částečně nevidomých, částečně neslyšících a částečně nevědomých není správné.

Podívejme se ale kousek nazpátek na Nikol, která naplňuje osud štvance s představou, že je to ta nejsprávnější cesta životem, ten nejlepší způsob seberealizace (a jen ostatní jí to kazí). Takoví jsme v podstatě ale všichni, takoví byli naši rodiče, kteří nám to vštěpovali a domnívali se, že pro nás dělají to nejlepší.

Nikol touží být dokonalá. A dokonalost neexistuje…

DOKONALOST NEEXISTUJE!

Tak jako dvě rovnoběžky se před našim zrakem nikdy nesetkají – údajně se jim to podaří v nekonečnu, ale kdo se do takových míst dostane –, tak nenajdeme na světě dokonalou věc, dokonalého člověka, dokonalé jsoucno. Dokonalost je abstrakce, kam se každé slušné snažení dotahuje, ale pokud má jeho tvůrce dostatek zdravého rozumu, ví, že to tam nikdy dotáhnout nemůže. Cokoliv může být dobré, ale nikdy dokonalé.

Zeměkoule není žádná dokonalá koule, přestože se nám tak z vesmíru jeví. Je to vymlácený šišoid a kdyby ty nejhorší prohlubně a nerovnosti nezakrývala voda, byl by na ni značně nemilý pohled. Lidské tváře jsou hodnoceny jako tím krásnější, čím více jsou symetrické, ale drobnou odchylku mezi levou a pravou stranou najdeme vždy; ani úsměv Mony Lisy není jako podle pravítka. Ale ono ani to pravítko není úplně rovné, stačí na ně pohlédnout pod mikroskopem.

Mozek je zatím nejdokonalejší orgán a zajímavé na něm je právě to, že v tomto stavu se může ještě zdokonalovat; to je jeho největší dar. Nikoliv to, že by ustrnul, posadil se na pomyslný trůn a odtud se už jen pyšně rozhlížel. Zdokonalovat se – ano, ale dosáhnout dokonalosti nelze!

Přesto snažení některých lidí po dokonalosti marně prahne, ani to nejlepší pro ně není dost dobré, protože to není dokonalé. Jsou to nešťastníci, jejichž život je poháněn neustálými kontrolami poukazujícími na jejich selhání v případech, kdy nedosáhli nedosažitelného cíle. Podobají se dětem, které se vydaly za duhou v bláhové naději a v domnění, že ji chytnou hned za lesem, a jsou zklamané, že je zase dál, nebo už dokonce zmizela.

Jsou urputní, snaživí, pracovití. A protivní. Sami sobě i ostatním. Přitom za jejich úsilím stojí strach. Hlubinní psychologové říkají, že je to strach ze smrti a že mají dětinskou představu, že Smrtka si pro ně nepřijde, když budou vše dělat dokonale a když budou mít všechno v dokonalém pořádku. Méně hlubinní se pak domnívají, že úzkost v nich vyvolává sebemenší chaos. Ono to vyjde nastejno, protože teprve smrtí veškeré děje – které jsou zákonitě s nějakým chaosem spojené – ustávají. Vlastně se bojí života, který je přece v neustálém pohybu. Nejraději by všechno úhledně srovnali a znehybnili. Pro mne je představa dokonalosti představou muzea loveckých trofejí, preparovaných motýlů napíchaných ve vyleštěných skříňkách, zmrzlého klidu paláce Andersenovy sněhové královny. Věřím, že je lepší zpívat, třeba ne zcela dokonale, ale zpívat, než sevřeně mlčet a závidět v duchu těm, kteří zpívají, přestože zpívají falešně.

Jen níž a níže spět / toť meta vytoužená / svět chce být polosvět / a žena položena. Tyhle verše vložil Karel Čapek do úst jedné své divadelní postavě. Metou lidí toužících po dokonalosti je pravý opak: jakýsi nadsvět obývaný nadlidmi. Není však takového místa na Zemi, a proto se trápí a otravují i své okolí. A to jim to vrací. Proto nejsou spokojeni ani se sebou samými, ani se svými partnery, přáteli, dětmi. Jednak jsou všichni nedokonalí, jednak jsou na ně zlí. Ale nejzlejší (jak říkal Švanda dudák) jsou sami na sebe.

Co můžeš udělati dnes, udělej dnes.
Co nemůžeš, odlož s klidným svědomím na zítřek.

Organizují svůj čas, mají velký diář, příruční malý diář, poznámkový lísteček, vše naplněné neodkladnými povinnostmi, které nemohou stihnout, protože je jich příliš mnoho a jsou příliš náročné. Vyčerpávají se tím, podvědomě si to uvědomují, a proto se také občas vzbouří zapomínajíce na skutečnost, že vzbouřený otrok je stále otrok, nikoliv svobodný člověk. Proto také jejich vzpoury končí stejně jako končily všechny vzpoury otroků – katastrofou.

Dosahují tak jediného přiblížení dokonalosti, že v takových chvílích si ve svých věcech, ve svých vztazích a ve svých životech nadělají dokonalý binec.

Jejich vzpoury vypadají tak, že v nejnevhodnější chvíli odhodí všechna dosavadní pravidla, příkazy a předsevzetí a zachovají se jako naprosto neodpovědní pitomci. Přitom si ublíží, někdy ublíží i svým blízkým. To je vede k pokání, k přesvědčení, že jejich původní snažení bylo správné, a proto se k němu s ještě větší urputností vracejí.

Současná filosofie konzumu je posiluje a podporuje. Nikdo nenabízí dobré zboží, každý vám cpe hned to nejlepší. Nejlepší prací prášek, nejlepší kuchyňské nádobí, nejlepší auta, nejlepší dovolenou. Přitom by stačilo – a bylo by to cennější – kdyby to bylo DOBRÉ. Nepotřebuji nejlepší věci k tomu, abych žil dobrý život.

Eric Berne popisuje „hru na ušoupané koleno": hraje ji žena, která chce být současně dokonalou manželkou, dokonalou matkou, dokonalou milenkou, dokonalou kuchařkou, dokonalou profesionálkou, dokonalou… Končí v naprostém vyčerpání s přesvědčením, že v životě dokonale selhala (paradoxně lze říci, že alespoň v něčem byla dokonalá!) a že nestojí za nic. Přitom by stačilo, kdyby se zaměřila na to, aby ve všech uvedených rolích byla dobrá.

Odmítnutí dokonalosti není rezignací na skutečnou a vysokou kvalitu života, znamená osvobození od nesmyslného a nesplnitelného diktátu, obrácení pozornosti k reálným cílům, přiměřeně klidnému tempu a k životní pohodě.

Dneska nestíháme osobně skoro nic. Seznamujeme se i rozcházíme virtuálně, virtuálně chatujeme s přáteli na druhém konci města, zatímco sedíme doma v obýváku u kafe. Většinou jsme duchem přítomni jinde, než zrovna dlí naše fyzická schránka. A zvykli jsme si to považovat za přednost. Často ale zapomínáme, že on-line vztahy jsou náhražkové.

Lenka Poncarová, psychologie.cz

Rozpor mezi skutečně dobrou realitou a nesmyslnou dokonalostí vystihla v jedné povídce laureátka Nobelovy ceny za literaturu, Pearl S. Bucková. Líčí příběh čínské holčičky (píší se 20.–30. léta minulého století), jejíž výchovy a vyjmutí z tehdy platných a pro ženy krutých pravidel se ujala manželka amerického úředníka, v jehož službách rodiče holčičky pracovali. Američanka zabránila tradičnímu deformování nožiček stažením obvazy, naučila holčičku číst a psát a systematicky ji vedla k emancipačním postojům. Když bylo dívence patnáct let, americká rodina se vrátila domů.

Na místo svého působení se přijeli podívat po necelých deseti letech. Uvítala je mladá žena žijící, na tu dobu, v neobvykle hezkém a harmonickém manželství, vychovávala několik dětí a hrdě předváděla svou životní úroveň. Leč ta pitomá Američanka tohle vůbec neocenila a ohrnovala nos nad tím, že se nestravují v souladu s nejnovějšími poznatky dietetiky, že děti si nehygienicky hrajou se psem a hlavně záchod nedosahoval hygienických standardů požadovaných v USA! Nepochopila, že ta čínská žena žije velmi dobře, vyžadovala, aby byla dokonalá, navíc podle jejích pravidel. Číňance to bylo, bohudík, úplně jedno.

„*Taková žena po příchodu z práce povleče postele, vyžehlí, udělá večeři, nandá prádlo do pračky, před půlnocí uvaří na víkend, kolem půlnoci umyje schody, po půlnoci, pokud sousedé netlučou na stěnu, vyluxuje celý byt. A když padne do postele, začne se nenávidět a tlačí ji výčitka, že je k ničemu, protože ještě nestačila utřít prach z trámů na půdě a naučit se padesát anglických slovíček do zítřejšího jazykového kurzu.*“*

Jak se zbavit diktátu, který se s člověkem táhne od dětství, který je souborem nelidských pravidel, vtlučených do mozku pevněji, než Desatero do kamenných desek?

Rozhodně ne bezhlavou vzpourou. Celý proces musí začít poznáním vlastních kvalit, které nespočívají v tom, co se snažím dokonale dělat, ale v tom, kým jsem – člověkem, který má své přednosti i své chyby –, a takového se přijmout a takového se mít rád.

---

* Kašparů M., *O bludných kruzích a bludných kamenech*. Cesta, Brno 2011.

Umět chyby přiznat a umět jednat tak, aby jich příště bylo méně. Bez chyb to nepůjde nikdy. Není nutné se dopracovat až do tak korektních postojů, jako ten instruktor v autoškole, který ocenil výkon své žačky takto: „Milostivá, bylo to výborné, bylo to vynikající, a teď zkusíme manévr ‚zastavení auta' ještě jednou, tentokrát raději bez použití kandelábru."

Vzpomeňme na Josefa Balsama, který v Dumasově podání (*Paměti lékařovy*) na počátku celého děje vstupuje do tajné lóže a pronáší poznávací heslo, které je současně nejlepší vizitkou moudrého člověka: „Jsem tím, kým jsem." Uvědomte si své přednosti, své klady, to, proč vás lidé mají rádi, a taky si uvědomte, že to není pro vaše puntičkářství. Naučte se hledat radost ve všedních chvilkách, nejen na slezených vrcholech velehor nebo dva tisíce mil pod mořem. Postavte svůj život do radostnější perspektivy, než je věčná štvanice za nesmyslnou vidinou.

Kdybych já měl padesát tři minuty nazbyt,
řekl si malý princ,
šel bych docela pomaloučku ke studánce…

Antoine de Saint-Exupéry

Přestaňte se svými seznamy a seznamy seznamů. V paměti si stejně udržíte to, co skutečně chcete udělat, a zapomenete, i kdybyste seznamů měli deset, na to, co dělat nechcete. Proč se asi říká: Zapomněl jsem na to jako na smrt? Za to, na co si vzpomenete, se pochvalte, na co ne, nad to se povzneste a řekněte si, že to zřejmě nemělo být.

Bez emocí, bez povinné úcty k tradici a bez sentimentality (maminka to tak říkala…) střízlivě analyzujte, jak váš perfekcionismus působí na okolí. Budete-li poctiví, připustíte, že vás nevnímají jako zdatné a spolehlivé osobnosti, ale jako otravné puntičkáře, kteří je tyranizují svými nemožnými požadavky a nesmyslnými pravidly. Přiznejte si, že ve vás sebemenší porušení těchto předpisů vyvolává úzkost a učte se ji zvládat jiným způsobem, než že všech-

no musíte narovnat do řádků a strnulých pořádků. Vaše vztahy se zlepší, budou méně napjaté, méně konfliktní. Stojí za to zkazit si celý večer kvůli neumytému hrnku od kafe? Nechte jej tam, kde je, překonejte napětí, které ve vás narůstá, a naopak se zájmem čekejte, co se bude dít dál.

Miroslav Horníček kdysi napsal, že skutečný nepořádek začíná až tam, kde se ponožky ocitnou v hrnku na kafe. Tam to však nechtěl dopracovat ani on, hlasatel „ještě snesitelného nepořádku". Ani já vás k takovému extrémnímu životnímu stylu nenabádám. Mezi ním a muzeem loveckých trofejí však existuje široká škála možností, z nichž si můžete vybrat tu svou.

Podíváme-li se poctivě na pocity, které nás přepadají při nesplnění některé z těch nesmyslných povinností, při překročení tabu, zjistíme, že jsou to vlastně pocity malého dítěte, kterému hrozí, že bude vypeskováno za nepořádek. Nad námi zde ale nestojí úzkostně přísná maminka ani hrozivý tatínek, ten hlas, který říká, že musíme být dokonalí, vychází z naší vlastní mysli. My sami na sebe křičíme, my sami si nelidsky a běsně přikazujeme takové pitomosti. Ozvou-li se tyto příkazy, je třeba si uvědomit, že jsme dospělí a že máme odpovědnost za rozhodnutí, co opravdu je potřeba a co už ne.

Buďme na sebe vlídní, naučme se to. Potkám-li se s někým, kdo tento nesmyslný scénář dodržuje, nabízím mu následující příměr: „Představte si, že spolu my dva hospodaříme jako pejsek s kočičkou. A teď si na chvíli představte, že vy se ke mně budete chovat tak, jak se chováte k sobě. Jak dlouho myslíte, že to budu snášet, jak dlouho to vydržím? Asi moc dlouho ne. Buď bych vás praštil – to by ale pejsek kočičce nikdy neudělal –, nebo od vás uteču. Já mohu. Ale vy od sebe utéct nemůžete, a tak se jednak trápíte, jednak se až nenávidíte. Nechte toho!"

Naučme se utěšit a uklidnit to malé dítě v nás, to dítě, kterému je pět, šest let, které v nás zůstalo a které má strach. Nenechme je vřískat tak, až překřičí i rozumný hlas dospělého, nedovolme, aby nás jeho úzkost řídila, aby nám poroučela. Až nás zase bude zvedat ze židle, abychom si potřetí zapsali (pro jistotu) tutéž poznámku,

zařvěme, ano, doslova zařvěme: DOST! Vzbuďme své logické myšlení, které říká, že je to všechno zbytečné, že je to prázdný rituál, ozvěna dob, kdy jsme nebyli samostatní a kdy jsme se báli i stínů.

Na závěr – nikoliv pro odlehčení, spíše k zamyšlení – anonymní dílo lidové tvořivosti kolující po internetu:

Satan svolal celosvětový kongres démonů a vzal si úvodní slovo: „Musíme něco vymyslet. Lidé mají chrámy a kostely, modlí se, čtou moudré knihy a hledají svoji pravdivou a smysluplnou cestu. Naše věc se zdá být ztracena!“

„Co máme dělat? Jak to zastavíme?“ volali démoni.

„To nedokážeme, ale připravíme lidi o čas,“ navrhl satan. „Rozleťte se po světě a zařiďte, aby byli všichni neustále zaneprázdněni nesmyslnými prkotinami. Aby utráceli a půjčovali si peníze, trávili kvůli tomu v práci víc a víc času a přemýšleli o tom ve dne v noci.

Zabraňte jim být se svými partnery, věnovat se dětem. Jejich rodiny se rozpadnou a jejich domovy přestanou být laskavým útočištěm. Lákejte je, aby měli pořád puštěné rádio, televizi nebo počítač. Dohlédněte, aby v každém obchodě a v každé restauraci pořád vyhrávala hudba. Dbejte, aby měli u ruky vždycky množství časopisů a novin. Dvacet čtyři hodin denně na ně útočte zbytečnými a hloupými zprávami. Ukazujte jim štíhlé modelky a svalnaté modely, aby začali věřit, že tohle je krása, a znechutili si své protějšky. Postarejte se, aby byli každý večer tak unavení, aby se nemohli milovat. Veďte je k tomu, aby i při odpočinku byli vyřízení, aby se z cest a rekreací vraceli vyčerpaní. Braňte jim chodit do přírody, vymýšlejte pro ně spoustu možností ‚aktivního‘ odpočinku v zábavních parcích, multikinech a hledištích stadionů. Hlavně je ale stále a bez oddechu zaměstnávejte! To jim naprosto zabrání slyšet hlas moudrosti, který je tichý a nevtíravý.“

Radkin Honzák

JAK ŽÍT
a vyhnout se
SYNDROMU VYHOŘENÍ

Typografie Vladimír Verner. Vydalo
nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.,
v Praze roku 2013 jako svou 1127.
publikaci. Odpovědná redaktorka
Radka Fialová. Vydání první.
AA 10,78. Stran 240.
Vytiskla tiskárna Finidr, spol. s r. o.
Doporučená cena 248 Kč

Nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.
Praha 3, Víta Nejedlého 15
e-mail: info@ivysehrad.cz
www.ivysehrad.cz

ISBN 978-80-7429-331-3