

**RADKIN  
HONZÁK**

**JAK ŽÍT  
A VYHNOUT SE  
SYNDROMU  
VYHOŘENÍ**

**3. vydání**

**VYŠEHRAĐ**

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.

# NĚCO PŘES TISÍC SLOV NA ZAČÁTEK

„Kdo chce zapalovat, musí sám hořet,“ prohlašoval v plamenných projevech Vladimír Iljič Lenin a netušil, že ho jednou nelichotivě zvěční karikaturista Hádák s hořícími kalhotami. S ohněm není radno si zahrávat. Ten, kdo vyhořel, zde mám na mysli psychopatologický stav s možnými vážnými zdravotními důsledky, musel předtím hořet. Musel být zapálený pro svou – většinou lidumilnou – činnost. Ale zapálíš-li svíčku na obou koncích, dostaneš sice dvakrát víc světla, vyhoří však za poloviční dobu, upozorňují odborníci v této oblasti. Jak to, že především profesionálové zabývající se nejrůznějšími aspekty psychologie a pedagogiky končí v tomto neblahém stavu? Jak to, že nezohlední to, co by měli podrobně znát a ovládat? Jak to, že ochránci duševního zdraví, vysokých sociálních hodnot a etických maxim jsou těmi, kteří se nejčastěji dopracují k podobným debaklům?

Lidé se někdy chovají podivně. Jsou ochotni utratit nekřesťanské peníze za kurz věnovaný přípravě sushi po hokaidském způsobu, což je možná zajímavé, z praktického hlediska však zase ne tak neskonale potřebné a užitečné, ale nad nabídnutým seminářem či kurzem o mezilidské komunikaci ohrnou nos, protože „to přece dokonale zvládají“ a nikdo je o takové banalitě nemusí poučovat. Autoškolu jsou při neúspěchu ochotni opakovat třeba pětkrát, ale ani po pátém rozvodu je nikdo nedostane do partnerské poradny, aby se vyhnuli šestému karambolu, ke kterému nezadržitelně směřují. To se týká bez výjimky také profesionálů, u nichž jsou často tyto oblasti ve stejném, ne-li větším nepořádku než u jiných lidí. Lidová tvořivost to někdy velmi trefně komentuje, což profesionálové neradi slyší.

## Psychiatra v blázinci poznáš podle toho, že má klíče.

„Přestože jsem si nechala udělat plastiku, tak se se mnou rozvedl.“ Kolikrát jsem tohle slyšel! A bylo marné vykládat, že ve vráskách problém netkví. Ta druhá totiž uměla říct s patřičně vykulenými očima a nadšeným výrazem, jak je úžasný, a neřvala na něj, když pobryndal ubrus (to přijde až za rok). Někdo moudrý řekl: „Nikdo nedělá větší chybu než ten, kdo nedělá nic v domnění, že to málo, co udělat může, nemá smysl.“ Nevím, zda tenhle text má nějaký smysl, ale třeba by mohl mít. Třeba alespoň jednomu člověku ušetřím třicet korun, které by musel zaplatit, kdyby navštívil psychiatra.

Myslím, že jsem přišel na to, proč ti, kteří by to potřebovali jak sůl, se možnostem poučit se a něco na sobě změnit důsledně vyhýbají. Oni sice tvrdí, že je to zbytečné, že to umějí, ale v hloubi duše cítí, že to není pravda. Ale byla by ostuda přiznat, že zaostávají v těchto základních dovednostech, které ostatní tak lehce (to také není pravda, ale zvenčí se to tak může jevit) zvládají. Přiznat, že neumím udělat sushi, není ostuda – to neumí nikdo, ale přiznat, že bych se mohl lépe naučit vycházet se sebou a se svým okolím, to je pohroma, ba až katastrofa! Těžké zranění sebeúcty. Dodejme, že v tomto případě sebeúcty zcela falešné a vratké.

Druhým důvodem je to, že všichni máme ve svém životě nějakou, třeba i neurčitou představu o své roli, o svých cílech a o cestách k nim, a té se držíme jak klíšťata, protože „tak je to přece normální“ a jinak to ani být nesmí.

Dovolte, abych se zde vyznal ze svého hlubokého odporu k pojmu „normální“. Je to výraz zamlžující, omlouvající a posvěcující každou pitomost, kterou v jeho jménu spácháme. Jsou lidé, kteří jej používají dokonce jako embolické emblematické slovo potvrzující každý jejich krok. Kdysi za mnou přišel student, který doslova prolezl do pátého ročníku, jak sám doznal, „neměl ani jedny prázdniny“, protože se místo nich musel učit na opravné termíny, a začal mít obavy, jak dopadne u státnic.

Nechal jsem si vyprávět, jak probíhala poslední – rovněž nijak úspěšná – zkouška. „No, učil jsem se, normálně, sem tam jsme zašli do hospody, normálně, ale myslel jsem, že to docela umím, normálně. Pak jsem šel ke zkoušce, normálně, a von mě vyhodil, normálně.“ Jak vidno,

byl to jeho „normální“ algoritmus. Zeptal jsem se, zda si to uvědomuje, že je vlastně tímto způsobem naprogramován. Že bere jako normální, že ho vyhodí od zkoušky? Udělali jsme pak spolu plán, jak začít dělat věci jinak, ne už normálně, ale dobře. O to totiž jde.

Třetím důvodem neochoty je, že všichni dobře víme, že věci by šly jak po másle a všechno by bylo v pohodě, kdyby se chovali rozumně ti druzí! Ti jsou – jak stromečky okolo Břežánek\* – toho příčinou, že si nerozumíme, že špatně spolupracujeme, že se trápíme (co mi to zase děláš?!), že věci berou nedobry směr a nakonec i za to, že máme špatnou náladu. „Ty můžeš za to, že se cítím mizerně!“ To je sice zcela idiotská výmluva, ale současně poselství, že já s tím nemohu nic dělat. Ale, sakra, kdo jiný by s tím měl něco dělat?! Je to také vstup na kluzký svah manipulace, která nikdy dobré výsledky nepřináší. Může být na chvíli úlevné říci si, že já za to nemohu, tím se ale dostávám do spletité situace, kdy si chci odpovědnost jak udržet, tak ji hodit na druhé, a to nelze ustát. Koláč nelze současně jíst a mít celý.

Prostě a stručně řečeno: já to sice moc neumím, ale je to moje pravda, a ta je současně ta nejlepší a když se ostatní nepřizpůsobí..., tak to nakonec po zásluze odskáču. Chci to? Mám někdy pocit, že ty oběti to podvědomě chtějí. Role mučedníka je sladkotrpká.

Následující text jsem psal pro lidi, kteří mají pocit, že jsou pod silným tlakem stresorů, že by je dokonce mohlo ohrozit vyhoření. Čtenářka i čtenář mají plné právo ptát se, kde se ve mně bere odvaha hraničící s drzostí nabízet nějaká moudra na tohle téma. Sebral jsem ji na základě toho, že pracuji už půl století v oboru, který je pro podobné problémy považován za jeden z nejrizikovějších, přitom mě to stále baví a tedy si myslím, že bych se mohl o své osobní i klinické zkušenosti podělit.

Muset je hnusné sloveso, navíc je to germanismus, řeknu to raději bez něj: pokud jste se ocitli v situaci, že plameny vašeho nadšení hodlají už strávit vás, je nezbytná nějaká změna. A jediné, co můžete změnit, jste vy samotní. To je blbě! A těžké! Ale je to jediné skutečně účinné řešení a stojí za to – v každém věku!

---

\* Všimněte si, jak se ta dívčina snaží vylhat ze šlamastiky obviňováním druhých: *Vy stromečky okolo Břežánek / vy jste toho příčinou / že můj milý, ze všech nejmilejší / do Břežánek chodí za jinou. Kecál!*

Na ní to poznáme. Ale poznáme také na sobě, kdy si lžeme do kapsy?

Nebudu nabízet rady typu: cvičte, mejte si krk i uši, jezte vitamíny, neplivejte na podlahu. Kdo je čeká, bude zklamán. Spíš se zaměřím na to, jak jít životem radostněji a vyhnout se pastem, které – kupodivu – na sebe nastražujem nejhorlivěji, nejčastěji, nejvíc a nejefektivněji my sami. Bodejť by ne, vždyť se dobře známe.