



**Radkin Honzák
Aleš Cibulka
Agáta Pilátová**

Vyhořet může každý

**Příběhy a úvahy
o syndromu postihujícím lidi
(nejen) současných generací**

VYŠEHRAD

Na začátek

O vzniku této knížky rozhodla poptávka. Neoficiální, zato naléhavá. Na „naše“ téma se ve veřejném prostoru hodně mluví, píše, diskutuje. Není divu, vždyť případů lidí, kteří trpí syndromem vyhoření, přibývá. Psychiatr Radkin Honzák se s poruchou tohoto názvu – odborně se jí říká *burnout* – často setkává i utkává ve své bohaté lékařské praxi; spoluautor textu Aleš Cibulka to zažil sám na sobě; editorka zná některé „vyhořelé“ z okruhu přátel a spolupracovníků. Sešli jsme se nad alarmujícími podněty a výzvami, které přináší každodenní život, a shodli se na textu složeném z příběhů několika postižených osobností, odborných komentářů psychiatra a poznámek (zasvěceného) laika.

Důraz publikace je na pasážích zkušeného profesionála v oboru, svými zážitky a podněty přispívají ti, kdo vyprávějí o svých osobních, často velmi bolestných zkušenostech s nemocí či o prožívání problémů svými blízkými.

Budeme rádi, když naši mozaiku přijmete vstřícně, se stejně otevřeným srdcem, s jakým jsme ji připravovali. Když ji budete vnímat jako upřímně míněná doporučení a snahu pomoci postiženým či těm, které vyhoření potenciálně ohrožuje. Jako dialog autorů se čtenáři – ostatně podstatná část textu má dikci rozmluvy. Přáli bychom si, abyste tento text přijali i jako vzkaz, že to můžete zvládnout, a že to zvládnete. Což, jak věříme, vyplývá z výkladu psychiatra i z příběhů, o nichž se tu dočtete.

Autoři



Aleš Cibulka

k (vy)lčení potřebujete čas

Televizní a rozhlasový moderátor. Už během studia na VOŠ herecké a moderátorské uspěl v konkurzu na nové průvodce Snídaně s Novou. Patnáct let působil v České televizi, pět let pak v TV Barrandov. Od roku 2004 moderuje v Českém rozhlase talk show Tobogan. V roce 2016 se stal v anketě Týtý třetím nejoblíbenějším průvodcem zábavných pořadů v Česku.

Nejste na to sami

Do ordinace doktora Ricorda vstoupil jednoho listopadového večera roku 1840 hubený, černě oděný muž. Lékař si pátravě prohlížel zajímavého návštěvníka, jeho vysoké čelo, bledou tvář a úzké rty.

„Jste nemocen, pane?“

„Ano, doktore. Myslím, že smrtelně.“

„Co je vám?“

„Jsem smutný, melancholický. Trpím, a nevím proč. Trápím se, srdce mě bolí. Bojím se lidí, i sebe. Nemohu spát.“

„To není smrtelné. Vím o léku pro vás.“

„Jaký je to lék?“

„Lék, který vás z toho ze všeho uzdraví. Běžte se podívat do divadla na Deburau!“

Bledý muž se uklonil a řekl smutně:

„Já jsem Deburau, doktore...“

Už ani nevím, kolikrát jsem si tehdy pořád dokola pročítal tyhle řádky. Úvod knihy Františka Kožíka *Největší z Pierotů* (1939), která vypráví o osudech slavného, milovaného a úspěšného francouzského mima českého původu. Muže, který ostatním rozdával smích a štěstí, a sám trpěl v tichu a beznaději své samoty. Bylo mi tehdy hodně zle a všechna chlácholivá slova o tom, že zase bude líp, mi připadala jako milosrdná lež, která se nikdy nevyplní. Nikdy by mě ani ve snu nenapadlo, že se TO někdy může stát i mně. Mně, který měl neustále energie na rozdávání; mně, kterého jen málokdy opouštěla dobrá nálada; mně, který si vždycky v každé situaci věděl rady. Teď jsem ležel

doma, spánek střídalo bdění a k návštěvě toalety jsem se odhodlával dlouhé hodiny. Těch několik metrů, které mě od ní dělily, se zdálo jako nezvládnutelný maraton. Vůbec si nedovedu představit, že by u mě nebyl Michal. Teď, s odstupem času, mám pocit, že ten půlrok byl mnohem složitější pro něj než pro mě. Na dlouhé měsíce měl vedle sebe téměř ze dne na den trosku, která nejevila zájem o nic a která už ztrácela naději na to, že se všechno vrátí do původních kolejí. Navíc člověk nemá na koho nadávat, protože si dříve nebo později uvědomí, že si vlastně tenhle průser způsobil sám. Omlouvám se, ale jinak se to prostě nedá říct.

Netuším, v jakém stadiu jste právě teď vy. Pokud jste ale sáhli po této knize, je velmi pravděpodobné, že se do podobného průšvihů právě ženete, a proto bychom vás rádi společnými silami zastavili ještě před branou toho vysilujícího pekla. Pokud právě bezvládně ležíte a s vypětím sil jste si nechali tuhle knihu obstarat (protože pokud jste si pro ni SAMI zašli do knihkupectví, už jste na tom skvěle!), pak se plně dokážu vžít do vaší situace. Co bych za to dal, kdybych v tu chvíli takovou knihu měl. Třeba vám aspoň trochu pomůžu. Nedělejte si ale plané naděje. Neurychlí vaši rekonvalescenci, zítra ráno vaše problémy zázračně nezmizí a nevrátí se vám ztracená síla, ale bude vám možná o trochu líp. A to je ve vaší současné situaci zatraceně hodně. Vzpomínám si na to.

Říkejte si tomu, jak chcete: nezájem, totální ztráta životních sil, energie, elánu, plánů do budoucna, nebo prostě a jednoduše VYHOŘENÍ. Připadáte si jako hadrová panenka, ležíte, civíte do stropu, nemůžete číst ani sledovat televizi, vše, co do sebe vpravíte, dříve nebo později vyzvrácíte. Všechno je složité. To, co jste ještě včera zvládali levou zadní, je dneska neřešitelný problém. Když vám pípne mobil, máte chuť ho rozdupat. Neuděláte to ale, protože nemáte ani sílu po něm sáhnout.

Hned v úvodu bych ale rád napsal jednu věc. NENÍ TO RAKOVINA! To je heslo, které doma používáme od doby, kdy nám právě tahle zákeřná nemoc vzala oba tatínky i tchány. Uvědomte si, že ČTETE KNIHU O VYHOŘENÍ a NE O ONKOLOGICKÝCH PROBLÉMECH! I když si dokážu představit, že právě teď máte pocit, že jste na tom nejhůř na světě. Díkybohu – NEJSTE!

**Vy se z toho dostanete!
Jsou nemocní lidé, kteří tuhle šanci nemají,
tak si sakra pořád nestežujte!**

Hned v úvodu bych také rád předeštel jednu důležitou věc. Pokud máte pocit, že se z toho dostanete sami, dovoluňte mi zapochybovat. Možná to půjde, ale bude to trvat déle. Měl jsem to štěstí, že jsem měl čtyřicet hodin denně po svém boku milovaného Michala. Ten půlrok byl pro něj i pro mě zkouškou ohněm. Prožili jsme za ta dlouhá společná léta už hodně průšvihů. Přišli jsme tu a tam o práci, zažili nejruznější zklamání, podrazy, odcházeli naši nejbližší, ale tohle je jiné. Pokud však máte vedle sebe někoho, kdo vás miluje a kdo je ochoten pomoci vás z toho bahna vytáhnout, máte z poloviny vyhráno. A navíc je stoprocentní, že vás tenhle „zážitek“ stmelí víc než luxusní dovolená v Karibiku nebo společná hypotéka.

Jak už jsem ale napsal, pro partnera je vyhoření jeho milého nejsložitější. Má vedle sebe totálně bezmocného člověka, slabé batole, které ho navíc tisíckrát denně obtěžuje svými stesky a nenáladami. Terorizuje ho svými postesky nad sebou samým i nad domnělou nepřízní okolního světa. Bezmocné otravné dítě, které se stokrát denně ptá, jestli zase bude líp, nebo jestli už je to takhle definitivní. Musí to být vysilující, a navíc neztratit víru, že bude zase dobře, je obdivuhodné. Já sám si to nedokážu představit. Proto jsem rád, že Michal kývl a v téhle knize vám své zážitky z onoho půlroku taky prozradí. Pokud váš partner vaše vyhoření ustojí a doslova vás z něj vypiplá, nikdy mu to nezapomenete. Nikdy. Udělal pro vás totiž NEJVÍC, CO MOHL. Víím, o čem mluvím, a nikdy za to nepřestanu svého muže milovat.

Hned od začátku při mně navíc stál doktor Jan Cimický. On byl u toho, když jsem se totálně složil. Jemu jsem dvakrát týdně v ordinaci plakal, jak je mi zle a že se to stále nelepší. Měl jsem totiž naivní představu, že dostanu zázračnou tabletu a za dva týdny, nejpozději za měsíc se zase vrátím do práce i do běžného života a vše bude zapomenuto. Byl to on, kdo mi hned v úvodu našich sezení řekl, že na blížký návrat do pracovního procesu mám okamžitě zapomenout.