

1

PREČO VYSOKO VÝKONNÍ ĽUDIA VYHORIEVAJÚ?

V prvom mesiaci roku 2024 zverejnila obľúbená červená postavička Elmo z kultového seriálu *Sesame Street* na sociálnu sieť X nevinný príspevok: „Elmo sa hlási! Ako sa všetkým darí?“ Reakcia bola ohromujúca – o viac ako 200 miliónov lajkov a 20 000 odpovedí neskôr bolo jasné, že online svet prehovoril. „Elmo, budem úprimný, som totálne na hrane,“ napísal jeden používateľ. Ďalší sa vyznal: „Nebudem klamať... Som unavený, Elmo. Deje sa toho veľa, Červenáčik.“ Jedna správa za druhou ukazovala, že masívny online výplach traumy zasiahol niečo, čo ako spoločnosť stále zametáme pod povestný koberec: všetci máme problémy.

Emocionálne zápasy sú súčasťou života. Duševné zdravie zahaľuje stigma – aj keď rastie naše povedomie o jeho dôležitosti. Spoločnosť nás často stavia do rovín buď „duševne zdravých“, alebo „duševne chorých“ – čo je falošná dichotómia, ktorá ignoruje veľkú väčšinu populácie. Duševné zdravie je spektrum, na ktorom sa nachádzame všetci – a v skutočnosti sa väčšina z nás v danom čase nachádza na viacerých miestach tohto spektra. Môžeme mať zdravé vzťahy v práci, ale v ro-

mantických vzťahoch nemusíme byť sami sebou. Môžeme sa cítiť spokojní so svojím životom, ale na určitej úrovni si uvedomujeme, že nežijeme v súlade so svojím skutočným cieľom. Čo v konečnom dôsledku znamená, že všetkých nás ešte čaká veľa práce.

Často sa jednoducho len snažíme zatnúť zuby a dúfame, že sa to časom zlepší. Bagatelizujeme svoje problémy alebo potláčame to, čo cítime. Ak sa niekomu zdá, že s nami nie je všetko v úplnom poriadku, zahovárame to alebo povieme, že je všetko fajn, že to vlastne nič nie je. V hĺbke duše však vieme, že to vždy niečo znamená. Ak chcete skutočne dosiahnuť svoje životné ciele a ambície – silné a podporujúce vzťahy, prosperujúcu kariéru alebo podnikanie, špičkové fyzické a duševné zdravie – musíte stáť na pevných emocionálnych základoch.

Ak je však duševné zdravie také dôležité, prečo mu venujeme tak málo pozornosti?

Som klinická psychologička a terapeutka. Pracujem v Silicon Valley s niektorými z najvýkonnejších, najambicióznejších a najúspešnejších ľudí na svete. Sú to ľudia, ktorí dokážu identifikovať obrovský pracovný problém, navrhnuť stratégiu a dosiahnuť výsledky. Na svojom úspechu tvrdo pracovali. To však neznamená, že sú so svojím životom spokojní. Neznamená to, že nezápasia s ťažkosťami.

Pravda je taká, že život je často nepríjemný, najmä keď si kladiete vysoké ciele. Bohužiaľ, naša inštinktívna reakcia na nepohodlie je zvyčajne odvrátiť sa od neho. Ak sa však tomu to impulzu budete dôsledne podriaďovať, zbadáte, že priepasť medzi tým, kde ste, a medzi tým, kde chcete v živote byť, sa stále zväčšuje. Ľudia sa zvyčajne objavia v mojej kancelárii až vtedy, keď si uvedomia, že priepasť medzi tým, kde sú a kde by chceli byť, sa natoľko prehĺbila, že im hrozí pád. A práve v tom spočíva dilemma.

Ak budete čakať s prácou na svojom duševnom zdraví, až kým sa vám nezačne rúcať emocionálny svet – ak nebudete vnímať, čo sa deje vo vašej hlave, kým to nezačne ničiť aj vaše telo – stres, hnev a nízke sebavedomie vám môžu podkopať vzťahy, prácu a celkový pocit životnej spokojnosti.

Bohužiaľ, mnohí ľudia si neuvedomujú, že je potrebné niečo zmeniť, až kým nie je príliš neskoro. Tento spôsob uvažovania o duševnom zdraví je úplne spiatocnícky – je to ako čakať, kým vám diagnostikujú prvé príznaky srdcového ochorenia, aby ste začali cvičiť kardio. Namiesto toho nabádam svojich klientov, aby o duševnom zdraví premýšľali inak a venovali mu väčšiu pozornosť. Dnes vieme, že by sme mali premýšľať o fyzickom zdraví proaktívne. Uvedomila som si, že ľudia potrebujú proaktívny prístup k duševnému a emocionálnemu zdraviu, ktorý im pomôže udržať emocionálnu kondíciu. Vďaka nemu dokážu čeliť nevyhnutným životným prekážkam so silou, flexibilitou a sebadôverou, namiesto toho, aby sa pod tlakom potácali. Môžeme skutočne trénovať svoje telo, aby bolo zdravé nielen fyzicky, ale aj duševne? Odpoveď je áno.

Neuspejete len na základe umu

Počas štúdia klinickej psychológie som si uvedomila, že informácie, ktoré som sa učila, boli uzavreté len v priestoroch mojej katedry a na stránkach mojich učebníc. V tom čase na strednej ani vysokej škole neexistovali kurzy „emocionálnej inteligencie“. Ľudia sa nehrnuli na sociálne siete, aby hovorili o „zdravej komunikácii“, o „stanovovaní hraníc“ alebo o niečom ako „nastavenie mysle na rast“. Meditácia bola stále okrajová záležitosť. Myšlienka uprednostňovania duševného zdravia rozhodne nebola bežná. Dnes sú tieto témy v spoločnosti rozšírenejšie, ale vtedy – ak ste práve neštudovali psychológiu

– bolo veľmi málo informácií o tom, ako sa vo vzťahoch orientovať z psychologického hľadiska. Predpokladalo sa, že ľudia majú plne rozvinuté schopnosti zvládať emócie, ale zároveň ich spoločnosť odrádzala od toho, aby vyhľadali podporu pri ich rozvíjaní alebo dokonca priznali, že majú v tejto oblasti ťažkosti. Platilo to najmä v pracovnom prostredí, čo som si mala možnosť overiť na vlastnej koži u svojej vtedajšej spolubývajúcej Moniky.

Monika sa trápila. Malý start-up, pre ktorý pracovala, práve prevzala veľká spoločnosť a ona sa zrazu ocitla v obrovskej korporátnej mašinérii. Zvonku pôsobila spoločnosť ako dobre riadený a vysoko ziskový podnik. Pritahovala výkonných ľudí – ambiciózných, šikovných, motivovaných a ochotných tvrdo pracovať. Zamestnanci mali „správne“ vlastnosti – tie, ktoré sa zvyčajne považujú za kľúčové pre úspech. Inými slovami, ovládali všetky tvrdé zručnosti (hard skills) na to, aby sa presadili a dosiahli kariérny rast. Ale Monika sa večer čo večer vracala domov vyčerpaná z práce s potrebou vyrozprávať sa, akou nočnou morou sa pre ňu táto práca stala. A ja som jasne videla, že je preťažená a na pokraji vyhorenia.

Po čase a po mnohých rozhovoroch nad jedlom z donášky sme prišli na to, že spoločnosť urobila niekoľko nevynútených, ale bežných chýb: medzi oddeleniami prebiehala neefektívna komunikácia. Vedenie bez zábran ventilovalo svoje emocionálne problémy a veľmi chýbala empatia voči zamestnancom – v práci aj mimo nej. Celé to viedlo k zanedbávaniu až prehliadaniu dôležitých mäkkých zručností (soft skills – termín, ktorý absolútne nevystihuje, aké sú tieto zručnosti významné a náročné). Všetci mali obchodný um a produktové know-how, aby dokázali zvýšiť predaj a zisky, ale nie všetci mali dostatočnú emocionálnu inteligenciu na to, aby dokázali vytvoriť pozitívne a spolupracujúce pracovné prostredie. A nezdalo sa, že by s