



Radkin Honzák
Aleš Cibulka
Agáta Pilátová

Vyhořet může každý



VYŠEHRAĐ

Vyhořet může každý

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.ivysehrad.cz
www.albatrosmedia.cz

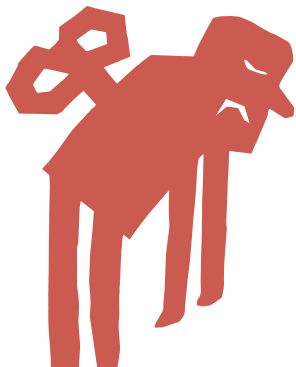


Radkin Honzák, Aleš Cibulka, Agáta Pilátová
Vyhořet může každý – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2019

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

**DE
STIG
MA**



**Radkin Honzák
Aleš Cibulka
Agáta Pilátová**

Vyhořet může každý

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

VYŠEHRAĐ

Copyright © MUDr. Radkin Honzák, CSc., 2019
Copyright © Aleš Cibulka, 2019
Copyright © PhDr. Agáta Pilátová, 2019
Illustrations © Sabina Chalupová, 2019

ISBN 978-80-7601-180-9

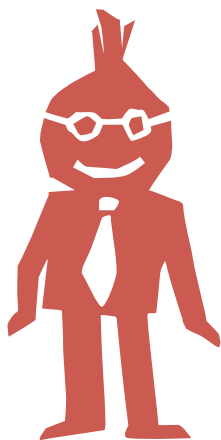
Na začátek

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. Přeji 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, dovolte mi zapochybovat. Možná to půjde, ale bude to trvat déle. Měl jsem to štěstí, že jsem měl čtyřadvacet 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.

Byl to však také on, kdo mě po několika měsících pozvolna, ale velmi přísně honil do práce. Dobře věděl, že pokud si člověk na nicnedělání a na izolaci zvykne, návrat je pak o to horší. Nikdy mu nepřestanu být dost vděčný za to, kolik času mi věnoval a co všechno pro mě nezištně udělal. Byl to svého času „přítel na telefonu“ a mé zoufalé esemesky se nadlouho staly nedílnou součástí jeho života.

Dalším mým důvěrníkem byl pan doktor Radkin Honzák. I to je hlavní důvod, proč jsem mu bez rozmyšlení kývl na spolupráci na této knize, byť před vámi bezostyšně odkryji mnoho soukromého a intimního. Pokud vám to ale pomůže, budu rád. Proto to dělám. Za celou dobu mé nemoci (je to vlastně nemoc?) jsme se s panem doktorem osobně neviděli. Fakt! Vlastně jsme se tehdy ještě ani moc neznali. Prostě jsem mu jedné bezesné a zoufalé noci napsal mail, on odpověděl a najednou se on, tahle úžasná kapacita, stal mou noční vrbou, rádcem i konzultantem. Vzpomínám si na blažené chvíle, kdy jsem v mailové schránce našel další jeho stručný vzkaz, citát, vtip či radu. To čekání mi dávalo jistou sílu.

Nesmím ale zapomenout ani na třetího anděla strážného, na mou internistku, paní primářku Janu Šmakalovou. Ta si se mnou taky užila svoje. Zoufale jsem ji kontaktoval vždy, když jsem hubnul, zvracel či nemohl spát. S úžasnou trpělivostí mě posílala na další a další vyšetření a znovu a znovu mě chlácholila, že je vše v pořádku, jen je potřeba si odpočinout a znovu nabrat sílu. A měla pravdu.

Takže podrženo – sečteno, já vím, že se o tom v tu chvíli špatně mluví, špatně se s tím někomu svěřuje, špatně se přiznává vlastní slabost, ale když si své aktuální trápení necháte pro sebe, tak z toho jednoho dne bezpečně zešílíte.

**Nebuďte na to sami, svěřte se nejbližším
a uvidíte, že se vám uleví!**

Riskujete ovšem totální nepochopení. A to bohužel i od vašich nejbližších. Příbuzných, kamarádů, kolegů... „Co to je, to VYHOŘENÍ? Jakože jsi unavenej? Jakože tě všichni a všechno šťve? Jakože jsi bez energie? Ale proboha – to přece míváme všichni! Taková je prostě

doba. Hektická a náročná. A ty jsi moc cimprlich, to bude dobrý! No tak myslí na něco jinýho! Nebo si kup něco pro radost. Nebo takový ty tablety s třezalkou na špatnou náladu, teď na to někde byla reklama...“ Ještě dnes mě tahle samozvaná moudra rozčilují!

Sytý hladovému nevěří. Vysvětlit člověku, který nikdy nezažil to, co právě prožíváte vy, je hodně těžké. Ale vlastně to chápu. I proto jsme se rozhodli tuhle knihu napsat. Arbitrem odbornosti je samozřejmě pan doktor Honzák, já můžu „jen“ přispět svými zkušenostmi, zážitky, pocity, postřehy, radami. I když, radami... Nechci tu působit jako Halina Pawłowska (neberte si to osobně, Halino, jsem rád, že jste za mě tenkrát zaskočila v rozhlase!), ale pár rad tu pro vás budu mít. Nebo spíš „výkřiků“, které vám možná pomůžou. Anebo mě s nimi možná pošlete někam. To už je na vás. Jedna mě zrovna napadá:

Vím, že vás teď štve, když vám někdo pořád dokola říká, že to přejde a že zase bude dobře. Ale věřte mi – přejde to a bude líp, jen to fakt chce čas. Bohužel – dlouhý čas!

Slyším vás, jak se ptáte – a jak dlouhý, proboha? Vždyť je mi tak zle, že už zoufalstvím lezu po zdi. Vím, že vás neuspokojí ani odpověď typu, že u každého je to individuální. Já chtěl tenkrát taky slyšet konkrétní horizont, kdy mi zase bude dobře, nejlépe přesné datum.

Fajn, z lékařského hlediska je to asi špatně (omlouvám se, Radkine), ale pokusím se o laický odhad. Dle vlastní zkušenosti tvrdím, že od chvíle, kdy vyhoření zaútočí se vším všudy a srazí vás totálně na kolena, tedy tak, že si nedojdete ani pro rohlíky k snídani, to bude trvat minimálně PŮL ROKU, než budete vůbec schopni uvažovat o tom, že se vrátíte do života. Je to blbý? Dlouho? Tak si ale uvědomte, že jste si to tak trochu (Radkin tvrdí, že zcela!) způsobili sami a jen „sklízíte plody“ toho, že jste byli úžasní, angažovaní, agilní, nenahraditelní, pečliví, aktivní a vždy neomylně po ruce. Vaše dobré skutky jsou právě po zásluze odměňovány. Takhle prostě končí slušáci a jedničkáři!

Vzpomínám si na jedno konkrétní přirovnání, které mi tenkrát řekl Honza Cimický a které mi často pomáhalo v léčení. Honzo, s tvým svolením teď tu metaforu použiju: představte si svou energii a elán jako vodu ve studni. Vy jste pořád jen brali a brali a byli jste prostě jako správní frackové zvyklí, že studna se automaticky a zcela přirozeně doplňuje. Měli jste dokonce vody i na rozdávání. Měli jste pocit, že pramen je bezedný. Jednoho dne jste ke studni dorazili se svým okovem a – NIC! Byla úplně prázdná. A vy teď musíte pokorně čekat, až se zase naplní. A to nebude za týden, za čtrnáct dní ani za měsíc. Jednu jistotu ale máte:

**Studna nezůstane prázdná a znovu se naplní!
O tom nepochybujte ani v těch
nejblbějších chvílích! Zakažte si to!**

To byla vůbec velmi častá rada pana doktora Cimického: „Tohle si prostě zakaž.“ Nevěděl jsem ale, jak se to dělá. Zakažte si na něco myslit! Nejde to. Ten mozek, mrcha jedna, si stejně myslí, na co chce. A vy mu to můžete zakazovat, seč můžete. Jednou jsem dokonce zadal do internetového vyhledavače lakonické heslo „JSEM V PRDELI“. To byste viděli, kolik odkazů mi našel!

Ano, vzpomínám si, jak jsem tenkrát zoufale a pořád dokola hledal na internetu zkušenosti a příběhy lidí, kteří si podobnou záležitostí prošli. To mi pomáhalo nejvíc. Co s tím dělali oni? Museli taky seknout s prací a začali se konečně věnovat sobě? Neexistuje přeci jen zázračná pilulka, která všechno spraví a vrátí do normálu?

Proto bychom vám chtěli (krom mého příběhu) v této knize nabídnout i dva autentické pohledy navíc. Stejným sešupem na dno si totiž prošly i dvě dámy z naprosto rozdílných profesí. Dvě ženy, o kterých byste na první pohled řekli, že jsou to lokomotivy plné elánu, energie a pozitivního pohledu na svět. No vidíte, a právě to je dovedlo k totálnímu vyhoření. První z nich je světově uznávaná mezzosopranistka Dagmar Pecková, druhou pak mistryně světa ve sportovním aerobiku Olga Šípková. Co tomu říkáte? Ulevilo se vám trochu?

Napadla vás právě teď myšlenka – i tyhle dvě dokonalé baby se potýkaly se stejným problémem? I tyhle ikony úspěchu ležely doma pod dekou a uvažovaly o tom, co bude dál? Budete se divit, ale JO! Obě jsou navíc i manželky a maminky, takže neměly ten „luxus“ jako já, padnout do postele a totálně vypnout, neb musely i v tom svém průšvihů fungovat. A obě jsou dokladem toho, že se s tím popraly a úspěšně jedou dál. Takže:

Zvládli to jiní, proč byste to neměli zvládnout vy?

Při našem společném povídání jsme narazili na styčné body. Uvědomili jsme si, že jsme v minulosti (a mám tím na mysli už i dětství) dělali stejné chyby – že jsme se zoufale snažili plnit očekávání našeho okolí, že jsme chtěli všechno dělat DOKONALE. Pak jsme ale našli i mnoho rozdílného. Třeba v přístupu našich partnerů či síle na všechno se v tu chvíli vykašlat. Ale o tom až později.

Tolik úvodem k mému příběhu. Chtěl jsem prostě jen na začátek napsat, proč jsem se do tohoto projektu pustil a proč jsem se rozhodl svěřit se vám. Podotýkám, že až po třech letech od chvíle, kdy jsem TO prožíval. Dřív bych to nedokázal. Teď už jo.

