

UNIVERZITA KARLOVA
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

SYNDROM VYHOŘENÍ U DUCHOVNÍCH

BURNOUT SYNDROME IN THE CLERGY

Miriam Kalenská

Bakalářská práce

Vedoucí práce: PhDr. Jaroslava Hanušová, PhD.

Praha 2011

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci „Syndrom vyhoření u duchovních“ vypracovala samostatně s využitím uvedených pramenů literatury a po odborných konzultacích s PhDr. Jaroslavou Hanušovou, PhD.

V Praze dne 5.4.2011

.....

podpis

Poděkování

Děkuji všem, kdo mi byli při psaní bakalářské práce oporou a inspirací. Děkuji respondentům, kteří se tak aktivně zapojili do tvorby této práce. Zvláště pak děkuji PhDr. Jaroslavě Hanušové, Ph.D., za trpělivé a podnětné vedení a za ochotu, s níž mi při psaní celé práce vycházela vstříc.

Anotace

Obsahem této práce je analýza syndromu vyhoření jako problému současného světa. Práce obecně pojednává o příčinách, projevech a možné léčbě syndromu vyhoření. Soustředí se také na prevenci a v jedné kapitole dává nahlédnout na konkrétní diagnostické metody a testy míry vyhoření, které byly vytvořeny odborníky a podle kterých se dá snadno vytvořit obrázek o aktuální míře vyhoření jednotlivce. Konkrétně se práce zaměřuje na burnout u pracovníků v duchovní službě a na základě kvalitativního výzkumu hodnotí, jaké povědomí mají duchovní o syndromu vyhoření a jakými prostředky se mu brání.

Klíčová slova

Vyčerpání, syndrom vyhoření, burnout, očekávání, nároky, zaměstnání, duchovní, stres, odpočinek.

Anotation

The content of this work is the analysis of burnout syndrome as a problem of the contemporary world. The work generally deals with the causes, manifestations and treatment of burnout syndrome. It focuses also on prevention, and one chapter gives an insight into special researches and tests of burnout rate, by which an individual can easily create a picture of the current burnout rate of himself. The main focus of this thesis is on burnout syndrome among workers engaged in a spiritual service (preachers, pastors). The thesis evaluates on the basis of the qualitative research the awareness of these workers about the burnout syndrome and about resisting it.

Key words

Exhaustion, burnout syndrome, expectations, requirements, employment, priest, stress, pressure, relaxation.

OBSAH

Úvod.....	7
1 Syndrom vyhoření: terminologie, definice, historie.....	9
1.1 Terminologie.....	9
1.2 Definice.....	9
1.3 Historie.....	11
2 Co způsobuje syndrom vyhoření?.....	14
2.1 Vnější a vnitřní rizikové faktory, pracovní podmínky.....	14
2.2 Tři cesty k vyhoření.....	17
2.3 Specifické rizikové faktory u duchovních.....	18
3 Projevy syndromu vyhoření	19
3.1 Psychické projevy	19
3.2 Sociální projevy	20
3.3 Tělesné projevy	21
3.4 Specifické projevy u duchovních.....	21
4 Jak se bránit syndromu vyhoření?	23
4.1 Kdo je ohrožený?.....	23
4.2 Jak se zotavit z vyhoření?.....	25
4.3 Jak předcházet vyhoření?.....	26
5 Metody zkoumání.....	29
5.1 Orientační dotazník (Hawkins, Minirth, Maier, Thursman).....	29
5.2 Metoda Maslach Burnout Inventory (Maslachová, Jacksonová).....	31
5.3 Metoda Burnout Measure.....	32
6 Kvalitativní výzkum o syndromu vyhoření mezi duchovními.....	35
6.1 Cíl kvalitativního výzkumu.....	35
6.2 Metodický postup.....	35
6.4 Vyhodnocení.....	36
6.5 Závěr výzkumu a praktická doporučení.....	42
Závěr.....	44
Literatura.....	45
Přílohy.....	47

ÚVOD

Vybrala jsem si téma syndromu vyhoření, jelikož se domnívám, že je to dnes velice aktuální problém. Žijeme v době, kdy je na člověka vyvíjen z různých stran nadměrný tlak a kdy prožíváme mnohdy více stresu, než je pro naše tělo i duši zdravé. Soustředíme se na perfektní výkon, který je po nás vyžadován v zaměstnání, ve škole i v rodině. Času na odpočinek, zastavení a sebereflexi je nedostatek, někteří jedinci ho prakticky neznají. Mám za to, že právě tato absence času “pro sebe” je jednou ze stěžejních příčin syndromu vyhoření.

Záměrem této práce je definovat syndrom vyhoření a pokusit se určit faktory a okolnosti, které jsou jeho příčinou. V teoretické části se tedy budu zabývat jeho příčinami, symptomy (projevy), možnou léčbou a prevencí. V každé kapitole nejprve popíši příslušnou problematiku z hlediska obecného a poté se na ni vždy zaměřím se zřetelem na profesi křesťanských duchovních. Ráda bych do této práce zahrнула i konkrétní diagnostické metody vypracované odborníky a testy míry vyhoření.

Druhá, praktická část práce obsahuje kvalitativní výzkum formou rozhovorů s křesťany, kteří pracují jako duchovní. Cílem této části je rozhovory vyhodnotit a vyvodit z jejich odpovědí konkrétní závěry o možnostech léčby a o prevenci syndromu vyhoření v praxi farářů a pastorů.

Tato práce ale není určena pouze pro duchovní nebo pro jejich blízké. Věřím, že může posloužit komukoli, kdo se chce dovědět o syndromu vyhoření více, a také těm, kteří se cítí unaveni svou prací nebo životem a hledají způsoby, jak takové vyčerpání překonat.

1 SYNDROM VYHOŘENÍ: TERMINOLOGIE, DEFINICE, HISTORIE

1.1 Terminologie

Už samotný termín – syndrom vyhoření, nebo také **burnout** (z angličtiny *to burn* = hořet, *burn out* = vyhořet) – zcela jasně poukazuje na problém, který označuje. Tento stav celkového vyčerpání organismu je často přirovnáván k tak konečné události, jakou je právě vyhoření v pravém slova smyslu.

Představme si, že nešťastnou náhodou vyhoří rodinný dům. Budova, která je domovem několika rodinným příslušníkům. Taková událost rozhodně otřese jejich světem, ať už větší či menší měrou. Z vyhořelého domu často nezůstanou ani základy, místo dříve bezpečného bydliště se změní v cizí haldu popela, cihel a ohořelých trámů. Jeho bývalí obyvatelé musí začít budovat domov nový, novou jistotu, nové bezpečí. Často jim tak začne úplně nový život a od toho starého se určitým způsobem musí nedobrovolně distancovat. V prostorách, kde se cítili dobře, už žít prostě nelze.

Burnout je opravdu takovým ohněm v životě člověka. Spálí podstatnou část něčeho, na čem jsme si zakládali a čemu jsme věřili. Člověk, který vyhoří, musí začít stavět nové základy, stejně jako rodina, která přijde při požáru o svůj domov.

1.2 Definice

Hned v úvodu je třeba porozumět, co se vlastně pod termínem *syndrom vyhoření* skrývá. V mezinárodní klasifikaci nemocí je burnoutu přiřazen kód ICD 10, kategorie Z 73.O., která nese název *Problémy spojené s obtížemi v uspořádání života*.

Psychologové a autoři odborných publikací, které se jím zabývají, uvádějí různé definice, jež se ve většině případů liší pouze zvolením odlišných termínů nebo úhlem pohledu. Jejich rozmanitost nám může pomoci problém lépe pochopit.

„Syndrom vyhoření je stav extrémního vyčerpání, vnitřní distance, silného poklesu výkonnosti a různých psychosomatických obtíží.“¹

„Stav vyhoření lze definovat jako druh stresu a emocionální únavy, frustrace a vyčerpání, k

¹ KALLWASS, Angelika. *Syndrom vyhoření v práci a osobním životě*. 1. vyd. Praha : Portál, 2007. s. 9. ISBN 978-80-7367-299-7

nimž dochází v důsledku toho, že sled (nebo souhrn) určitých událostí týkajících se vztahu, poslání, životního stylu nebo zaměstnání dotyčného jedince nepřinese očekávané výsledky. “²

„Burnout je formálně definován a subjektivně prožíván jako stav tělesného, citového a duševního vyčerpání, způsobeného dlouhodobým pobýváním v situacích, které jsou emocionálně mimořádně náročné. Tato emocionální náročnost je nejčastěji způsobena spojením velkého očekávání s chronickými situačními stresy. “³

„Burnout je reakcí na práci, která člověka mimořádně zatěžuje. “

„Burnout je situací totálního (úplného) vyčerpání sil. “

„Burnout je pocitem člověka, který došel k závěru, že již nemůže jít dále. “

„Burnout je stav, kdy člověk ztratil naději, že se ještě něco může změnit. “

„Burnout je stav člověka, který se podobá vysychání pramenů či vybíjení baterie. Stejně jako stres i burnout není mimo nás, ale v nás. Neznáme ho, dokud se v nás nezabydlí. “

„Burnout není výsledkem dlouho trvajících stresu, je to spíše důsledek selhání procesů adaptace. “

„Burnout je stav člověka, který se opětovně setkává s neřešitelnými problémy. “⁴

„Vyhoření si můžeme představit jako ztrátu vůle a motivace. Zničená motivace má za následek vzrůstající neschopnost zmobilizovat vlastní zájem a schopnosti pro danou profesi a kontakty s ní související. “⁵

„Vyhoření je ztráta vůle. “⁶

Lze tedy konstatovat, že syndrom vyhoření je důsledkem dlouhodobého procesu, při kterém zpočátku zpravidla nadšený a výkonný člověk postupně ztrácí všechny entuziasmus a motivaci spolu s veškerou svou fyzickou, psychickou a emocionální silou.

² RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*. 1. vyd. Praha : Návrat domů, 2004. s. 7. ISBN 80-7255-074-8

³ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 1998. s. 10-11. ISBN 80-7169-551-3

⁴ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 1998. s. 47-49. ISBN 80-7169-551-3

⁵ JEKLOVÁ, Marta; REITMAYEROVÁ, Eva. *Syndrom vyhoření*. Praha : Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006. s. 14. ISBN 80-86991-74-1

⁶ POTTER, Beverly A. *Jak se bránit pracovnímu vyčerpání : "Pracovní vyhoření" - příčiny a východiska*. Olomouc : Votobia, 1997. s. 24. ISBN 80-7198-211-3

Jedni z odborníků, kteří se v České republice touto problematikou zabývají, jsou Doc. PhDr. Vladimír Kebza, CSc., a PhDr. Iva Šolcová. Ti ve své publikaci na téma vyhoření shrnují různá pojetí vyhaslosti do několika společných bodů:

1. Jde především o psychický stav, prožitek vyčerpání.
2. Vyskytuje se zvláště u profesí, obsahujících jako podstatnou složku pracovní náplně „práci s lidmi“ či alespoň kontakt s lidmi a závislost na jejich hodnocení.
3. Tvoří jej řada symptomů především v oblasti psychické, částečně však též v oblasti fyzické a sociální.
4. Klíčovou složkou syndromu je zřejmě emoční vyčerpání, kognitivní vyčerpání a „opotřebení“ a často i celková únava.
5. Všechny hlavní složky tohoto syndromu pramení z chronického stresu.⁷

Prof. Jaro Křivohlavý upozorňuje na to, čeho je burnout opakem. Díky takovému přehledu je možné ujasnit si ještě lépe, v čem syndrom vyhoření spočívá:

- burnout jako protipól vrcholových zážitků
- burnout jako protipól spokojenosti
- burnout jako protipól dobrého duševního zdraví.⁸

1.3 Historie

S fenoménem celkového, tedy tělesného, psychického i duchovního vyčerpání se můžeme setkat už v Bibli. Starozákonní příběh proroka Eliáše popisuje, co to znamená dostat se na dno životní energie. Ačkoli udělal vše tak, jak po něm chtěl sám Hospodin, izraelský lid byl stále od Boha odvrácen a klaněl se bůžkům. Manželka izraelského krále Achaba, Jezábel, ho chtěla zničit. Eliáš si připadal úplně sám, jediný věrný, který zůstal. Neviděl ve svém konání sebemenší smysl ani účinek. Přál si zemřít.

„Už dost, Hospodine! Vezmi si můj život. Nejsem o nic lepší než moji otcové.“

„Velmi jsem horlil pro Hospodina, Boha zástupů, ale synové Izraele opustili tvou smlouvu, zbořili tvé oltáře a tvé proroky popravili. Zůstal jsem jen já, ale i mě teď chtějí připravit o život.“⁹

⁷ KEBZA, Vladimír; ŠOLCOVÁ, Iva. *Syndrom vyhoření*. 2. vyd. rozšířené a doplněné. Praha : Státní zdravotní ústav, 2003. 23 a. ISBN 80-7071-231-7.

⁸ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 1998. 136 s. ISBN 80-7169-551-3

⁹ *Bible* : Překlad 21. století. 1. vyd. Praha : Biblion, 2009. s. 410. ISBN 978-80-87282-00-7.

Také ve starozákonní knize Kazatel čteme o jasných projevech vyhoření:

“Marnost nad marnost, všechno je marnost. K čemu je člověku všechno to pachtění, kterým se pachtí pod sluncem?”

„Pak jsem se ohlédl na všechno své počínání, na všechno pachtění, jímž jsem se zabýval: Hle, vše je marnost a honba za větrem! Není nic smysluplného pod sluncem!“¹⁰

Doposud hojně používaný pojem “Sisyfova práce” je v pravém smyslu slova také vyjádřením totálního vyčerpání a trápení. Podle řecké pověsti byl Sisyfos odsouzen k tomu, aby velký kámen dovalil na vysokou horu. Pokaždé, když byl s kamenem téměř u vrcholu, smekl se mu, Sisyfos spadl a musel začít znovu. Sisyfova práce znamená tedy trápení bez konce, které můžeme také pokládat za přímou cestu k vyhoření.

Již od 70. let 20. století se psychologové a lékaři zabývali stavu celkového vyčerpání, které se projevuje v oblasti motivační a emoční, a které ovlivňuje výkonnost a profesionální chování osob, u kterých se tento syndrom rozvinul.

Termín burnout se začal původně používat v souvislosti s alkoholiky a narkomany. Označoval stav, kdy závislí své droze úplně propadli a o všechno ostatní ztratili zájem. Později se tohoto termínu začalo používat i pro ty, kteří byli tak zabráněni do své práce, že je nic jiného nezajímalo. Doslova se topili v práci a nechtěli pro nic jiného žít. Pro takové případy se zanedlouho objevil přesnější termín, *workoholismus*.¹¹

Jako první ve smyslu syndromu vyčerpání pojem „burn-out“ použil psycholog H. J. Freudenberger ve své stati, publikované v časopise „Journal of Social Issues“ v roce 1974. Jeho význam se podobal současnému pojetí. Později syndrom definoval ve své knize *Burnout: The Cost of High Achievement* (v překladu *Vyhoření: Vysoká cena za úspěch*) jako vyhasnutí motivace a stimulujících podnětů v situaci, kde péče o jedince a neuspokojivý vztah jsou příčinou, že práce nepřináší očekávané výsledky. Syndrom je spojován se stavem psychického i fyzického vyčerpání následujícího po vyčerpávajícím a dlouhotrvajícím stresu.¹²

Hlavní vlna zájmu o tuto problematiku se začala zvedat na přelomu 70. a 80. let. Toto období se později ukázalo jako neplodnější (v porovnání s lety předcházejícími, 60., a lety následujícími, 90.) co se týče psychologicko-medicínských studií na téma vyhoření.

¹⁰ *Bible* : Překlad 21. století. 1. vyd. Praha : Biblion, 2009. s. 834-835. ISBN 978-80-87282-00-7

¹¹ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 1998. 136 s. ISBN 80-7169-551-3.

¹² KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 1998. 136 s. ISBN 80-7169-551-3.

Nejprve bylo vyhoření popisováno u personálu léčebných zařízení, která existovala mimo etablované/zavedené léčebny a byla závislá na pomoci dobrovolníků (např. Free Clinics). Brzy se ukázalo, že tento koncept lze uplatnit i u dobře placeného personálu ve vyšších pozicích, u lékařů, psychiatrů, zdravotních sester, učitelů i sociálních pracovníků.¹³

Se stále častějším skloňováním termínu burnout se zjistilo, že jde o velice častý jev, jež trápí mnoho lidí. Z tohoto důvodu se začalo objevovat více psychologických studií, které zkoumaly ty, u kterých byl pozorován tento syndrom vyčerpání. V roce 1983 uveřejnil americký psycholog Farber seznam 1500 anglicky psaných odborných článků a knih věnovaných fenoménu burnout v letech 1974 – 1983. Další američtí psychologové, Kleiber a Enzman, kteří pokračovali ve Farberově přehledu, zjistili, že během dalších 6 let (1984 – 1990) bylo publikováno dalších 1500 odborných pojednání o jevu vyhoření.¹⁴

U nás byla vydána první příručka o syndromu vyhoření pro odbornou i širokou veřejnost v roce 1998 Státním zdravotním ústavem. Nešlo o výčet teoretických poznatků o tomto novém, avšak o to více závažném jevu. Cílem bylo veřejnost srozumitelně seznámit s příčinami vzniku a rozvoje syndromu vyhoření, jeho hlavními symptomy a možnostmi léčby a prevence.¹⁵

Na tyto složky burnoutu se zaměříme v následujících kapitolách.

13 JEKLOVÁ, Marta; REITMAYEROVÁ, Eva. *Syndrom vyhoření*. Praha : Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006. 32 s. ISBN 80-86991-74-1

14 KRIVOHlavý, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 1998. 136 s. ISBN 80-7169-551-3.

15 KEBZA, Vladimír; ŠOLCOVÁ, Iva. *Syndrom vyhoření*. 2. vyd. rozšířené a doplněné. Praha : Státní zdravotní ústav, 2003. 23 s. ISBN 80-7071-231-7.

2 Co způsobuje syndrom vyhoření?

Vzhledem ke zvýšenému životnímu tempu a příliš vysokým nárokům na ekonomické zdroje člověka v dnešní společnosti, výskyt syndromu vyhoření postupně roste. Na lidského jedince je nyní vyvíjen tlak z různých stran a ten se tak ocitá v nekonečném kolotoči plném chronického stresu. Právě ten, oproti akutnímu stresu, vede k vyhoření.

Původně převládal názor, že je to hlavně práce s lidmi, co především vede k burnoutu. Z četných výzkumů ale vyplynulo, že stejně důležitou charakteristikou se stává také dlouhodobý a nekompromisně prosazovaný požadavek na výkonnost. Vysoký, nekolísající výkon, často bez možnosti odpočinku a bez úlev, je považován za standard. Pracující člověk, na kterého jsou kladeny takto vysoké požadavky, brzy získá pocit, že je nemůže naplnit a navíc zjišťuje, že úsilí, které do pracovní činnosti vkládá, je zcela nepřiměřené mizivému výslednému efektu. Takové pocity mohou rychle vést přímo k vyhoření.¹⁶

2.1 Vnější a vnitřní rizikové faktory, pracovní podmínky

Jednotlivých příčin celkového vyčerpání je celá řada, rozdělíme je proto do dvou skupin – vnější a vnitřní. Vnější faktory se týkají kontextu, ve kterém se člověk nachází – podmínky v práci, rodinná situace, společenské a ekonomické okolnosti. Mezi vnitřní faktory řadíme konkrétní vlastnosti a osobnostní rysy, které k vyhoření přispívají a také zdravotní stav ohroženého jedince. Čím více rizikových faktorů se u jedince vyskytuje, tím je vznik syndromu vyhoření pravděpodobnější. Jednotlivé faktory se navzájem násobí a tím se i zvyšuje jejich negativní vliv na psychický, fyzický i duchovní stav člověka.

Vnější rizikové faktory

- profesionální práce s lidmi
- chronický stres, neschopnost relaxace, neschopnost ubrat
- zpočátku velké nadšení, obětavost, empatie
- nereálná očekávání
- vysoké požadavky na výkon, nízká autonomie práce
- monotónnost práce, přílišná rutina

¹⁶ KEBZA, Vladimír; ŠOLCOVÁ, Iva. *Syndrom vyhoření*. 2. vyd. rozšířené a doplněné. Praha : Státní zdravotní ústav, 2003. 23 s. ISBN 80-7071-231-7.

- psychická zátěž v rodině (nemoc či jiná dlouhodobá zátěžová situace)
- partnerské konflikty a problémy
- špatná finanční, popř. bytová situace

Pracovní podmínky

- příliš náročné pracovní podmínky
- špatní nadřízení
- nedostatek personálu, finančních prostředků, času a odborných zkušeností
- nedostatek odpočinku během práce
- nesmyslnost požadavků
- problémy s autoritou
- příliš mnoho pracovních úkolů – pracovní přetížení
- dlouhodobé trvání nepříznivých pracovních podmínek
- nedostatek ocenění ze strany vedení
- soutěživé prostředí na pracovišti
- dlouhodobé neúspěšné jednání s lidmi

Ve své podstatě jsou pracovní podmínky jedním z nejvýznamnějších rizikových faktorů a příčin vzniku vyhoření. Podle M. Jeklové jsou z tohoto pohledu rizikovými pracovišti právě taková,

- kde není věnována pozornost potřebám zaměstnanců,
- kde noví zaměstnanci nejsou zacvičeni staršími, zkušenými pracovníky,
- kde neexistují plány osobního rozvoje,
- kde chybí supervize,
- kde pracovník nemá příležitost sdělit někomu kompetentnímu, že ve své činnosti narazil na nějaké potíže a poradit se s ním,
- kde vládne soupeřivá atmosféra,
- kde jsou časté konflikty,
- kde je silná byrokratická kontrola chování zaměstnanců.¹⁷

¹⁷ JEKLOVÁ, Marta; REITMAYEROVÁ, Eva. *Syndrom vyhoření*. Praha : Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006. 32 s. ISBN 80-86991-74-1

Vnitřní rizikové faktory

- nízké či nestabilní sebepojetí a sebehodnocení
- depresivní ladění
- úzkostné, fobické, obsedantní rysy
- perfekcionismus, soustředěnost na detaily
- pocit velké odpovědnosti
- nízká úroveň zdravé asertivity, neschopnost říci „ne“
- potřeba samostatnosti (všechno si udělám sám), potřeba kontroly
- nepravidelný denní řád a biorytmus
- vyhýbání se konfliktům, neschopnost jim čelit a řešit je
- přesvědčení o nedostatečném společenském uznání a finančním ohodnocení vykonávané práce
- vysoké nároky na sebe sama
- vnitřní potřeba soutěživosti a srovnávání s ostatními
- silně negativní vnímání neúspěchu
- špatný zdravotní stav.

Podle amerického psychologa Myrona D. Rushe je jedním z rizikových faktorů syndromu vyhoření také sama společnost, ve které žijeme. Její soutěživý charakter nás vede k tomu, abychom si stanovovali stále vyšší a vyšší cíle, které jednoho dne začnou překračovat naše fyzické i duševní možnosti. Dnešní společnost nám přináší falešný obraz úspěchu a štěstí: teprve ten, kdo je společensky uznávaný a pracovně úspěšný, kdo vydělává dostatečně vysoké částky a má kromě prestižního zaměstnání také fungující rodinu, může doopravdy dojít štěstí. Podle Rushe je nezdravý rovněž tlak, který je vyvíjen na ženy v domácnosti, aby nastoupily zpět do práce. Ženy tak mají plné pracovní úvazky rovnou dva – kromě vytížení v zaměstnání plní doma funkci hospodyně a matky.¹⁸

Univerzitní profesor sociální psychologie Jaro Křivohlavý, autor publikací o zdraví, nemoci a mimo jiné také o syndromu vyhoření, zdůrazňuje, že k psychickému vyhoření dochází často také tam, kde jsou kladeny přílišné nároky na kladné emocionální vztahy mezi lidmi. Např. od lékaře se vyžaduje, aby přistupoval k pacientům emocionálně kladně. Takový požadavek je kladen na mnoho zaměstnanců, kteří se ve své práci setkávají s lidmi. Když jsou však tito pracovníci s druhými v bezprostředním kontaktu, jedná se často o situace opačného charakteru, kdy je pro takového

18 RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*. 1. vyd. Praha : Návrat domů, 2004. 129 s. ISBN 80-7255-074-8

zaměstnance velice náročné udržet si kladný postoj ke klientovi, pacientovi, zákazníkovi, žákovi, atd.¹⁹

2.2 Tři cesty k vyhoření

Mgr. Marta Jeklová ve své odborné publikaci o syndromu vyhoření definuje tři konkrétní cesty k němu vedoucí. Jsou jimi ztráta ideálů, workoholismus a teror příležitosti.

Ztráta ideálů

Ke ztrátě ideálů dochází často u pracovníků, kteří přichází do nového zaměstnání s velkým nadšením a upřímně se na něj těší. Pracují přesčas a zpočátku jim to nečiní žádné potíže, protože má pro ně práce smysl, naplňuje jejich ideály. Pochopitelně přijdou dříve či později problémy a dojde ke střetu ideálů s realitou, která nevypadá zrovna tak, jak si ji pracovník zprvu představoval. U původně velice nadšeného a pracovitého člověka tak může dojít ke ztrátě důvěry ve vlastní schopnosti i k pozbytí smyslu samotné práce.

Workoholismus

Workoholismus je závislost na práci. Jedinec prací uniká z konfliktů, které prožívá v rodině či v jiných osobních vztazích, často trpí nízkou sebedůvěrou. Práce se stává jedinou náplní jeho života a když nepracuje, trpí pocity viny. Workoholici často slibují více, než dovolují jejich schopnosti splnit. Jejich nutková potřeba hodně pracovat od nich vyžaduje stále více času a energie, která není bezedná.

Teror příležitosti

„Každá nová zakázka je brána jako zajímavá a lákavá příležitost, které by bylo škoda nevyužít.“ Postupem času se ale ukazuje, že je třeba více času a energie, než je pracovníkovi dáno, aby všechny závazky splnil. K syndromu vyhoření ho může dovést právě jeho neschopnost přibrzdit. „V tomto případě se jedná především o nedostatek řádu v životě a o horší kontakt s realitou, kdy chybí odhad, kolik co zabere zhruba času a někdy i neschopnost odmítnout – říci ne.“²⁰

19 KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 1998. 136 s. ISBN 80-7169-551-3

20 JEKLOVÁ, Marta; REITMAYEROVÁ, Eva. *Syndrom vyhoření*. Praha : Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006. 32 s. ISBN 80-86991-74-1

2.3 Specifické rizikové faktory u duchovních

Dá se říci, že práce duchovního se vyznačuje jistými charakteristikami, ze kterých rizika celkového vyčerpání sama vyplývají. U pastoračních pracovníků tedy můžeme sledovat určité z výše jmenovaných příčin syndromu vyhoření jako stěžejní.

Práce s lidmi

Především jde o velice častou práci s lidmi, která je sama o sobě emocionálně náročná. Obtížnost tohoto opakovaného kontaktu s druhými umocňuje fakt, že její podstata spočívá především v neustálém řešení jejich duchovních, emocionálních, finančních a mezilidských problémů. Práce s lidmi vyžaduje velkou dávku trpělivosti a znamená také značný stres, protože pokrok bývá zdaleka tak viditelný a rychlý, jak by si duchovní někdy přál. Taková očekávání obvykle následují četná zklamání, protože se druzí nemění tak, jak jsou podle mínění duchovního schopni. Je nebezpečné, když pak takový pracovník pomalý pokrok klade za vinu vlastnímu nesprávnému přístupu nebo nedostatečné schopnosti motivovat ke změně. Takový pocit selhání jistě přispívá k celkovému vyčerpání.

Volná pracovní doba

Poměrně volná pracovní doba duchovního vyžaduje velkou dávku osobní disciplíny a schopnosti zorganizovat si čas na práci, na rodinu a v neposlední řadě na odpočinek. Ve většině případů se tito pracovníci nevykazují svou prací a svými výsledky žádnému nadřízenému, což v nich může vyvolávat pocit větší odpovědnosti a sebekontroly. Jedince se slabší vůlí a nižší schopností organizace může tato okolnost svádět k dojmu, že tím pádem nemusí „tolik“ pracovat. Spolu s následnými výčitkami svědomí se pak může zaplést do zmateného kruhu vlastních nároků na sebe sama a nespokojenosti se svými pracovními schopnostmi. Často mají navíc pastoři své pracovníky přímo v domě svého bydliště. Je pak velice obtížné oddělit zaměstnání od soukromého života, což může způsobovat značné napětí v rodinných vztazích.

„Boží práce“

Je nutné také zmínit, že práce duchovního je vnímána jako povolání od Boha, a tedy ne jen tak „ledajaké“ zaměstnání. Může se tak těm, kdo ji vykonávají, jevit jako důležitější a naléhavější, než práce kohokoli jiného. To přináší silné pocity odpovědnosti, které se snadno mohou stát břemenem a silným stresorem. Tato naléhavost způsobuje, že má řada pastorů a pastoračních pracovníků problémy ubrat, odpočinout si a hledat rovnováhu mezi svým osobním a pracovním životem.

3 PROJEVY SYNDROMU VYHOŘENÍ

Burnout má celou řadu příznaků. Mezi ty základní (projevují se nejdříve) většinou patří emocionální vyčerpání, tělesná únava, depresivní nálady, podrážděnost, negativní postoj k práci, apatie vůči druhým lidem, strach, pocity marnosti a selhání. Tyto projevy ale samy o sobě nutně neznamenají přítomnost syndromu vyhoření. Každý z nich může být zvlášť způsobován běžnými životními situacemi, např. únava po fyzickém výkonu, deprese spojená s náročnou osobní situací, apod.

Pro přehlednější členění rozdělíme symptomy syndromu vyhoření do tří skupin – projevy psychické, projevy sociální a projevy fyzické.

3.1 Psychické projevy

- emocionální vyčerpání
- citově chladný
- pocit prázdnoty a bezmoci
- negativní postoj k sobě, k práci, ke společnosti, k životu
- duševně i duchovně „na dně“
- pocit vlastní bezvýznamnosti, přesvědčení o vlastní nahraditelnosti
- pesimismus, smutek
- neochota riskovat
- obavy, abnormální, paranoidní strach
- úzkostné stavy
- agresivita, popudlivost, nespokojenost
- potíže se soustředěním, únik do světa fantazie
- nechut', lhostejnost k práci
- jakákoli aktivita, námaha je příliš náročná
- ztráta iluzí, ideálů, plánů

- ztráta nadšení, odvahy, iniciativy a kreativity

Vyhořelý člověk je většinou emocionálně úplně vyčerpaný. Má pocity bezmoci a beznaděje, nevidí východisko, na ostatní reaguje nervózně a podrážděně. Cítí se naprosto vyprahle, prázdně, trpí zdánlivě neodůvodněnými stavy smutku a deprese. Tento stav může v extrémních případech vést k duševní nemoci či k sebevražedným úmyslům.

„Důvodem, proč vyhořelí lidé nechtějí riskovat, je, že ztratili důvěru v sebe a ve své schopnosti dosáhnout úspěchu. Považují se za ztroskotance a na život začínají pohlížet obecně negativně.“²¹

3.2 Sociální projevy

- apatie vůči ostatním lidem, jedná s nimi chladně a lhostejně
- neprojevuje žádný zájem o druhé ani o jejich problémy
- ztrácí empatii, soucit
- konflikty v rodině a osobních vztazích
- cítí se být druhými obtěžován
- nezajímá ho, co si o něm druzí myslí
- nechutí k práci a ke všemu, co se jí týká
- tendence co nejvíce kontakt s druhými lidmi omezit
- ztrácí snahu pomáhat klientům
- omezení kontaktů s klienty, s kolegy.

Pro vyhořelého člověka už nejsou rodina a přátelé zdrojem energie a kontakt s nimi mu už nepřináší radost. Jakýkoli styk s lidmi je pro něj naopak velice vyčerpávající a nežádoucí. U těch, kterých vyhoření hrozí, se setkáváme s negativními postoji nejen vůči sobě a vlastní práci, ale také vůči pacientům, klientům, žákům.²²

²¹ RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*. 1. vyd. Praha : Návrat domů, 2004. s. 43. ISBN 80-7255-074-8

²² KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 1998. 136 s. ISBN 80-7169-551-3

3.3 Tělesné projevy

- neustálá fyzická únava, od které odpočinek neulevuje
- poruchy spánku
- bolesti ve svalech
- dlouhodobé celkové napětí organismu
- poruchy chuti k jídlu, zažívací potíže
- bolesti hlavy, migrény
- dýchací potíže
- poruchy krevního tlaku
- rychlá unavitelnost
- bolesti u srdce
- snížená imunita, náchylnost k nemocím.

Lidé trpící syndromem vyhoření si často stěžují na bolesti hlavy, napětí svalů, šíje a zad, na pocity nevolnosti, změny tělesné hmotnosti apod. Jsou více náchylní k úrazům a k častějšímu onemocnění. Trpí slabostí a chronickou únavou, která je spojena s poruchami spánku. Někteří jedinci se snaží z tohoto stavu uniknout pomocí alkoholu, cigaret, nebo jídla. Takové řešení se však dříve nebo později ukáže jako krátkodobé a vyčerpání se zoufalstvím se tím jen prohloubí.

3.4 Specifické projevy u duchovních

K tomu, abychom pochopili, na jakém základě staví pracovníci v duchovní službě celý svůj život, je třeba nejprve objasnit, v čem spočívá křesťanství jako náboženství. Je to totiž především náboženství vztahu. Křesťan zakládá svou víru na osobním vztahu s Bohem, který podle křesťanské víry člověka stvořil a kterému je dána veškerá moc na nebi i na zemi. Podle křesťanské víry Bůh každého člověka nesmírně miluje a proto mu jde naproti a nabízí mu smlouvu, ke které je potřeba lidské spolupráce. Je na člověku, zda na tuto nabídku kývne. Pro toho se pak Bůh stává osobním přítelem, se kterým je třeba udržovat kvalitní vztah, stejně jako s blízkou osobou. Na takovém vztahu, stejně jako na každém jiném, je třeba pracovat a věnovat mu dobrovolně část svého volného času.

Kromě klasických projevů, které jsme v této kapitole již zmínili, se u duchovních setkáváme ještě s dalšími, specifickými symptomy, které se projevují právě v jejich duchovním životě. Takové projevy mohou být na první pohled nenápadné, odehrávají se totiž uvnitř a nemusí být hned tolik znát navenek. Přesto, anebo možná právě proto, velice zasahují do života křesťanů, respektive duchovních.

Syndrom vyhoření, jak už bylo řečeno, se projevuje ve výrazném narušení a někdy i rozpadu pracovních i osobních vztahů. Je-li život člověka založen na osobním vztahu s Bohem, je tedy evidentní, že se důsledky burnoutu na tomto výrazně projeví. Vyhořelý člověk, apatický vůči svému okolí a celému okolnímu dění, by nejradši nevolil už žádnou další cestu. Život je ale nevyhnutelný, proto volí cestu nejmenšího zla – dál pravidelně navštěvuje bohoslužby, dál se i modlí, ale výrazně apatičtěji a spíše automaticky, než z vlastní touhy komunikovat s Bohem a být mu blízko. Jeho křesťanské okolí nemusí zaregistrovat žádnou změnu v jeho chování a v jeho duchovních projevech. Stejně jako se stupňují fáze syndromu, stupňuje se i narušení vztahu s Bohem. Vyhořelý křesťan má tendence cítit se Bohem opuštěný, zrazený a zneužitý. Nakonec často rezignuje, zcela se uzavře do sebe a prožívá velkou nechuť s Bohem, církví a křesťany mít cokoli společného.²³

„Vyhořelí lidé se začínají rozčilovat u sebe, protože nedosahují žádoucích výsledků, na druhé, protože jim brání v úspěchu, a konečně na svou práci, která jejich podrážděnost podněcuje nejvíc. Pokud je člověk křesťan, zlobí se i na Boha za to, že všechny jeho problémy dopustil.“²⁴

23 HECZKO, Daniel. *Už nemohu dál*. 1. vyd. Praha : Církev bratrská, 1994. 50 s. ISBN 80-900240-8-4.

24 RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*. 1. vyd. Praha : Návrat domů, 2004. s. 42. ISBN 80-7255-074-8

4 JAK SE BRÁNIT SYNDROMU VYHOŘENÍ?

4.1 Kdo je ohrožený?

V první řadě je třeba zdůraznit, že vyhoření může potkat kohokoli. Často se setkáváme s názorem, že syndrom celkového vyčerpání se týká pouze pedagogů, zdravotních sester a doktorů. Ano, tyto profese patří mezi hlavní riziková zaměstnání. Burnout se však objevuje u lidí různého věku, pohlaví i povolání a nesouvisí ani se společenským postavením nebo finančním zajištěním. Může postihnout učitele, poradce, duchovní, stejně tak jako studenty, lékaře, ženy v domácnosti nebo řidiče autobusu. Nejde ani o specialitu zaměstnaneckých kategorií. Burnout se projevuje u osob, kteří jsou v jakémkoli kontaktu s druhými lidmi a jsou vystaveny chronickému stresu – může jít tedy také o umělce, sportovce, nebo osoby samostatně výdělečně činné. Lidově řečeno: burnout si nevybírá. Právě proto je potřeba přikládat mu jeho opravdovou váhu a nepřeceňovat vlastní síly s dojmem, že něco takového zrovna mne nemůže potkat.

„Nejčastěji se vyhoření objevuje v profesích, které jsou označovány jako pomáhající – tedy u sociálních pracovníků, pracovníků neziskového sektoru, asistentů, dobrovolníků apod. Dále pak v profesích, kde je bezpodmínečně nutný častý mezilidský kontakt. Proto se s ním stále častěji setkáváme i u zdravotníků (lékařů, zdravotních sester, fyzioterapeutů atd.), pedagogů, jedinců pracujících v týmech apod. Vyhoření u jedinců je doprovázeno poměrně vysokou psychickou zátěží, která ještě komplikuje jejich stav. Někteří autoři spojují vysokou úroveň psychické zátěže s takovými charakteristikami jedinců, jako jsou zvýšená senzitivita, zranitelnost, idealismus, nadměrné přebírání odpovědnosti či vlastní nevyřešené konflikty, jiní se zvyšujícími se profesními nároky či nároky společnosti kladenými na jedince.“²⁵

Profesor sociální psychologie Jaro Křivohlavý ve své publikaci předkládá přehledný souhrn osobnostních charakteristik a vlastností, jež jsou příznačné právě pro ty, kdo syndrom vyhoření prožili nebo prožívají. Příznaky burnoutu se projevují

- u člověka, který byl zprvu velice nadšen tím, co dělal, prožíval, tvořil, řídil, atp., avšak časem u něho toto vnitřní zanícení ochablo
- u člověka, který na sebe neustále klade příliš vysoké požadavky, např. ve studiu, práci, tvorbě, sportu, organizování, atp.
- u člověka, který pracuje nad úroveň své kapacity, kompetence, schopností, dovedností

25 JEKLOVÁ, Marta; REITMAYEROVÁ, Eva. *Syndrom vyhoření*. Praha : Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006. s. 6. ISBN 80-86991-74-1

- u člověka původně nejodpovědnějšího a nejpečlivějšího
- u původně vynikajícího perfekcionista, který se snažil vše dělat co nejpřesněji, co nejlépe
- u člověka původně nejvýkonnějšího a nejproduktivnějšího, mimořádně tvořivého
- u toho, kdo by mohl být zařazen mezi workoholiky
- u člověka, který neúspěch prožívá jako osobní porážku
- u člověka, který není s to vymanit se ze spárů neustále se zvyšujících nároků na něho kladených
- u člověka, který si neumí přiměřeně odpočinout, relaxovat, rekreovat, regenerovat svou energii
- u toho, kdo žije v dlouhodobých mezilidských konfliktech
- u člověka s nízkou úrovní zdravé asertivity (nedovede říci „ne“ tam, kde by měl říci ne)
- u člověka, který – obrazně řečeno – dlouho neúspěšně „bojuje s drakem“
- u člověka, který stále více dává nežli přijímá
- u člověka, který je normálně zaměstnán a má těžce nemocného, zdravotně postiženého rodinného příslušníka a tak pracuje na dvou „pracovištích“
- u psychoterapeutů a pracovníků poradenských profesí, vyčerpávaných často neúspěšnými či málo úspěšnými zásahy
- u lidí s fobickými charakteristikami osobnosti, které je vedou do těžkých situací, u lidí s obsesivní a kompulsivní osobností
- u těch, kterým jde příliš o peníze nebo o moc
- u lidí posedlých soupeřením a soupeřivostí
- u lidí s nadměrnou akumulací obtížných životních podmínek
- u lidí s příznakem uspěchanosti (tzv. rush out syndrom či hurry sickness), kteří žijí v neustálém časovém stresu
- u lidí s tzv. vnějším zdrojem usměrnění, kde podněty a příkazy toho, co dělají, vycházejí spíše od druhých lidí, nežli od nich samých
- u lidí, kteří z vlastní iniciativy kladou sami na sebe příliš dlouho příliš velké požadavky
- u těch, kteří nejsou s to snižovat požadavky, které sami na sebe kladou
- u lidí, kteří pocítují neustále ohrožení kladného sebehodnocení.²⁶

26 KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 1998. 136 s. ISBN 80-7169-551-3

4.2 Jak se zotavit z vyhoření?

Každý jsme jiný, různě prožíváme životní situace a vnímáme okolní svět. Proto se také zkušenosti s vyhořením různí a díky tomu o něm nyní můžeme vědět tolik poznatků. Existují však obecné příčiny, symptomy a metody zotavování, které se dají jistě uplatnit ve všech případech.

Pro zotavení z vyhoření je potřeba, aby byly splněny jisté podmínky. V první řadě je nezbytné, aby si vyhořelý jedinec uvědomoval, že má problém a aby s ním chtěl něco dělat. Pokud sám postižený nebude chtít vyhoření zvládnout, bude veškerá snaha jeho blízkého či pracovního okolí zbytečná. Vyhořelý musí převzít **odpovědnost za zotavující proces**, na jehož cestu chce nastoupit a být si vědom toho, že na takovou cestu se nemůže vydat sám. Potřebuje pomoc druhých. Právě tento aspekt se může jevit mnoha vyčerpaným pracovníkům jako nepodstatný, a jsou možná odhodláni dostat se ze svého vyčerpání sami. Bývali to přeci výkonní jedinci plní odhodlání, motivace, schopností a energie. Právě to se ale změnilo. K překonání vyhoření je potřeba mít někoho důvěryhodného a spolehlivého vedle sebe; nelze celou situaci nést na vlastních bedrech.²⁷

Nemusí nutně jít o léčbu sezeními u psychiatra nebo psychologa.

„Bez ohledu na to, jak disciplinovaný člověk předtím byl, během období vyhoření zjistí, že se jeho ukázněnost vytratila. Proto potřebuje někoho, kdo mu pomůže stanovit cíle a komu bude moci být osobně zodpovědný za jejich plnění. Pamatujte, že zotavení z vyhoření bude úspěšné pouze natolik, nakolik bude vyhořelý jedinec ochotný být svému poradci osobně zodpovědný.“²⁸

V publikaci Myrona D. Rushe jsou výstižně a věcně popsána očekávání, jakým je třeba se během procesu zotavení vyhnout obloukem: **neočekávat příliš brzy příliš mnoho; neočekávat, že bude všechno jako dřív**. S takovými očekáváním bude vyhořelý člověk, ale také jeho rodina a blízcí přátelé, jen zklamaný více, než doposud byl.

„Lidé procházející obdobím vyhoření si musí uvědomit, že pro překonání jejich stavu neexistuje žádná zkratka ani žádný rychlý léčebný prostředek. Zotavení vyžaduje od každého čas, trpělivost a věrnost.“

„Cílem boje s vyhořením je zbavit se starých a špatných návyků a místo nich si osvojit nové a správné. Zároveň je třeba změnit způsob myšlení, věci, které děláte, jak je děláte a dokonce i důvod, proč je děláte.“²⁹

27 JEKLOVÁ, Marta; REITMAYEROVÁ, Eva. *Syndrom vyhoření*. Praha : Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006. 32 s. ISBN 80-86991-74-1

28 RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*. 1. vyd. Praha : Návrat domů, 2004. s. 61. ISBN 80-7255-074-8

29 RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*. 1. vyd. Praha : Návrat domů, 2004. s. 62. ISBN 80-7255-074-8

K úspěšnému zotavení je jisté potřeba dostatečné a účinné **osobní podpory** ze strany rodiny a dalších blízkých osob. Vyhořelý jedinec, emocionálně vyčerpaný a duchovně vyprahlý, naléhavě potřebuje vědět, že na své problémy není sám, že má na koho se obrátit a může očekávat nezištnou pomoc. Potřebuje být vyslyšen, aniž by byl druhými hodnocen nebo souzen. Nezbytně potřebuje také slyšet slova uznání a pochvaly, která podpoří k dalšímu pokroku a dodají jeho snaze na smyslu.³⁰

Stále zmiňovaný **odpočinek** je samozřejmě také jedním z důležitých ozdravných elementů.

Podle M. Jeklové je během zotavovacího procesu třeba usilovat o jasné, srozumitelné a přijatelné **pracovní podmínky** a tím zřetelně oddělit pracovní život vedoucí k vyhoření a život během průběžného zotavování. Vrátit se do zajetých kolejí v práci, kde jsme byli pod tlakem chronického stresu, rozhodně k uzdravení nepřispěje, spíše naopak.³¹

4.3 Jak předcházet vyhoření?

Jednotlivé publikace o syndromu vyhoření se v dílčích aspektech liší, přistupují k burnoutu z různých stran. Různí se tím také doporučené metody prevence, které pak dopodrobna každý autor rozebírá. Ráda bych zde čtenáři předložila zjednodušenou syntézu jednotlivých různých se rad, jak předejít vyhoření.

Jedna z hlavních zásad, která nám má pomoci chránit a udržet si duševní zdraví, je dodržování **duševní hygieny**, tzv. psychohygieny. Ta je jistým vodítkem v otázkách, jak záměrně upravovat životní styl a podmínky právě tak, aby se zabránilo různým nepříznivým vlivům, a také aby se co nejvíce posilnila naše duševní rovnováha. Duševní hygiena nám má pomoci naučit se zacházet se sebou samým, naslouchat svým pocitům a přijímat je jako plnohodnotnou součást nás samých. V rámci psychohygieny je třeba také důsledně oddělovat pracovní život od osobního.³² Nelze podceňovat ani zdravý životní styl, který je důležitou součástí duševní hygieny. Ačkoli ho mnoho lidí od duševní roviny odděluje, zdravá životospráva má velký vliv na náš celkový psychický stav.

Myron D. Rush ve své knize vhodně vyzdvihuje, jak je důležité uvědomit si, že máme každý

30 JEKLOVÁ, Marta; REITMAYEROVÁ, Eva. *Syndrom vyhoření*. Praha : Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006. 32 s. ISBN 80-86991-74-1

31 JEKLOVÁ, Marta; REITMAYEROVÁ, Eva. *Syndrom vyhoření*. Praha : Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006. 32 s. ISBN 80-86991-74-1

32 KEBZA, Vladimír; ŠOLCOVÁ, Iva. *Syndrom vyhoření*. 2. vyd. rozšířené a doplněné. Praha : Státní zdravotní ústav, 2003. 23 s. ISBN 80-7071-231-7.

nějaká **omezení**. Ta bychom měli znát a pamatovat na ně. Pakliže překračujeme hranice svých možností, pravděpodobně za to zaplatíme vysokou cenu absolutního vyčerpání.³³

*„Oddaní křesťanští služebníci mají více než kdo jiný sklony se přepínat. ... Někdo si může myslet, že takové nasazení ve službě je známkou duchovní zralosti. Já jsem však přesvědčen, že jde o nedostatečný ohled na vlastní omezení, který u vysoce produktivních lidí obvykle vede k tomu, že jejich úspěšná služba nakonec předčasně skončí.“*³⁴

Neméně důležitou součástí prevence vyhoření je evidentně **odpočinek**. Mnoho lidí si neuvědomuje, jak klíčový pro ně může být zdánlivě nepodstatný fakt, zda si udělají na relaxaci a regeneraci sil vůbec čas. Pro výkonné lidi je velice důležitý volný čas, který by měli trávit vhodnými zájmovými nebo sportovními činnostmi. Do náplně pracovního dne je rozhodně žádoucí zařadit přestávky a využít je k regeneraci sil tělesným cvičením, procházkou, relaxací, či meditací.³⁵

Pro kvalitní život a zvládání stresových situací se stává důležitou také **sociální opora**, kterou každému z nás poskytuje jeho nejbližší okolí. Jde o pomoc, kterou malá skupina lidí danému člověku poskytuje ve chvílích těžkostí a životních krizí.³⁶ Skutečnost, že se máme na koho obrátit, když se necítíme dobře, a že jsme přijati a vyslechnuti, pozitivně přispívá k výsledným schopnostem čelit stresu a zvládat náročné stresové situace.

V knize *Jak se radovat ze života a z práce* se můžeme dočíst o čtyřech dobrých pracovních návycích, které pomohou zabránit únavě a starostem.

1. Odstraňte ze svého pracovního stolu všechny papíry, které nepotřebujete pro úkol, kterým se právě zabýváte.
2. Dělejte věci v pořadí podle jejich důležitosti.
3. Když stojíte před problémem, vyřešte jej okamžitě, pokud máte dostatek údajů potřebných k rozhodnutí. Neodkládejte rozhodnutí.
4. Naučte se organizovat, přidělovat práci a dohlížet na ni.³⁷

33 RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*. 1. Praha : Návrat domů, 2004. 129 s. ISBN 80-7255-074-8

34 RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*. 1. Praha : Návrat domů, 2004. 129 s. ISBN 80-7255-074-8

35 KEBZA, Vladimír; ŠOLCOVÁ, Iva. *Syndrom vyhoření*. 2. Praha : Státní zdravotní ústav, 2003. 23 s. ISBN 80-7071-231-7.

36 KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 1998. 136 s. ISBN 80-7169-551-3

37 CARNEGIE, Dale. *Jak se radovat ze života a práce*. 2. vyd. Praha : Levné knihy KMa, 2001. 180 s. ISBN 80-86425-05-3

Duchovní a prevence burnoutu

Součástí lidského života nejsou jen oblasti psychická, fyzická a sociální, ale také duchovní. Netýká se to jen těch, kteří věří v Boha, nebo jsou jinak věřící. Duchovno je jednou ze složek každého lidského života. Pochopitelně výrazně více prožívají ve své práci duchovní rozměr ti, kdo jsou zaměstnáni v duchovní službě. Pro takové pracovníky je stejně jako čas na odpočinek, psychohygienu, sociální opora a znalost vlastních omezení důležitý také každodenní praktický duchovní život, který rovněž zřetelně přispívá ke kvalitě života a ke zvládnutí obtížných životních situací.

V životě křesťana, a tedy v první řadě duchovního, není možné udržovat v životě rovnováhu, aniž by měl osobní vztah s Ježíšem Kristem. Jak píše Myron D. Rush, nejde o náboženské činnosti. Mezi těmito dvěma oblastmi je velký rozdíl.

„Je možné strávit celý den nejrůznějšími křesťanskými aktivitami a být natolik zaneprázdněn, že na Krista už žádný čas nezbyde.“³⁸

38 RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*. 1. vyd. Praha : Návrat domů, 2004. s. 121. ISBN 80-7255-074-8

5 METODY ZKOUMÁNÍ

Stejně jako somatické nemoci, i syndrom vyhoření se pozná podle jistých příznaků, o kterých byla řeč v kapitole čtvrté. Tyto symptomy však nejsou zcela pokaždé jednoznačné. Fyzická únava může být způsobena běžným chodem života, nebo dlouhodobým vynecháváním odpočinku. Nemusí nutně poukazovat na začínající burnout. Stejně tak podrážděnost, depresivní ladění, emocionální vyčerpání, apatie nebo strach mohou být vyvolávány všedními situacemi a konflikty a nemusí nutně vést k vyhoření.

Je tedy potřeba nástroje, který nám může pomoci určit, že v daném případě jde o syndrom vyhasnutí. Jedná se o speciální psychologické metody, které byly k diagnostice syndromu vyhoření vytvořeny. Obvyklým postupem bývají dotazníky s posuzovacími škálami odpovědí. K dispozici máme např. dotazník MBI - "Maslach Burnout Inventory" amerických profesorek Ch. Maslachové a S. Jacksonové, metodu BM - "Burnout Measure" A. Pinesové, E. Aronsona a D. Kafryho, metodu diagnostické obsluhy čtveřice autorů D. Hawkinse, F. Minirtha, P. Maiera a C. Thursmana, a další. Podle Vladimíra Kebzy, byly ve Státním zdravotním ústavu vytvořeny české verze některých z těchto metod a jsou postupně předávány k ověřovacímu využití v psychologické praxi.³⁹

Existují také jiné postupy, než dotazníkové. Podle J. Křivohlavého jde o využití tzv. sémantického diferenciálu (odlišení jemných odstínů ve významu slov), kde se pracuje s bipolárními přídavnými jmény. Např.: cítím se na jedné straně zcela bezcenný a na druhé straně plně hodnotný; k druhým lidem se chovám nepřátelsky – přátelsky; atp. Mezi těmito extrémy je stupnice o rozsahu např. 5 nebo 7 stupňů, na kterou se uvádí křížkem odpověď podle toho, kde se respondent domnívá, že se nachází.⁴⁰

5.1 Orientační dotazník (Hawkins, Minirth, Maier, Thursman)

Ve své knize "Before Burnout" uvádí čtveřice autorů snadnou a praktickou metodu rozpoznání blížícího se syndromu vyhoření. Je samoobslužná, tedy vhodná pro kohokoli, kdo chce vědět, jak je na tom s burnoutem. Její hlavní přednost spočívá v respektování vyhoření jako procesu, který se rodí, vyvíjí a vrcholí.

Na následující otázky a tvrzení odpovězte buď ANO nebo NE.

1. Čím dále, tím více poznávám, že se nemohu dočkat konce pracovní doby, abych mohl práci

39 KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 1998. 136 s. ISBN 80-7169-551-3

40 KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 1998. 136 s. ISBN 80-7169-551-3

opustit a jít domů.

2. Zdá se mi, že v poslední době nic nedělám tak dobře, jak mám.
3. Snadněji než dříve nyní ztrácím klid.
4. Častěji myslím na změnu zaměstnání.
5. V poslední době jsem stále cyničtější a mám negativnější postoj ke všemu, co se děje.
6. Mám stále častější bolesti hlavy nebo bolesti hlavy nyní trvají déle. Mám bolesti v kříži nebo jiné tělesné příznaky toho, že mi není dobře.
7. Často se mi zdá, že nikomu kolem mne o nic nejde a cítím se beznadějně.
8. Častěji se napiji alkoholu, aby mi bylo lépe a (nebo) si беру prášky na spaní či na uklidnění, abych zvládl každodenní stresové situace.
9. Zdá se mi, že již nemám tolik nadšení a energie, kolik jsem dříve měl. Cítím se stále unaven a vyčerpán.
10. Cítím nyní příliš velkou odpovědnost, tlak a napětí v práci.
11. Má paměť už není taková, jaká bývala.
12. Nejsem schopný soustředit se na práci tak, jak jsem to dokázal dříve.
13. Moc dobře nespím.
14. Má chuť k jídlu se v poslední době zhoršila, nebo mám naopak pocit, že jím nyní více, než dříve.
15. Cítím, že jsem ztratil iluze – pociťuji nedostatek něčeho, pro co bych se mohl nadchnout.
16. V práci mi to nyní nejde tak, jako dříve. Nedá se to dělat co nejlíp, jak jsem byl zvyklý a nedá se toho udělat co nejvíce.
17. Cítím se jako „chyby v úkolu“, když myslím na to, co v práci dělám. Zdá se mi, že vše, co tam dělám, za moc nestojí.
18. Rozhoduji se obtížněji než dříve.
19. Zjistuji, že v práci toho udělám nyní méně než dříve. Zjistuji, že to, co nyní dělám, nedělám tak dobře, jak jsem to dělal dříve.
20. Často se ptám sám sebe: „Co se namáháš? Vždyť to všechno je přece k ničemu.“
21. Zdá se mi, že nejsem moc ceněn a odměňován za vše, co jsem udělal.
22. Cítím se bezmocný a nevím, jak se dostat z problémů, které jsem udělal.
23. Lidé mi říkají, že s ohledem na práci, kterou dělám, jsem v jádru idealista.
24. Domnívám se, že má kariéra dosáhla mrtvého bodu.⁴¹

41 KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 1998. 136 s. ISBN 80-7169-551-3

Výsledky

Odpoví-li respondent na většinu výroků “ano”, pak je to signálem, že jde v jeho případě skutečně o možný zrod syndromu vyhoření.

5.2 Metoda Maslach Burnout Inventory (Maslachová, Jacksonová)

Tato dotazníková metoda, publikovaná v roce 1981, patří mezi nejčastěji používané postupy k odbornému vyšetření burnoutu. U každé otázky je možnost odpověď vyjádřit jedním ze 7 stupňů odpovědní škály:

Síla pocitů: **vůbec** 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 **velmi silně**

1. Práce mne citově vysává.
2. Na konci pracovního dne se cítím být na dně sil.
3. Když ráno vstávám a pomyslím na pracovní problémy, cítím se unaven/a.
4. Velmi dobře rozumím pocitům svých klientů/pacientů.
5. Mám pocit, že někdy s klienty/pacienty jednám jako s neosobními věcmi.
6. Celodenní práce s lidmi je pro mne skutečně namáhavá.
7. Jsem schopen velmi účinně vyřešit problémy svých klientů/pacientů.
8. Cítím “vyhoření”, vyčerpání ze své práce.
9. Mám pocit, že lidi při své práci pozitivně ovlivňuji a nalad'uji.
10. Od té doby, co vykonávám svou profesi, stal jsem se méně citlivým k lidem.
11. Mám strach, že výkon mé práce mne činí citově tvrdým.
12. Mám stále hodně energie
13. Moje práce mi přináší pocity marnosti, neuspokojení.
14. Mám pocit, že plním své úkoly tak usilovně, že mne to vyčerpává.
15. Už mne dnes moc nezajímá, co se děje s mými klienty/pacienty.
16. Práce s lidmi mi přináší silný stres.
17. Dovedu u svých klientů/pacientů vyvolat uvolněnou atmosféru.
18. Cítím se svěží a povzbuzený, když pracuji se svými klienty/pacienty.
19. Za roky své práce jsem byl úspěšný a udělal/a hodně dobrého.
20. Mám pocit, že jsem na konci svých sil.
21. Citové problémy v práci řeším velmi klidně – vyrovnaně.
22. Cítím, že klienti/pacienti mi přiřítají některé své problémy.

Podle J. Křivohlavého se po podrobné analýze, které byla tato metoda podrobena, ukázalo, že se jí zjišťují celkem tři faktory: EE – emotional exhaustion – **emocionální vyčerpání**, DP – **depersonalizace** – ztráta úcty k druhým lidem jako k lidským bytostem a PA – personal accomplishment – **snížení výkonnosti**.

Emocionální vyčerpání

Emocionální vyčerpání, ztráta chuti k životu, nedostatek sil k jakékoli činnosti, nulová motivace atp. jsou považována za základní příznaky syndromu vyhoření. Faktor EE je nejspolehlivějším ukazatelem přítomnosti burnoutu. V dotazníku je na tuto složku zaměřeno 9 otázek.

Depersonalizace

Tento projev psychického vyčerpání je zřetelně vyjádřen u lidí, kteří mají velkou potřebu reciprocity, tedy kladné odezvy od lidí, kterým se věnují. Když se jim této reakce nedostává, zahořknou a získají k druhým lidem cynický postoj. *“Přestávají v nich vidět lidské osobnosti, ztrácí k nim povinný respekt a bezpodmínečnou úctu. V extrémním případě s nimi jednají jako s neživými předměty.”*⁴² V BMI dotazníku se na depersonalizaci ptá 5 položek.

Snížení výkonnosti

S touto charakteristikou syndromu vyhoření se setkáváme zvláště u osob s nízkou mírou zdravého sebehodnocení a zdravé sebedůvěry. Tím, že si sami sebe moc necení, nemají dostatek energie ke zvládnání stresových situací, konfliktů a životních těžkostí. V dotazníku je na tento faktor cíleno 8 otázek.⁴³

5.3 Metoda Burnout Measure

Metoda BM se zaměřuje na tři různé faktory psychického jevu vyčerpání.

Za prvé jde o pocity **fyzického vyčerpání**, v druhé řadě se jedná o pocity **emocionálního vyčerpání** a konečně pocity **duševního vyčerpání**.

Vyplněním a vyhodnocením následujícího dotazníku si může každý změřit míru vlastního psychického vyhoření.

Jak často máte následující pocity a zkušenosti?

42 KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 1998. s. 40. ISBN 80-7169-551-3

43 KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 1998. 136 s. ISBN 80-7169-551-3

Stupnice:

1 – nikdy

2 – jednou za čas

3 – zřídka kdy

4 – někdy

5 – často

6 – obvykle

7 – vždy

1. Byl jsem unaven.
2. Byl jsem v depresi (tísni).
3. Prožíval jsem krásný den.
4. Byl jsem tělesně vyčerpán.
5. Byl jsem citově vyčerpán.
6. Byl jsem šťasten.
7. Cítil jsem se vyřízen, zničen.
8. Nemohl jsem se vzchopit a pokračovat dále.
9. Byl jsem nešťasten.
10. Cítil jsem se uhoněn a utahán.
11. Cítil jsem se jakoby uvězněn v pasti.
12. Cítil jsem se jako bezcenný.
13. Cítil jsem se utrápen.
14. Tížily mne starosti.
15. Cítil jsem se zklamán a rozčarován.
16. Byl jsem sláb a na nejlepší cestě k onemocnění.
17. Cítil jsem se beznadějně.
18. Cítil jsem se odmítnut a odstrčen.
19. Cítil jsem se pln optimismu.
20. Cítil jsem se pln energie.
21. Byl jsem pln úzkosti a obav.

Vyhodnocení

Vypočítejte nejprve položku A a to tak, že sečtete hodnoty, které jste uvedli u otázek číslo: 1, 2, 4, 5, 7 - 18 a 21. Potom vypočítejte položku B tím, že sečtete hodnoty, které jste uvedli u otázek

číslo: 3, 6, 19 a 20. Nyní vypočítejte položku C tak, že odečtete od hodnoty 32 položku B, tj. $C = 32 - B$. Vypočítejte položku D a to tím, že sečtete hodnoty A a C, tj. $D = A + C$. Vypočítejte celkové skóre BQ a to tím, že D dělíte číslem 21, tj. $BQ = D : 32$. Výsledné číslo je hodnota respondentova psychického vyhoření změřená metodou BM.⁴⁴

Interpretace výsledku vyšetření metodou BM

Je třeba předpokládat, že respondent vyplnil dotazník upřímně. Je-li výsledná hodnota BM = 2 nebo nižší, výsledek lze hodnotit z hlediska psychologie zdraví jako dobrý. Je-li BM = až 3, hodnotíme ho jako uspokojivý. Pohybuje-li se výsledná hodnota mezi 3,0 a 4,0, pak je třeba zamyslet se nad svým pracovním životem a nad smysluplností vlastního počínání. Je-li celkový výsledek BM = 4,0 až 5,0, znamená to prokázanou přítomnost syndromu psychického vyčerpání. V takovém případě je bezpodmínečně nutné nějak proti této skutečnosti zakročit, dokud je ještě čas. Je-li výsledek vyšší než BM = 5, je to třeba považovat za akutní signál. Podle toho je třeba i jednat a neotálet. Je nutné okamžitě vyhledat odbornou psychologickou pomoc.⁴⁵

44 KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 1998. 136 s. ISBN 80-7169-551-3

45 KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 1998. 136 s. ISBN 80-7169-551-3

6 KVALITATIVNÍ VÝZKUM O SYNDROMU VYHOŘENÍ MEZI DUCHOVNÍMI

6.1 Cíl kvalitativního výzkumu

Pro praktickou část bakalářské práce byl proveden kvalitativní výzkum o syndromu vyhoření, zaměřený na respondenty z řad duchovních – farářů, kazatelů, pastorů. Cílem šetření bylo zjistit odpovědi na tyto 4 základní otázky, mapující vybrané aspekty práce duchovních:

1. Jak vybraní duchovní rozumí pojmu syndrom vyhoření?
2. Vnímají respondenti své zaměstnání jako rizikové pro syndrom vyhoření?
3. Jaké jsou podle nich možnosti předcházení burnoutu?
4. Jak odpočívají a kolik času odpočinku věnují?

6.2 Metodický postup

Výběr zkoumaného vzorku

Za cílovou skupinu kvalitativního výzkumu byli zvoleni duchovní. Při výběru respondentů jsem vycházela zejména z osobních známostí. Se třemi z vybraných duchovních jsem se již dříve osobně setkala při jiné příležitosti a domnívala jsem se, že by mohli být kvalitními respondenty pro tento výzkum. Na zbylé dva jsem získala na požádání kontakt od jiných duchovních. Záměrně jsem volila zástupce různých křesťanských církví (konkrétně jde tedy o Bratrskou jednotu baptistů, Evangelickou církev metodistickou, Církev bratrskou, Českou provincii Tovaryšstva Ježíšova – Jezuity a Českobratrskou církev evangelickou), a aby se daly výsledky výzkumu lépe obecně aplikovat. Dbala jsem také na to, aby šlo o věkově rozmanitý vzorek a jsem ráda, že se mi do výzkumu podařilo zařadit také ženu, protože v tomto zaměstnání jich potkáváme mnohem méně než mužů.

Otázky

Záznamový arch, který byl pro tento výzkum sestaven, obsahuje těchto 13 otevřených otázek, umožňující volnost odpovědi respondentů:

1. Víte, co je to syndrom vyhoření?
2. Setkali jste se během svého života s tímto syndromem ve svém okolí?

3. Myslíte, že existují profese, které jsou syndromem vyhoření ohroženy více než jiné?
Pokud ano, jaké to podle vás jsou?
4. Jak dlouho pracujete jako duchovní?
5. Domníváte se, že se burnout týká i duchovních pracovníků? V čem vnímáte možná rizika burnoutu v této profesi?
6. Jak se pozná, že člověk prožívá syndrom vyhoření?
7. Setkal jste se sám u sebe s projevy syndromu vyhoření?
8. Domníváte se, že je možné zcela vyléčit člověka se syndromem vyhoření?
9. Jak je podle vás možné syndromu vyhoření předcházet?
10. Jak trávíte svůj volný čas? Jak odpočíváte a kolik věnujete odpočinku času?
11. Existují podle vás určité osobnostní předpoklady a vlastnosti vhodné pro vykonávání práce duchovního?
12. Které vaše vlastnosti a schopnosti vnímáte pro vaše povolání jako dobré?
13. Vnímáte nějaká svá omezení ve službě? Berete je v úvahu (= nejdete za určité osobní hranice)?

6.4 Vyhodnocení

Charakteristika skupiny respondentů

Věkový průměr skupiny je 48,4 let. Z pěti respondentů jsou 4 muži a jedna žena. Pouze jeden respondent žije v celibátu, ostatní žijí v manželském svazku. Průměrná doba výkonu práce duchovního je 17,8 let. Všichni respondenti mají vystudovanou vysokou školu a každý z nich působí v rámci jednoho církevního pracoviště (fara, sbor), která se od sebe navzájem liší lokací, počtem farníků i přesnou náplní práce. Všichni momentálně působí v rámci hlavního města Prahy.

Vyhodnocení otázky 1: Víte, co je to syndrom vyhoření?

Předpokládala jsem, že všichni respondenti budou mít alespoň základní povědomí o tom, co pojem burnout znamená. Tento předpoklad se mi potvrdil. Dá se konstatovat, že dotazovaní mají dostatečné povědomí o tom, co syndrom vyhoření představuje na obecné rovině, a také konkrétně v

jejich profesi. Dva respondenti zmínili, že byli o burnoutu poučeni již během svých studií, nebo že se o vyhoření často mluví na různých setkáních církevních pracovníků a vedoucích církví. Z jejich kladných odpovědí, ve kterých se pokoušeli konkrétně problém vyhoření vysvětlit, jsem získala dojem, že teoretická informovanost duchovních ohledně burnoutu je zcela uspokojivá. Tázání duchovní dovedli celkem jasně a jednoduše postihnout, v čem přesně burnout spočívá a jejich spontánní definice by bylo možné považovat za přesné.

Jeden respondent se vyjádřil takto: *„Já si to představuji jako směsku fyzického a psychického vyčerpání, kdy už člověk není schopný fungovat tak nějak úplně normálně dál. Myslím si, že k tomu dochází právě při dlouhodobém fyzickém, ale hlavně psychickém vypětí, kdy člověk jede nějak na dluh a pak se do určité míry zhroutlí a naskočí do takového přežívacího režimu.“*

Jiný zcela přesně formuloval, o co v burnoutu jde, zcela lidovým vyjádřením: *„Člověk není schopný fungovat normálně.“*

Je zřejmé, že si respondenti docela uvědomují, že syndrom vyhoření není žádná krátkodobá, rychlá a snadná záležitost: *„Vyžaduje to dlouhodobý odpočinek a uzdravování.“*

Vyhodnocení otázky 2: Setkali jste se během svého života s tímto syndromem ve svém okolí?

Na tuto otázku jsem očekávala kladné odpovědi. Vycházela jsem z toho, že jednou z náplní práce duchovního je poskytovat prostor druhým lidem pro zpověď, vést s nimi osobní rozhovory, celkově jim naslouchat a sdílet s nimi jejich starosti a nemoci. Předpokládala jsem, že se s burnoutem mohli setkat právě v této oblasti své práce, u někoho ze svých „oveček“, nebo také u svých kolegů.

Kladných odpovědí se mi také dostalo. Jeden respondent líčil, jak se vyhořením setkal poprvé: *„Pamatuji si, že jsem se s tím poprvé setkal u kolegy z Rakouska, v roce 1979. Bylo to pro mě tehdy úplně nové, ale zřejmě to bylo tehdy i u nás, protože jeden z mých kolegů, mladých kazatelů, měl určité problémy, které jsme neuměli moc definovat.“*

Jeden z respondentů upozornil také na skutečnost, že pojem syndrom vyhoření se nepoužívá vždy korektně a je mnohdy zaměňován za únavu, fyzické vyčerpání, nebo depresi: *„Ono se to používá hodně volně, ten termín, ale určitě jsem se setkal s případy, kdy se nejednalo o dílčí únavu, ale kde se dalo mluvit o syndromu vyhoření.“*

Vyhodnocení otázky 3: Myslíte, že existují profese, které jsou syndromem vyhoření ohroženy více než jiné? Pokud ano, jaké to podle vás jsou?

Tato otázka měla za cíl zjistit, zda jsou respondenti informováni také o tom, že u jistých profesí je riziko burnoutu vyšší, než u jiných. Spíše než vyjmenování konkrétních profesí se respondenti zaměřovali na právě takové charakteristiky těchto zaměstnání, které svou podstatou mohou syndrom vyhoření způsobovat. Dotazovaní vyjmenovali celou řadu podstatných znaků, které ze zaměstnání činí právě to rizikové. Dva respondenti se shodli na tom, že důležitým aspektem je to, že má člověk určitou zodpovědnost, že stojí někde v čele. Jako riziková jim tedy připadají zaměstnání vedoucích pracovníků. Mezi další zmiňované znaky patří výskyt stresujících situací, organizační činnost, řízení sama sebe, očekávání okolí. Jeden z respondentů označil jako riziková zaměstnání právě ta, kde není zřetelně vidět výsledek práce.

Vyhodnocení otázky 4: Jak dlouho pracujete jako duchovní?

Vzhledem k záměrnému výběru věkově rozdílných respondentů se různí také odpovědi na tuto otázku. Dotazovaný, který pracuje jako duchovní nejdéle ze všech respondentů, strávil v této duchovní službě už 34 let. Nejméně zkušeným (co do počtu odpracovaných let) je respondent pracující jako duchovní 5 let. Další respondenti jsou jako duchovní zaměstnání 12, 14 a 25 let.

Vyhodnocení otázky 5: Domníváte se, že se burnout týká i duchovních pracovníků? V čem vnímáte možná rizika burnoutu v této profesi?

Můžeme říci, že všichni dotazovaní duchovní se shodují v tom, že jejich povolání je jedno z hlavních rizikových zaměstnání, co se týče burnoutu. Přiřítají to častému bezprostřednímu kontaktu s lidmi a vysokým očekáváním a následným zklamáním z duchovní práce. Jako rizikový faktor vnímají organizační složku práce v duchovní službě, náročnost oddělení pracovního života od soukromého, nevymezenou pracovní dobu a v neposlední řadě také mezní situace, se kterými Vyčerpání přiřítají také tomu, že se duchovní často dostávají do mezních situací lidských životů, což může být ve výsledku emočně vyčerpávající. Podle jednoho z dotazovaných mají duchovní a lidé v podobném pracovním zařazení často sklony k vyhoření právě proto, že tyto profese vyžadují velkou sebekázeň.

Jeden z respondentů to vyjádřil takto: „*Může to být tak, že se duchovenský pracovník snaží, seč může, pár lidí je nespokojených a člověk nabude dojmu, že je všechno špatně.*“

Vyhodnocení otázky 6: Jak se pozná, že člověk prožívá syndrom vyhoření?

Kdybychom dali dohromady odpovědi všech respondentů na tuto otázku, získali bychom celkem přesný popis příznaků vyhoření, podobně jak je popisujeme ve čtvrté kapitole. Z jejich

odpovědi vyplývá, že mezi symptomy burnoutu řadí únavu, pocit beznaděje, pasivitu, ztrátu motivace, nezodpovědnost, neschopnost nadchnout se, ztrátu chuti k životu, znechucení duchovním životem. Domnívám se, že díky empatii, která se u duchovních předpokládá, a zkušenostem s vedením lidí, jsou respondenti schopni rozeznat symptomy burnoutu od dílčích životních problémů.

Vyhodnocení otázky 7: Setkal jste se sám u sebe s projevy syndromu vyhoření?

Přiznám se, že jsem nevěděla, co čekat od odpovědí na tuto otázku. Pouze jeden respondent odpověděl jednoznačně záporně. Ostatní dotazovaní vyjádřili, že už během své služby zažili intenzivní únavu a vyčerpání ze své práce, ať už jednou v delším období, nebo častěji v ne tak vážné míře. Žádný z nich ale tyto své problémy neklasifikuje jako syndrom vyhoření. Jeden z respondentů například prožíval „*období mírných depresí*“, které trvalo asi dva roky. Nedomnívá se ale, že by mu v té době hrozilo nebezpečí vyhoření.

Jeden z dotazovaných se domnívá, že „*takovou tu přípravnou fází, ve které to k vyhoření spěje, prožívají všichni faráři.*“

Vyhodnocení otázky 8: Domníváte se, že je možné zcela vyléčit člověka se syndromem vyhoření?

Všichni respondenti se shodli na tom, že vyléčit vyhořelého člověka lze. Dva dotazovaní se domnívají, že k takovému uzdravení je především nutné, aby sám postižený jedinec chtěl. Jeden respondent rozvádí domněnku, že po vyléčení vyhořelého, bude onen reagovat na zátěž jinak, než dříve a bude muset být velice opatrný: „*Myslím si, že bude muset žít v takovém opatrnějším životním stylu, jako narkoman, který se bude muset držet na hony daleko od všeho, co připomíná drogy, nebo alkoholik, který si raději ani nelízne.*“ Domnívá se tedy, že člověk, který prožil vyhoření, bude zřejmě muset mít přísnější režim v životě, než ostatní lidé, a než měl dříve.

Vyhodnocení otázky 9: Jak je podle vás možné vyhoření předcházet?

Vzhledem k tomu, o jakých způsobech prevence vyhoření se sami respondenti zmiňují, jsem nabyla dojmu, že mají rozsáhlé teoretické znalosti a také praktické zkušenosti (především ze svého okolí) se způsoby, jakými je možné se burnoutu bránit. Duchovní si musí zejména vyhradit čas sám na sebe a na duševní hygienu, na spánek a odpočinek. Tak může lépe předcházet celkovému psychickému vyčerpání. Respondenti shledávají důležitým také osobní duchovní čas a rovnováhu mezi prací a odpočinkem.

Jeden dotazovaný řekl: „*Myslím si, že to vytrhávání se z toho kolotoče práce je důležité.*“

Jiný se vyjádřil takto: „*V těch pomáhajících profesích je důležité mít nějakou komunitu, se kterou se člověk setkává, nebo prostě jen přátele, kteří nejsou součástí zaměstnání. Pro faráře je podle mě dobré, aby měli kromě přátel z toho křesťanského společenství pár lidí, kteří jsou úplně mimo a se kterými, když jsou, nejsou doopravdy v práci.*“

Respondent, který zhruba dvouleté období trpěl depresemi a jistým druhem vyčerpání, z vlastní zkušenosti doporučuje změnit prostředí, nebo také místo pracoviště, ne-li přímo profesní odvětví. Takovým způsobem je možné zbavit se neúnosného vyčerpání a rutiny, která přináší závažné psychické problémy.

Jiný dotazovaný k tématu přispívá se sympatickým nadhledem: „*Myslím si, že je dobré nebrat až tak smrtelně vážně sám sebe a to, co dělám.*“

Dotazovaní duchovní pochopitelně vnímají jako hlavní zdroj svých sil samotného Boha. Jeden respondent se vyjádřil následovně: „*Není možné jet jen z vlastních sil až na doraz. Já to vidím jednoduše - jako věřící vím, kde brát novou sílu a odhodlání. Také vím, že některé věci nemám v ruce, že je má v ruce Bůh a to spolehnoutí, že ty věci, které já nevyřeším, tak on vyřeší, to je pro mě důležité. Myslím si, že je potřeba se k tomu zase vrátit, když něco úplně nevyjde.*“

Vyhodnocení otázky 10: Jak trávíte svůj volný čas? Jak odpočíváte a kolik času odpočinku věnujíte?

Předpokládala jsem, že se díky otázce zaměřené na odpočinek a volný čas dozvím, jak špatně jsou na tom dotazovaní v této oblasti. Již v teoretické části práce bylo řečeno, že mívají duchovní pracovníci v této sféře problémy, jelikož jejich zaměstnání je časově velice náročné a prakticky mnohdy není omezeno časově vůbec. Tento předpoklad se potvrdil pouze z části. Všichni dotazovaní uvedli příklad toho, jak konkrétně odpočívají, ale všichni také uznali, že s jejich zaměstnáním je velice náročné najít si čas na odpočinek a na své koníčky. Většina duchovních, s kterými rozhovor proběhl, mají s volným časem a odpočinkem problémy z důvodu nedostatku času a také velké zodpovědnosti v práci. Pouze jeden respondent má konkrétní představu o tom, kolik hodin týdně pracuje a kolik přibližně věnuje odpočinku.

Jeden respondent o svém volném čase řekl: „*Zjistil jsem, že od té doby, co máme děti, už neexistuje volný čas. Bud' pracuji, nebo dělám muziku, nebo jsem s rodinou. Neexistuje žádný „čtvrtý“ volný čas.*“ Ten také zmínil, že princip sabatu vnímá jako velmi zdravý právě proto, aby se člověk nehroutil a nevyhořel.

Další dotazovaný upřímně přiznal, že odpočívát asi neumí: „*To je jeden z mých největších*

životních zápasů, že to neumím. “

Vybraní respondenti odpočívají různě: pobytem v přírodě, pohybem, čtením, manuální nebo tvůrčí činností, návštěvou kulturních akcí a zařízení, atp.

Jeden respondent uvedl, že vnímá jako odpočinek samotné střídání určitých typů práce, které jsou součástí jeho zaměstnání. Tím je myšleno střídat psaní nebo přípravu různých vyučování třeba návštěvami věřících. Zkrátka nezůstávat u jednoho typu práce příliš dlouho, z takové dlouhodobé monotónní činnosti může pramenit vyčerpání.

Vyhodnocení otázky 11: Existují podle vás určité osobní předpoklady a vlastnosti vhodné pro práci duchovního?

Církev se pochopitelně mohou různit v určitých požadavcích, které jsou kladeny na pracovníky v duchovenské službě. Jsou ale také jistá obecná kritéria, která by měl člověk, vykonávající práci duchovního, splňovat. Tři respondenti odpověděli, že duchovní by měl být empatický člověk. Znamená to, že by měl být schopen naslouchat druhým lidem a alespoň elementárně se do nich vcítit a tak lépe pochopit jejich problémy, se kterými potřebují pomoci, nebo ve kterých hledají povzbuzení. Podle jednoho dotazovaného by se duchovní měl věnovat osobnímu a duchovnímu životu lidí a pomáhat jim tyto oblasti rozvíjet. Další z respondentů se domnívá, že duchovní pracovník by měl být ostatním vzorem, měl by mít důvěru v Boha a trpělivost s lidmi. Duchovní by měl být pokorný. Předpokládá se také, že duchovní je člověk, který unese určitou dávku stresu, kterou s sebou výkon tohoto zaměstnání nutně přináší.

Někteří dotazovaní zmínili také charakteristiky pro duchovního naprosto nevhodné. Jde například o introverzi a lenost. Líný duchovní nebo duchovní introvert, je podle nich neštěstí.

Vyhodnocení otázky 12: Které vaše vlastnosti a schopnosti vnímáte pro vaše povolání jako dobré?

Je třeba zdůraznit, že duchovní (obecně se dá říci, že všichni věřící křesťané) vnímají své osobní vlastnosti a schopnosti především jako dar od Boha. Každý člověk má nějaké obdarování a díky němu může být schopen vykonávat nějaké konkrétní zaměstnání, nebo stát v jisté duchovní službě. Podobně to vnímají i vybraní respondenti. Sama rozmanitost jejich odpovědí názorně ukazuje, že je každý dotázaný obdarován (v křesťanském smyslu slova) v jiné oblasti.

Jeden dotazovaný odpověděl, že jako dobrou vnímá svou schopnost naslouchat lidem. Další

připojil svou schopnost nesoudit lidi předem, nepodléhat předsudkům. Také tato vlastnost je s určitostí vhodná pro toho, kdo chce vykonávat práci duchovního.

Jediná respondentka odpověděla, že se cítí jako člověk pro krizové situace. V takových chvílích totiž neztratí hlavu a snaží se věci zachránit. Také to, že nemá problém učinit kompromis, vnímá jako svůj osobní přínos do této práce. Tuto svou vlastnost uvedli i další dva z dotazovaných. Jeden z nich navíc odpověděl, že se nestydí před lidmi a za to je vděčný. Umí také poměrně složité věci podávat a vysvětlovat takovým způsobem, aby to bylo pro posluchače pochopitelné a tedy snáze přístupné.

Někteří dotazovaní vyzdvihují jako přednost už jen to, že jsou zdraví a fyzicky zdatní. I to samozřejmě silně přispívá k jejich schopnosti pracovat jako duchovní.

Vyhodnocení otázky 13: Vnímáte nějaká svá omezení ve službě? Berete je na vědomí?

Touto otázkou jsem měla na mysli, zda respondenti dbají na to, aby nepřekračovali určité své hranice, za kterými by se již mohli cítit vyčerpáni. Jeden z dotazovaných jako takové omezení jmenuje například svou špatnou organizační schopnost. Další problém má také s delegováním povinností. Jiný respondent zmiňuje v této otázce také rodinu. Může to znít nepatřičně, ale také rodina může duchovního někdy v jeho práci omezovat. Je velice náročné s rodinným životem sladit i ten duchovensko-pracovní. Někteří respondenti jako svá omezení zmínili například i to, že nemají hudební sluch, nebo špatnou paměť a schopnost pobavit posluchače. I tyto skutečnosti mohou vnímat ze své pozice duchovního pracovníka, jako slabosti nebo omezení. Jediná respondentka v tomto výzkumu uvedla, že vnímá jako omezení ve službě skutečnost, že nerozumí dnešním mladým lidem tak, aby s nimi byla schopna efektivně pracovat.

6.5 Závěr výzkumu a praktická doporučení

Provedeným kvalitativním výzkumem se mi podařilo zjistit, že dotazovaní duchovní jsou o syndromu vyhoření dobře informováni, ať už díky absolvovaným studiím, tematickým konferencím, nebo osobním zkušenostem s vyhořelými jedinci ve svém okolí. Jsou si vědomi velkého rizika burnoutu, které se týká právě jejich profese. K zamyšlení vybízí fakt, že se vybraní duchovní často zmiňovali o vlastních problémech s odpočinkem, stresem a náročnými pracovními podmínkami. Někteří z nich vyjádřili upřímný podiv a zároveň vděčnost nad tím, že je syndrom vyhoření dosud nepotkal. Jsou si dobře vědomi té zneklidňující skutečnosti, že nedodržují zásady

duševní hygieny, zacházejí za hranice svých možností a často se nacházejí až na pokraji vyčerpání svých fyzických, duševních i duchovních sil.

Vzhledem k výsledkům uskutečněného výzkumu bych jako jedno z praktických preventivních opatření proti vyhoření zavedla jistou formu **kontroly a supervize duchovenské práce**. Jako jeden z důležitých rizikových faktorů této profese před námi stojí požadavek silné sebekázně a fakt, že pracovník v duchovní službě mnohdy není nikomu vykazatelný. Kritérium pevné vůle v oblasti sebekázně je pro většinu lidí příliš velkým břemenem; duchovní toto břemeno nesou každý den, proto se nemůžeme podívat nad tím, že se mohou cítit absolutně vyčerpání a demotivováni. Domnívám se, že by bylo možné zrealizovat přijatelnou formu kontroly, aby mohli duchovní lépe vidět výsledky své práce a netrpěli přílišnými pocity odpovědnosti a výčitkami svědomí, že toho ten konkrétní den udělali málo. Výsledky vlastní práce se kontrolují a hodnotí daleko hůře a duchovní mnohdy nemají žádnou zpětnou vazbu, které by se mohli chytit a na které by mohli založit další pokračování své práce a svých projektů. Zároveň by se mohli duchovní pracovníci přirozeně sdílet se svými negativními pocity, které pramení z jejich zaměstnání a byla by jim poskytnuta odborná psychologická a duchovní péče. V mnoha společnostech a firmách se dnes klade velký důraz na psychické zdraví a duševní hygienu zaměstnanců. Touto oblastí se zabývají mnohdy celá pracoviště a oddělení. Proč právě v oblasti duchovní práce tato péče chybí?

Další oblast, ve které je mnoho co zlepšovat, je **oblast volného času a odpočinku**. Duchovní mají často problémy delegovat pracovníky okolo sebe a přenést na ně část svých úkolů tak, aby vznikl prostor a čas pro odpočinek. Je třeba naučit se lépe si svůj volný čas zorganizovat a více na něm lpět. Někteří duchovní se domnívají, že je třeba odpočívat tehdy, když je to potřeba. Troufám si oponovat tím, že by bylo zdravější odpočívat zcela pravidelně a hlavně častěji, aby se tak předešlo situacím, kdy bude vyčerpání již akutní, ale čas pro odpočinek v tu nutnou chvíli nebude k sehnání. Domnívám se, že i v této oblasti by mohla být přínosná jakási supervizorská služba duchovním, kde by se pravidelně vyzdvihovalo, jak je důležité odpočívat, a duchovní by se mohli sdílet se svými zkušenostmi a vlastním denním řádem, díky kterému se jim daří lépe najít na odpočinek čas. Odborníci poskytující takovouto péči by mohli přinášet praktické návrhy, jak dobře uspořádat svůj čas tak, aby byla dobře odvedena práce duchovního, a přitom se mohl člověk věnovat sám sobě, rodině i svým zájmům.

Z vykonaných rozhovorů, i z jejich zpracování, jsem měla velký osobní užitek. Setkání s respondenty byla příjemná a inspirující a jejich odpovědi podnětné.

ZÁVĚR

Tato práce stručně a obecně postihuje hlavní informace a výsledky dlouholetých odborných výzkumů na téma syndrom vyhoření, které by měl znát každý, kdo se v práci denně setkává s lidmi (klienty, žáky, pacienty, atp.), kdo v zaměstnání trpí pod příliš tvrdou kontrolou, či kdo má takového pracovníka ve svém blízkém okolí. Mám za to, že by každý z nás měl být schopen stručně a jasně vysvětlit, v čem burnout spočívá a v čem je pro člověka nebezpečný. Je důležité, abychom jako lidské bytosti uměli pomoci těm, kteří jsou okolo nás a často mlčky volají o pomoc.

Díky této práci jsem měla možnost hlouběji se zamyslet nad syndromem vyhoření jako takovým, i nad jeho rizikovostí u pracovníků v duchovních službách. Během studování odborných materiálů a publikací jsem mohla porozumět, v čem přesně spočívají příčiny burnoutu, v jakých pracovních podmínkách, a jaká zaměstnání jsou syndromem vyhoření ohrožena více než jiná. Nyní mohu lépe porozumět a rozpoznat jednotlivé symptomy burnoutu, které je možno pozorovat na mnohých pracovištích, kde je zaměstnaný jedinec v bezprostředním kontaktu s lidmi a vyžaduje se od něj plné pracovní nasazení bez jakýchkoli úlev.

Domnívám se, že problémy s organizací pracovního a volného času duchovních, stejně jako vysoké požadavky na jejich sebekázeň, jsou alarmující a možná příliš podceňované. V tom je právě jejich nebezpečí. O syndromu vyhoření se mezi duchovními mluví. Je třeba jim ale také poskytnout preventivní psychohygienickou péči, aby mohli snadněji burnoutu předejít. Věřím, že se snad v blízké době tento problém přestane podceňovat a dostane se na nejvyšší příčky aktuálních témat a poskytovaných psychologických služeb v oblasti prevence. Doufám, že i moje práce, ač je jen kapkou v moři prací a informací, které kolem lidí denně závratným tempem proudí, se může stát novým impulsem v konání potřebných preventivních kroků a opatření.

LITERATURA

1. BAKALÁŘ, Eduard. *Umění odpočívát*. 1. vyd. Praha : Práce, 1978. 216 s. ISBN 24-103-78.
2. BATHISSON, Toni. *Zvládnutý stres*. 1. vyd. Praha : Jan Vašut, 1999. 80 s.
ISBN 80-7236-053-1.
3. *Bible* : Překlad 21. století. 1. vyd. Praha : Biblion, 2009. 1564 s. ISBN 978-80-87282-00-7.
4. CARNEGIE, Dale. *Jak se radovat ze života a práce*. 2. vyd. Praha : Levné knihy KMa, 2001. 180 s.
ISBN 80-86425-05-3.
5. FRITZ, Hannelore. *Spokojeně v zaměstnání*. 1. vyd. Praha : Portál, 2006. 199 s.
ISBN 80-7367-113-1.
6. HECZKO, Daniel. *Už nemohu dál*. 1. vyd. Praha : Církev bratrská, 1994. 50 s.
ISBN 80-900240-8-4.
7. JEKLOVÁ, Marta; REITMAYEROVÁ, Eva. *Syndrom vyhoření*. Praha : Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006. 32 s. Dostupné z WWW:
<<http://www.viod.cz/editor/assets/download/publikace/vyhoreni.pdf>>. ISBN 80-86991-74-1.
8. JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. 1. vyd. Praha : Portál, 2007. 156 s. ISBN 978-80-7367-211-9.
9. KALLWASS, Angelika. *Syndrom vyhoření v práci a osobním životě*. 1. vyd. Praha : Portál, 2007.
139 s. ISBN 978-80-7367-299-7.
10. KEBZA, Vladimír; ŠOLCOVÁ, Iva. *Syndrom vyhoření*. 2. vyd. rozšířené a doplněné. Praha : Státní zdravotní ústav, 2003. 23 s. Dostupné z WWW:
<http://www.bobelovka.cz/upload_files/dokumenty_128.pdf>. ISBN 80-7071-231-7.
11. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 1998. 136 s.
ISBN 80-7169-551-3.
12. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak přežít vztek, zlost a agresi*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2004.
156 s. ISBN 80-247-0818-3.
13. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat depresi*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 1997. 125 s.

ISBN 80-7169-349-9.

14. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha : Grada Publishing, 1994. 192 s.

ISBN 80-7196-121-6.

15. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. 1. vyd. Praha : Portál, 2001. 279 s.

ISBN 80-7178-551-2.

16. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie nemoci*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2002. 200 s.

ISBN 80-247-0179-0.

17. POTTER, Beverly A. *Jak se bránit pracovnímu vyčerpání : "Pracovní vyhoření" - příčiny a východiska*. Olomouc : Votobia, 1997. 262 s. ISBN 80-7198-211-3.

18. PRŮCHA, Jan; WALTEROVÁ, Eliška; MAREŠ, Jiří. *Pedagogický slovník*. 1. vyd. Praha : Portál, 1995. 292 s. ISBN 80-7178-029-4.

19. RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*. 1. vyd. Praha : Návrat domů, 2004. 129 s.

ISBN 80-7255-074-8.

PŘÍLOHY

Rozhovor č. 1

Pohlaví: žena

Věk: 55

Stav: vdaná

Povolání: farářka

Církev: Českobratrská církev evangelická

Počet odpracovaných let v profesi: 12

Rozhovor probíhal ve farní kanceláři, v klidném a příjemném prostředí, které je respondentce přirozené. Farářka odpovídala většinou nesměle, ale velice mile a uváženě.

1. Víte, co je syndrom vyhoření?

Tak já si myslím, že to tuším, i když jsem s tím zas takový problém nikdy neměla. Tuším ale, že k tomu může dojít, když člověk něco dělá velice intenzivně, vrhne se do toho po hlavě a časem mu dojdou síly. Ztratí pak také chuť do další práce, inspirace, jakýkoli výhled. Zkrátka vyhoření, není v něm už nic, co by ho nějak táhlo dál.

2. Setkala jste se během svého života se syndromem vyhoření ve svém okolí?

S lidmi, kteří to prožili, jsem se setkala, ale že bych to řešila já nebo že by to na mě mělo nějaký dopad, to ne. Jen znám ty, kterým se to stalo.

3. Myslíte si, že existují profese, které jsou syndromem vyhoření ohroženy více než jiné?

Pokud ano, jaké to jsou?

Myslím, že to jsou profese, kde není zřetelně vidět výsledek práce. Je to takové úmorné, člověk spíše vidí negativní dopady, ale očekávaný výsledek se může dostavit třeba za mnoho let, nebo se nedostaví. Když člověk něco zaseje, vidí, že to roste. Děti rostou. Vyžehlím prádlo a naskládám ho, vidím, že jsem něco udělala.

Může to být třeba učitel. Někdy se to daří a jindy může být na dně z toho, že jsou zoufalé výsledky, děti se neučí, neposlušují, jsou arogantní. Možná někdy mohou vyhořet i rodiče.

Také si myslím, že se to může stát u doktorů. Na oddělení interny, těžkých případů. U farářů nevím... Setkala jsem se s faráři, kteří to o sobě také tvrdili, že vyhořeli.

4. Jak dlouho pracujete jako duchovní?

Tady jsem farářkou od roku 2001. Předtím jsem deset let pracovala v kanceláři. Předtím jsem pracovala jako farářka tři roky a předtím zase v kanceláři, někde úplně jinde. Já to střídám.

5. Domníváte se, že se syndrom vyhoření týká i duchovních pracovníků? V čem vnímáte možná rizika burnoutu v této profesi?

Myslím si, že ano, i když si to nějak neumím dát dohromady. Jsou lidé, kteří jdou do té práce s nadšením a mají své plány a ty jim nevychází. Tam vzniká problém. Je to práce hodně s lidmi a přitom nejen. Ještě očekáváme něco jiného a to je právě to, co nemáme v moci.

6. Jak se pozná, že člověk prožívá syndrom vyhoření?

Ten člověk je unavený a bez naděje. Žádná perspektiva, všechno je špatně.

7. Setkal jste se sám u sebe s projevy syndromu vyhoření?

Myslím, že když jsem pracovala v té kanceláři, tak jsem ke konci pocítovala už velkou únavu a právě proto, že jsem tam měla kolegy, kteří v církevní kanceláři pracovali mnohem déle, tak jsem si uvědomovala, že není možné toto dělat doživotně, že je potřeba dělat něco jiného – to, co jsem studovala. Viděla jsem na nich, že ztratili odvalu cokoli měnit. Báli se, měli dojem, že když překročili padesátku, že už nic nového nezvládnou. Měla jsem přitom dojem, že by to potřebovali jako sůl. Řekla jsem si tedy, že to musím tedy honem změnit, dokud to ještě vidím, že jsou věci špatně a že je potřeba to dělat. Když člověk ztratí kontrolu sám nad sebou, tak už je pozdě.

8. Domníváte se, že je možné zcela vyléčit člověka se syndromem vyhoření?

Myslím, že ano, ale musí sám chtít. Myslím si, že potřebuje změnu. Především potřebuje změnu jednak té práce. Dokonce si myslím, že vůbec není na škodu, když farář, nebo vlastně kdokoli, jede na dva týdny někam na brigádu a něco manuálně dělá a vidí, jak mu něco roste. Myslím si, že je to dobrá medicína, zapojit opět tělo. Člověk musí vidět, že to uzdravení potřebuje a být ochoten změnit spoustu věcí.

9. Jak je podle vás možné vyhoření předcházet?

Myslím, že je potřeba mít čas sám na sebe a na nějakou duševní hygienu. Každý den si to v sobě nějak porovnat a srovnat. Není možné jet jen z vlastních sil až na doraz. Já to vidím jednoduše - jako věřící vím, kde brát novou sílu a odhodlání. Také vím, že některé věci nemám v ruce, že je má v ruce Bůh a to spolehnoutí, že ty věci, které já nevyřeším, tak on vyřeší, to je pro mě důležité. Myslím

si, že je potřeba se k tomu zase vrátit, když něco úplně nevyjde.

10. Jak trávíte svůj volný čas? Jak odpočíváte a kolik času odpočinku věnujete?

Myslím, že jsem dost lenoch a odpočívám hodně. Mám několik metod. Docela ráda jsem žehlívala, teď už moc ne... u žehlení jsem sama a na to žehlení moc myslet nemusím. Hlavou se mi pak honí všelicos a to je taková moje chvíle. Teď na to už nemám moc čas. Ale hodinu týdně jsem tak trávila a všichni okolo věděli, že mě nemají rušit. Byla to taková chvíle meditace.

Ráda čtu a poslouchám muziku. V zimě odpočívám u pletení. Ráda chodím na koncerty, do divadla, někdy i do kina, ale poslední dobou přijdu domů z kina spíš rozčilená, než odpočinitá. Sice nejsem moc velký sportovec, ale jednou za čas mě manžel vytáhne někam na kolo nebo v zimě na lyže. Co mám ještě docela ráda, protože jsem z venkova, tak ráda ryju v zemi. Mám ráda, když kolem mě něco kvete, něco pěkného. Aspoň tady za oknem.

11. Existují podle vás určité osobní předpoklady a vlastnosti vhodné pro práci duchovního?

Vím spíš o těch negativních – introvert je naprosto nevhodný. To jsou pak chudáci a ty lituji, když se na to dají. Myslím, že člověk musí být empatický, protože lidem je potřeba hodně naslouchat, aby to, co pak člověk zvěstuje, bylo pro ně, to je důležité.

Moc se to nenosí, ale měl by to být člověk pokorný. Neměl by prosazovat sám sebe a být ambiciózní. Má přinést něco lidem a nemá to být z něj. Měl by pokorně přijmout roli té hlásné trouby. Ta pokora k tomu patří.

12. Které vaše vlastnosti a schopnosti vnímáte pro vaše povolání jako dobré?

No, to je složité. To mě trochu zaskočilo. Na podzim někdo říkal, že jsem rozhodná a působím sebejistě a přitom já sebe vnímám přesně naopak – jsem nejistá a nerozhodná. Já jsem člověk, který je schopný v poslední chvíli zorganizovat to, co hoří. Mám dojem, že jsem člověk pro krizové situace. Neztratím hlavu a snažím se věci zachránit pokud možno nejlépe, jak se dají. Ale nevím, jestli to je přednost, protože na to někdy tak trochu spoléhám. Někdy nechávám věci běžet a začnu je řešit až na poslední chvíli. Vlastně jsem trochu lajdák.

Myslím, že jsem také člověk kompromisu. Pokouším se dohodnout se, vyjít vstříc.

13. Vnímáte nějaká svá omezení ve službě? Berete je na vědomí?

Uvědomila jsem si to, když jsem chtěla vzít ke své práci ještě částečný úvazek nemocničního kaplana, z čehož jsem nakonec vycouvala. Nejsem si jistá, jestli to bylo dobře, ale dostala jsem z toho strach. Chodím často na návštěvy ke starým lidem v rámci sboru. Většinou jsou opuštění,

nemocní, už nechodí a nedostanou se sem do kostela. Jsou to lidé, kteří bydleli v centru a vystěhovali je na různá pražská sídliště. Já jsem pro ně teď už jediný kontakt s klimentským sborem a s tím, kam oni celý život patřili. Ty návštěvy jsou vždycky smutné a vyčerpávající. Uvědomila jsem si, že kdybych k tomu ještě vzala tu nemocnici, že by to asi bylo nad mé síly. Na druhou stranu v mé práci je pestrost – děti, mládež, střední generace, pořád se někde něco děje. Člověk nemůže moc dlouho v hlavě nosit nějakou jednu věc, musí se umět rychle přeorientovat, což je dobře. Dostala jsem strach, že kdybych to dělala intenzivně, že bych to možná nezvládala, že by se to nutně muselo negativně projevit někde v další práci. Uvědomila jsem si, že jakýkoli kaplan – nemocniční, vězeňský, to má složité, ale na druhou stranu má svých osm hodin a padla. Na sboru to tak není. Navíc má volné soboty a neděle.

Taky se přiznám, že mám trochu problém s teenagerama. To už není generace mých dětí, uvědomuji si, že s touto generací ztrácím kontakt, že jsem jinde a nerozumím jim. Tam je dost velký problém, to vím. Jsem ale ráda, že jsou faráři, kteří s nimi umí, kteří je přitáhnou. Možná tím, že jsem žena, tak na ty kluky nemám. Je to úplně jiný svět, neustále se řeší mobily, kontakty, hry, internet, ... To je už prostě někde jinde.

Rozhovor č. 2

Pohlaví: muž

Věk: 55

Stav: svobodný

Povolání: kněz

Církev: Tovaryšstvo Ježíšovo (Jezuité)

Počet odpracovaných let v profesi: 25

1. Víte, co je syndrom vyhoření?

Myslím si, že vím, říkali nám o něm už na teologii a v různých formacích. Řekl bych, že je to ztráta chuti a ztráta smyslu.

2. Setkal jste se během svého života se syndromem vyhoření ve svém okolí?

Ve svém okolí asi tak úplně ne, pokud chápu okolí jako životní prostor. Setkal jsem se s ním ve své službě duchovního rádce a zpovědníka. Přišli ke mně lidé, kteří neměli ani tolik duchovní, jako spíše duševní problémy, kam patří i tento syndrom. Styl života, stres, mnoho práce anebo zaujetí svou prací mohou vyvolat tento stav.

3. Myslíte si, že existují profese, které jsou syndromem vyhoření ohroženy více než jiné?

Pokud ano, jaké to jsou?

Určitě jsou to lidé, kteří se profesně zabývají druhými lidmi: lékaři, psychologové, kněží – duchovní, ... Myslím, že především tito. Tuto práci většinou vykonává člověk, který k tomu má dispozice a má tedy vztah k lidem. Chce druhým pomáhat a přecení své síly. Pardon, také učitelé určitě.

4. Jak dlouho pracujete jako duchovní?

Letos to bude 25 let.

5. Domníváte se, že se burnout týká i duchovních pracovníků? V čem vnímáte možná rizika burnoutu v této profesi?

Viz otázka č. 3.

6. Jak se pozná, že člověk prožívá syndrom vyhoření?

Opravdu se týká všech lidí, kteří se věnují druhým, to znamená samozřejmě i duchovních. Já si myslím, že ty příčiny jsou vždycky stejné. Člověk si zapomene správně organizovat svůj čas, zapomene na alespoň minimální odpočinek a pokud bychom mluvili o tom duchovním, tak u něj ten odpočinek nesmírně souvisí s duchovním životem. V duchovním životě je odpočinkem především modlitba. Modlitba je chvíle, ve které člověk může jaksi spočinout v důvěře nebo v pokoji a zároveň načerpat sílu z toho primárního setkání – tedy se Stvořitelem. U duchovních to tedy bývá tento problém, že kvůli starosti o bližní si nenajdou čas na duchovní život.

Tak ve finále se to určitě pozná tak, že ten člověk ztrácí chuť k životu. To znamená, že ho buď nic nebaví nebo hledá naopak právě nějaký relax a nějaké stálé naplnění. Tímto problémem je určitě důležité se zabývat, protože přichází nepozorovaně. Není tak snadné si uvědomit, že směřuji k tomuto duševnímu stavu. Ale potom se právě vyznačuje nechutí. Tento stav je též popisován ve spirituální oblasti. Toto je psychologická oblast. V duchovním životě se mluví o únavě nebo o znechucení třeba právě modlitbou nebo duchovním životem. Duchovní učitel svatý Ignác tomu říká neútěcha. Každý člověk by měl žít určitým stupněm duchovního života. V křesťanském slova smyslu se tím myslí, že křesťan je ten, který je věrný Bohu, důvěřuje mu, koná dobré skutky, vychází vstříc bližním a tak dále. Ta neútěcha znamená, že má odpor vůči modlitbě, vůči myšlence na Boha a nechut' konat své povinnosti.

7. Setkal jste se sám u sebe s projevy syndromu vyhoření?

Doposud ne.

8. Domníváte se, že je možné zcela vyléčit člověka se syndromem vyhoření?

S tím nemám zkušenosti, nevím. Věřím ale, že je to možné, protože já ten syndrom chápu skutečně jako přechodný stav. Ale asi všechno může dojít do momentu, kdy takzvaně praskne struna. To se může stát i v této oblasti. Člověk pak ztratí jistotu sám v sebe, nemá už tolik schopností spontánně jednat a tak dále.

9. Jak je podle vás možné vyhoření předcházet?

Myslím, že tyto věci se úplně vyhnou člověku a lidem, kteří mají v sobě nějakou schopnost organizovat svůj život a uspořádat si svůj čas. Ale myslím to v tom nejlepší slova smyslu, že tedy vědí, co je práce, vědí, co je odpočinek, vědí, co je kultura, vzdělání, atd. Že dokáží všechny tyto kameny, tyto aspekty, chránit, uchovat, protože člověk, jak všichni víme, není živ jen chlebem a syndrom vyhoření je právě důsledek toho, že jsme přestali jíst, přestali jsme se stravovat něčím, co je nezbytně nutné. Nezbytně nutný je spánek, fyzický nebo psychický odpočinek a důležitý je také ten

duchovní život pro člověka.

10. Jak trávíte svůj volný čas? Jak odpočíváte a kolik času odpočinku věnujete?

Mohu říct, že se divím, že mě tento syndrom nepotkal. Jsem právě jeden z těch, kdo si neumí tolik organizovat svůj čas a nějak ho přesně uspořádat. Víceméně nemám nějaký volný čas nebo vyhrazené dny. Tak jenom děkuji Bohu za to, že mi dal nějakou takovou povahu, která dokáže snášet nároky toho života. Na druhé straně jsem se ale ve své formaci kněze a řeholníka naučil těm pravidlům duchovního života. Pro mě je odpočinkem modlitba. Stačí mi půl hodiny setkání s Bohem během dne a pro mou psychickou a nakonec i fyzickou stabilitu je to pro mě velká síla. Ale jinak, pokud mám volný čas, jako třeba dnes, jsem se půl hodiny procházel v přírodě. Příroda je pro mě nejvíc oživující.

11. Existují podle vás určité osobní předpoklady a vlastnosti vhodné pro práci duchovního?

Určitě jsou předpoklady a jsou také překážky. Pokud bychom chtěli vzít toho označení profese duchovního, u nás v katolickém prostoru se tím myslí skutečně člověk, který se věnuje osobnímu a duchovnímu životu lidí a pomáhá jim ho rozvíjet. Když se řekne kněz, tak se tím myslí duchovní a opačně. Ale ne každý kněz má obdarování být duchovním vůdcem a duchovním přítelem. Být knězem nutně nevyžaduje právě tyto vlohy. V katolické církvi je kněz člověk, který koná bohoslužbu, ale ta má svá pravidla a těmi on se řídí. Pomáhá ty pravidla poznávat druhým, organizuje život farnosti, život víry nějakého společenství. Potom je více či méně ten kněz veden k tomu, aby sám byl duchovně žijící a mohl vést duchovně druhé. Ten duchovní vždy potřebuje víc velkorysosti. Je třeba, aby měl důvěru v Boha. Z těch lidských vlastností je třeba, aby měl alespoň minimální dávku trpělivosti a empatie, aby měl schopnost naslouchat.

12. Které vaše vlastnosti a schopnosti vnímáte pro vaše povolání jako dobré?

Už jsem se o tom zmínil. Čím je člověk starší, tím lépe si nakonec může něčeho cenit. Zvláště tedy křesťan by měl být schopen zpytovat své svědomí a vztahovat se k Bohu. Bůh je pro nás zrcadlem, v něm vidíme sami sebe. A to je křesťanství – to, že křesťan má důvod k radosti ze života a tu má ten, kdo k tomu má i nějaké vlastnosti a schopnosti. Kdybych byl jen pesimista, budižkničemu a jen se mi nedařilo, tak asi radost ze života mít nebudu.

Pociťuji to opravdu tak, že jsem přímo od Boha dostal třeba především důvěru k němu. Nikdy jsem neměl ve víře pochybnosti, nikdy mne nenapadlo dělat si ze života nebo z víry problémy. Bůh je pro mne taková pevnost jako zeměkoule, po které chodím, o kterou se opírám. Stejně tak se opírám o Boha. Víím, že mi dal určitou míru trpělivosti nebo klidu. Máloco mi vezme klid. Nakonec

zjišťuji, že jsou situace, které nemohu zrovna popsat, jelikož bývají nenadálé, které mi vezmou klid. Někdy se říká, třeba že je to lidská hloupost. Zvlášt' duchovnímu nebo učiteli taková věc vezme klid, rozčílí ho. Ale říkám velice opatrně, protože nemohu nikoho soudit. Ale právě setkání s tvrdostí vůči základním pravdám o životě, s resistencí mnoha lidí vůči Boží dobrotě a moudrosti, taková setkání mi někdy dokáží vzít klid., který ale většinou mám a pomáhá mi žít pokojně, radostně a s perspektivou.

13. Vnímáte nějaká svá omezení ve službě? Berete je na vědomí?

Opět – čím je člověk starší, tím víc těch omezení vidí. Když jsem byl mladý, dospívající, tak mi vadila hodně, teď už nemám tolik plánů, takže se jimi nijak nezabývám. Nejsem například hudebně nadán. Málo si pamatuji, těžko zaujmu společnost nějakými humornými historkami. Mám velké rezervy ve schopnosti vzdělání, to souvisí s tou pamětí. Mnohé ty negativní stránky povahy, ty mi také nedělají radost. Myslím si, ale že jsem dostal od Boha dost síly na to, abych unesl sám sebe.

Rozhovor č. 3

Pohlaví: muž

Věk: 36

Stav: ženatý

Povolání: kazatel

Církev: Církev bratrská

Počet odpracovaných let v profesi: 12

Rozhovor probíhal v restauraci McDonald's, v rušném prostředí, ale respondent byl soustředěný, odpovídal po krátkém přemýšlení a snažil se své odpovědi formulovat co nejpřesněji. Bylo vidět, že ho zadané téma osobně zajímá.

1. Víte, co je syndrom vyhoření?

Já si to představuji jako směsku fyzického a psychického vyčerpání, kdy už člověk není schopný fungovat tak nějak úplně normálně dál. Myslím si, že k tomu dochází právě při dlouhodobém fyzickém, ale hlavně psychickém vypětí, kdy člověk jede nějak na dluh a pak se do určité míry zhroutí a naskočí do takového přežívacího režimu. Těžko se pak o něčem přesvědčuje. Řekl bych, že je to v podstatě určitá nemoc. Člověk není schopný fungovat normálně. Nestací racionální argumenty, člověk se nemůže jen tak pro něco rozhodnout a něco změnit – prostě to nejde. Vyžaduje to dlouhodobý odpočinek a uzdravování.

2. Setkal jste se během svého života se syndromem vyhoření ve svém okolí?

Myslím, že pár kazatelů něco takového prožilo. Nebyl jsem s nimi přímo v době, kdy to prožívali, ale mluvil jsem s nimi potom a dokážu si představit, že zrovna kazatelská služba je k tomu nesmírně náchylná kvůli velikému očekávání, které je na člověka kladeno a kvůli tomu, že člověk není tak úplně vykazatelný. Se vším se musí potýkat vnitřně sám a to, myslím, vyžaduje velkou sebekázeň. Proto si myslím, že kazatelé a lidé v podobném pracovním zařazení mají často k vyhoření veliké sklony.

3. Myslíte si, že existují profese, které jsou syndromem vyhoření ohroženy více než jiné?

Pokud ano, jaké to jsou?

Možná se pletu, ale zdá se mi, že to jsou profese, které jsou právě hodně o tom, že člověk musí řídit sám sebe. Možná že je to jen jeden z mála aspektů, ale připadá mi jako dominantní. Člověk

řídí sám sebe, sám sobě se vyказuje, zároveň je pod poměrně velkým očekáváním. Dalším důležitým aspektem je to, že má člověk určitou zodpovědnost, je někde v čele. Snaží se tu zodpovědnost si nějak udržet, ustát možná i nějakou dobrou image, ale to třeba úplně nejde. Připadá mi to jako kombinace toho, že řídím sám sebe a jsem někde v čele. Možná tam jsou ještě další aspekty. Takové zaměstnání může být právě kazatel, učitel, možná psychoterapeut, ...

4. Jak dlouho pracujete jako duchovní?

12 let.

5. Domníváte se, že se syndrom vyhoření týká i duchovních pracovníků? V čem vnímáte možná rizika burnoutu v této profesi?

Viz otázka 2

6. Jak se pozná, že člověk prožívá syndrom vyhoření?

Já si myslím, že se to může projevovat různě, ale viděl bych to hlavně jako určitou notorickou únavu, neschopnost se pro cokoli nadchnout. Člověk jede jakoby ze setrvačnosti a možná začíná být i trochu nezodpovědný, byť je to překvapivě člověk, který vždycky zodpovědný byl. Najednou to nezvládá. Nějak tak si to představuji. Možná zároveň i určitá zahořklost. Asi jak u koho...

7. Setkal jste se sám u sebe s projevy syndromu vyhoření?

Myslím, že ne. Kdysi jsem prožil asi dvouleté období mírných depresí, ale nevím, jestli to nějak s vyhořením souviselo. Asi se to částečně prolnulo, ale myslím si, a možná se pletu, že jsem zatím nebyl v situaci, kdy by mi toto nebezpečí hrozilo. Myslím si, že se dostaví sebezáchovné mechanismy, které tomu zabrání. V některých situacích, kdy mi připadalo, že se toho po mě požaduje moc, jsem měl tendenci jít do vzpoury. Bud' jsem se začal litovat nebo jsem jistým lidem řekl, že tohle opravdu nezvládám a že to dělat nebudu. Připadá mi, že spíše lidé, kteří nakonec všechny takové problémy v sobě skousnou a jdou dál, i když už nemůžou, tak se snáze zhrouť nebo vyhoří. Připadá mi, že já si stěžuji mnohem dřív, že to nenechám zajít tak daleko. Ale myslím si, že v tom, co dělám, tam pořád to nebezpečí je. Možná tím, čím je člověk zralejší, v tom smyslu, že toho víc zvládne a utáhne, možná tím větší hrozí nebezpečí, že to pak může podcenit. Že si říká, že už není malý, že to zvládne, že zatne zuby a prostě to nějak vydrží... Možná, že mi to v budoucnu bude hrozit daleko víc. Třeba taky ne... Když to člověk vidí kolem, tak si uvědomí, že nemá cenu jít přes hlavy. Když cítím, že jsem fyzicky i psychicky vyčerpaný, poznám to podle toho, že se chovám špatně vůči druhým, nejprve k manželce, a že jsem nervní, apatický, je mi jasné, že je něco potřeba

vyřešit, změnit, odpočinout si, přijít na jiné myšlenky.

8. Domníváte se, že je možné zcela vyléčit člověka se syndromem vyhoření?

Doufám, že ano, ale záleží asi na míře vyhoření. Myslím si, že ten člověk potom už vždycky bude reagovat na určité zátěže úplně jinak než lidé, kteří tohle nikdy neprožili. Ale nevím, jestli to znamená, že je nemocný... Spíš si myslím, že bude muset žít v takovém opatrnějším životním stylu, jako narkoman, který se bude muset držet na hony daleko od všeho, co připomíná drogy, nebo alkoholik, který si raději ani nelízne. Tak si myslím, že člověk, který prožil vyhoření, možná bude muset mít přísnější režim v životě. Ale myslím si, že svým způsobem může být uzdravený. Ti, o kterých vím, že vyhořeli, dnes žijí jinak, než žili předtím, ale neznal jsem je předtím natolik, abych to mohl posoudit. A myslím, že už nejsou nemocní. Zase při nich vidím radost a pocit smyslu života, sílu něco nového dělat. Trvalo to ale v podstatě několik let, minimálně dva roky, než se vrátili do nějakého rozumného stavu.

9. Jak je podle vás možné vyhoření předcházet?

Myslím si, že je dobré nebrat až tak smrtelně vážně sám sebe a to, co dělám. Někdy, když už jsem na hraně psychického vyčerpání, je potřeba přerušit to, co dělám. Svět se nezboří. Prostě si přiznat, že holt na tohle nemám a nebrat to jako totální prohru. Myslím, že pokud nejde o život, je nesmyslné se hroutit. A potom si myslím, že někdy to můžou být opravdu takové pozvolné, nenápadné vlny, ten vnitřní tlak na člověka je dlouhodobý a pomalý, že si to třeba úplně neuvědomuje, ale stejně musí cítit, že za poslední půl rok už se chová trošku jinak, nebo by mu to měli říct lidi z okolí, nejspíš manželka, manžel, podle situace. Myslím, že pokud je člověk nějak schopen tuto reflexi přijmout, měl by se nad tím zamyslet a říct si, že potřebuje pauzu nebo změnu. Myslím si, že někteří kazatelé by udělali lépe, kdyby některý typ sboru opustili, kdyby si prostě dali pauzu nebo nějakou změnu. Mě třeba v těch depresích moc pomohla změna. Šel jsem jinam, do jiného sboru, mezi jiné lidi. Byť to společenství v Kladně (předchozí působišťě) bylo skvělé, tak mi to stále připomínalo ty samé emoce a pocity zklamání. Změna místa a prostředí mi moc pomohla. Nevím, jestli to pomáhá všem... Mě to pomohlo.

10. Jak trávíte svůj volný čas? Jak odpočíváte a kolik času odpočinku věnujete?

Já neumím odpočívat pasivně – v tom smyslu, že bych jen tak relaxoval... Spíš se pořád za něčím ženu, což není úplně zdravé. V podstatě odpočívám tím, že dělám muziku. Do určité míry je to dobré, ale nesmí se to přehánět. Když v té hudbě chce člověk taky něčeho dosáhnout, tak to potom není úplný odpočinek. Taky se dá říct, že se snažím podle možností odpočívat, když jsme s

rodinou. To je asi ten nejpasivnější odpočinek, že se nic neřeší, nezápasí se, nikam se člověk necpe... Zjistil jsem, že od té doby, co máme děti, už neexistuje volný čas. Buď pracuji, nebo dělám muziku, nebo jsem s rodinou. Neexistuje žádný „čtvrtý“ volný čas. Takže je to jen o tom rozhodování, s kým zrovna budu a co budu dělat. Ten odpočinek si musím nějak najít v té muzice a v rodině. Výjimečně má člověk čas sám na sebe – jedině když dělám hudbu, ale tam se také o něco snažím. Asi neumím odpočívat. To je jeden z mých největších životních zápasů, že to neumím. Snažím se na odpočinek si vyhradit paradoxně neděli, i když mám jako kazatel pracovní dopoledne a většinou toho teď nemáme moc odpoledne ani večer, takže neděle pro mě svým způsobem bývají dny odpočinku. Člověk je po obědě úplně vyřízený, pak si to nějak srovná... Snažím se zakazovat si dělat nějaké další věci v neděli odpoledne. Kdybych měl neděli náročnou, pracovní od rána do večera, snažil bych se určitě najít si jiný půlden, den na odpočinek, třeba pondělí, kdy bych byl třeba s rodinou nebo bych si sedl s knížkou a dohlížel bych z dálky na děti. Princip sabatu mi připadá nesmírně zdravý pro to, abychom se nehroutili a nevyhořeli. Je to o tom, že musíme nějak vnitřně ze srdce pustit to, za čím se ženeme. To je, myslím, ten problém, že to není problém zvenku, ale z nás – zevnitř. Jsme hnaní. S tím mám do určité míry pořád problém a stále se učím zapracovat sabat do svého života.

Nepracuji ve velkých přesčasech, takže nějakých 40 hodin týdně. Pár hodin věnuji muzice, zbytek rodině, ale to vlastně není ten odpočinek... Možná ta hudba by se dala počítat jako čas odpočinku, tak podle toho, jak to vyjde – 8 hodin týdně? Když je to hodně dobrý...

11. Existují podle vás určité osobní předpoklady a vlastnosti vhodné pro práci duchovního?

Určitě takové existují. Myslím si, že se v tom prolíná několik různých předpokladů, ale je velice těžké, aby se skloubily v jedné osobě. Každý v takové službě potřebuje najít někoho, kdo by mu pomohl v té oblasti, ve které je slabší. Ideálně by člověk v duchovní službě měl být jak schopný učitel, tak schopný pastýřského pochopení vůči lidem. To, co by se často měl doučit, pokud mu to přímo není dáno, je nějak druhé věst. Tyto tři věci to jsou. Když to vyhrotím, tak to očekávání je, že kazatel je učitel, psychoterapeut a ředitel. Ne všichni to rádi slyší, ale je to tak. Není to asi úplně šťastné, nemůže dělat všechno. Asi neznám nikoho, kdo by ve všech oblastech byl skvělý, takže je naprosto zásadní, aby si hledal lidi, kteří ho doplní v těch oblastech, ve kterých je slabší. To jsou ale věci, které se od něj očekávají. Pak si myslím, že jsou další předpoklady. Právě jeden je schopnost řídit svůj vlastní život a to je na tom, řekl bych, nejtěžší. Spousta lidí na tom ztroskotá. Je to velice těžké – sám sobě se vykazovat a neodsuzovat se. Člověk snadno sklouzne k tomu, že má neustále špatné svědomí z toho, že nedělá dost. Myslím si, že je to pak voda na mlýn tomu vyhoření a různým psychickým problémům. Takový depresivní způsob života, pocit, že nikdy nebudu dost

dobry. Přitom mám povzbuzovat lidi, ale sám to vlastně pořádně nedělám. V té sebekázni musí člověk neustále upřednostňovat vztah s Pánem Bohem, vztah s rodinou, vztahy s lidmi a přitom se mě nikdo nebude ptát, jak to dělám. Člověk by za sebou raději viděl nějaké výsledky, které tam ani moc nejsou. Člověk má pocit, že nedělá nic a přitom pořád něco dělá. Mě třeba pomáhá, když si vyloženě píšu počty odpracovaných hodin. Pak si je odškrtnu a vidím, že tam mám počet hodin a můžu mít klid, že mám ten týden odpracovaný. Když jsem to nedělal, tak nejen, že to člověk může proflákat, ale má pořád pocit, že by měl dělat něco víc, že je sobota odpoledne a ještě bych něco měl dělat. Když to mám ale napsané, tak vím, že můžu být s rodinou, že můžu dělat muziku a nemusím se za to odsuzovat. To je pro mě velice důležité.

12. Které vaše vlastnosti a schopnosti vnímáte pro vaše povolání jako dobré?

Docela se snažím nad věcmi přemýšlet a analyzovat je, což mi pak pomáhá ve vyučování a kázání. I když jsem měl dřív období, kdy jsem vůbec nečetl, tak teď čtu docela dost a rád a myslím si, že je to další dobrá věc k tomu, aby tu práci dělal člověk dobře.

Snažím se vycházet se všemi lidmi. Možná je to moje slabost, že tam, kde bych možná měl být trochu přísnější, tak to nedokážu. Na druhou stranu lidé cítí, že mají ve sboru místo, i když jsou třeba jiní, i když se nedají přesně zařadit do škatulky. Nevím, možná tato moje slabost působí na lidi pozitivně.

Pokud jde o vedení, tam narážím spíše na slabiny a je to pro mě velká výzva učit se lidi vést odněkud někam, klást si cíle a krok za krokem za nimi jít. To neumím. Je to o to těžší, když má člověk dohlížet na chod celého společenství a nějakého týmu, který má někam jít. V tom potřebuji pomoc od těch, kteří jsou manažersky mnohem zdatnější než já a je jim to přirozené.

13. Vnímáte nějaká svá omezení ve službě? Berete je na vědomí?

Myslím si, že je to u mě hlavně otázka vedení z organizační stránky. Moje schopnost organizovat věci je strašně špatná, musím se to učit. Je to věc, která se samozřejmě naučit dá. Jeden z největších problémů je pro mě delegovat povinnosti. Pokaždé z toho mám nepříjemný pocit, když to dělám. Dělán to málokdy, až když teče do bot, a to je špatně. Měl by to být jeden z mých hlavních úkolů. Nevím přesně, co s tím, ale nějak bych se to chtěl naučit. Delegovat a usměrňovat chod věci. Zní to divně, ale prostě ta manažerská stránka sboru mi dělá velký problém. Administrativa mě nebaví, je otravná, ale zvládnou ji.

Cítím, že se tato práce do značné míry očekává. Nebo se očekává, že si najdu někoho, kdo mi s tím pomůže. To jsem nedokázal.

Rozhovor č. 4

Pohlaví: muž

Věk: 35

Stav: ženatý

Povolání: kazatel

Církev: Bratrská jednota baptistů

Počet odpracovaných let v profesi: 5

1. Víte, co je syndrom vyhoření?

Já to znám z některých praktických případů lidí kolem mne, ale nějakou lékařskou definici bych ze sebe nevysoukal... Vždycky jsem to ale vnímal tak, že syndrom vyhoření je okamžik, ve kterém se člověku vlastně zhroutí ta struktura osobního i pracovního života, většinou v návaznosti na pracovní přetížení nebo nějakou frustraci s tím spojenou.

2. Setkali jste se během svého života s tímto syndromem ve svém okolí?

Ano, hodně jsem se s tím setkal. Ono se to používá hodně volně, ten termín, ale určitě jsem se setkal s případy, kdy se nejednalo o dílčí únavu, ale kde se dalo mluvit o syndromu vyhoření. Mám kolem sebe lidi, kteří pracují v pomáhajících profesích a také psychoterapeuty, kteří se tím zabývají. Setkávám se s tím poměrně často.

3. Myslíte, že existují profese, které jsou syndromem vyhoření ohroženy více než jiné? Pokud ano, jaké to podle vás jsou?

Určitě jsou rizikovější profese. Myslím, že je hodně profesí, kde je součástí práce nějaká organizační činnost, tam mám pocit, že je to velice časté díky stresujícím situacím. Pak ty pomáhající profese různé, od psychologů, přes faráře, doktory... Myslím, že to budou většinou profese, ve kterých je pracovní náplň velice rozmanitá nebo je to duševní práce, ne tolik manuální obory. I když je to možné, ale s těmi jsem nepřišel tolik do kontaktu.

4. Jak dlouho pracujete jako duchovní?

5 let pracuji jako duchovní.

5. Domníváte se, že se burnout týká i duchovních pracovníků? V čem vnímáte možná rizika burnoutu v této profesi?

Určitě se to týká také duchovních. Rizikových faktorů je tam hodně, za prvé to, že je to velmi rozmanitá práce, která zahrnuje hodně organizační činnosti, takže v tom člověk je neustále pod tlakem, zda zvládne vše v termínech, včas, všechno se různě překrývá. Nelze z toho snadno vystoupit, není tam vymezená pracovní doba, takže většina lidí předpokládá, že člověk je v práci stále a dost farářů k tomu má opravdu sklon, že jsou stále v práci. Pracují doma, většina z nich, je těžké oddělit práci od soukromého života. Myslím, že je náročné stanovit mantinely tomu pracovnímu času, to bych viděl jako hlavní rizikový faktor. Pak určitě také to, že jsou to stresující situace všechno. Buď člověk neustále s někým mluví, minimálně jednou týdně káže, takže mluví na veřejnosti. To je stresující. Ne pro každého stejně, ale stres to přináší. Pak jsou takové ty výjimečné situace – svatby, pohřby. To také nejsou uklidňující situace. Když k tomu připočítám docházení do nemocnice a konfrontaci s lidmi, kteří jsou nemocní, tak to jsou samozřejmě další vyčerpávající momenty. Dost často farář přichází do kontaktu s mezními situacemi lidí, což je emocionálně vyčerpávající.

6. Jak se pozná, že člověk prožívá syndrom vyhoření?

Nejsem na to odborník, ale myslím si, že to má nějaké fáze. Asi to má nějakou fázi, ve které ještě to třeba není to akutní vyhoření, ale teprve nějaká „přípravná“ fáze a to se asi dá poznat právě podle toho, že člověk začne ztrácet schopnost strukturovat si svůj čas. Jak jsem to pozoroval na kolezích, projevuje se to také tím, že začli zapomínat na schůzky. Pak ve chvíli, kdy se to zlomilo, už toho bylo moc, nějakým spouštěčem se to spustilo, tak prostě byli pasivní, nedokázali vůbec pracovat, nechávali věci plynout a běžet. I v osobní rovině, v rodinných vztazích nemohli pokračovat normálně dál. Většinou po té hektické aktivitě se to zlomilo do takové pasivní fáze. Ztratili veškerou motivaci. Je s tím asi také spojený emocionální otřes.

7. Setkal jste se sám u sebe s projevy syndromu vyhoření?

No... neřekl bych, že jsem se za těch pět let dostal do situace, kdy by to bylo akutní, nezvladatelné, kdyby nebyla ta práce už v mých silách. Ale určitě byly momenty, kdy už to bylo na hraně, nebo vnímám, že je toho moc a že nejsem schopný to lépe strukturovat, abych tomu zabránil, takže sice na jednu stranu o tom člověk stále přemýšlí, uvažuji nad tím, jestli jsem proti tomu

dostatečně chráněný, a tak... Takovou tu přípravnou fází, ve které to k vyhoření spěje, myslím, že prožívají všichni faráři. Řekl bych, že na tom jsme všichni dost podobně. Je to pak otázka schopnosti včas se zastavovat a nějak to přibrzďovat. Zatím ale nemám pocit, že bych prodělal vyhoření. I když jsou to takové vlnky... Úplné příboje to nejsou.

8. Domníváte se, že je možné zcela vyléčit člověka se syndromem vyhoření?

Já vlastně pořádně nevím, co by mělo znamenat ho vyléčit. Jestli by to znamenalo dostat ho z toho stavu vyhoření, tak si myslím, že to možné je. Otázka je, do jaké míry je to trvalá věc. Jestliže má člověk sklon k tomu, že není schopen strukturovat svou práci, pak si myslím, že je permanentně ohrožen. Myslím si ale, že se dá z toho dostat zpátky. Aspoň doufám...

9. Jak je podle vás možné syndromu vyhoření předcházet?

To bych také potřeboval vědět! Myslím, že když to aplikuju na to zacházení s časem a s volným časem, myslím si, že je hodně důležité naučit se s tím hospodařit, nějak to dávkovat. Ale na druhou stranu jsou profese, kdy to ani při nejlepší vůli není zcela možné. Zkrátka to nejde ovlivnit, zda někdo zemře atd. S tím si člověk nemůže poradit. Myslím, že je podstatné hledat co nejvíc příležitostí k odpočinku. Je otázka, co to ale doopravdy znamená, protože většina mých kolegů, kteří dělají stejnou práci, pro ně odpočinek není v tom, že by někde leželi na pláži nebo hráli volejbal, ale spíš v tom, že můžou v klidu něco číst, což z vnějšího pohledu může vypadat jako pokračování v práci. Z vnějšku je těžké oddělit, co čtou pro práci a co pro sebe. Myslím si ale, že to vytrhávání se z toho kolotoče práce je důležité. Jde to ale jen do určité míry. V těch pomáhajících profesích je důležité mít nějakou komunitu, se kterou se člověk setkává, nebo prostě jen přátele, kteří nejsou součástí zaměstnání. Není to úplně snadné, ale ve větších městech to jde. Pro faráře je podle mě dobré, aby měli kromě přátel z toho křesťanského společenství pár lidí, kteří jsou úplně mimo a se kterými, když jsou, nejsou doopravdy v práci. To se totiž taky moc oddělit nedá. Když člověk prodává boty, tak je jasné, kdo je jeho zákazník a kdo je jeho kamarád. U farářů tohle nikdy jasné není. Třeba psychologové to můžou mít možné podobně.

10. Jak trávíte svůj volný čas? Jak odpočíváte a kolik času odpočinku věnujete?

Mám pocit, že nejsem určitě dobrý příklad toho, jak by to asi mělo vypadat. To znamená, že nemám dva volné dny v týdnu a prakticky nemám ani jeden... Většinou se mi nedaří naplnit tu dobrou vůli, abych měl aspoň jeden den v týdnu volný. Více méně to volno nemám v kuse, ale

většinou rozložené do částí v rámci toho týdne. Je to náročné také kvůli tomu, že dost často pracuji odpoledne, protože jsou většinou nějaká setkání, když mají lidi práci. Takže ve chvíli, kdy bych mohl být s rodinou, mám nějakou aktivitu ve sboru. V tom to není vůbec snadné a ještě jsem nenašel recept, jak to uspokojivě vyřešit. Zatím se mi nepodařilo v tom udělat nějaký pravidelný rytmus a někdy mi to vyloženě chybí a jsou taková období v roce, kdy je toho vždycky hodně – advent, Velikonoce, ... To třeba měsíc v kuse nemám žádné volno. Jinak se ale snažím vybírat si dovolenou v takových větších kusech. Dřív jsem měl tendenci být třeba pět dní pryč, abych opravdu tady mohl být, když bude potřeba. Ted' jsem v tom takový klidnější, tak se snažím odjet na celé dva týdny a nevracet se. V létě trávím hodně času mimo sbor, co nejvíc to jde. Snažím se být v jiném kontextu, nebýt ani ve městě, být s rodinou nebo někde na nějakém místě, kde nejsem k dostižení, bez telefonu atd.

Jinak co se týká odpočinku, snažím se často odpočívat i tím, že střídám určité typy práce, které jsou součástí toho mého zaměstnání. Nebýt třeba uvězněný v tom, že tři dny jenom píšu, to by mi z toho bylo špatně. Proložím to tedy tím, že jdu na nějakou návštěvu nebo posekám zahradu. Tím se můžu vždycky trochu zastavit. Ne vždycky se to tak daří, ale pro mě to poměrně dobře funguje. Rychle se regeneruji a můžu zase dělat něco dalšího.

11. Existují podle vás určité osobnostní předpoklady a vlastnosti vhodné pro vykonávání práce duchovního?

My jako křesťané věříme, že každý člověk má jiný typ obdarování. Není to jeden dar, který by člověk uplatňoval, ale je to jeho talent, spektrum jeho nadání. Myslím si, že duchovní mohou dělat ti, kteří pro to mají nějaké obdarování. Není to univerzální, nemůže to dělat každý. Určitě jsou nějaké předpoklady, takové to nadání, které je k tomu nutné – například schopnost mluvit s lidmi, elementární schopnost vcítit se do druhého. Ale farářů je hodně typů, není to jedna unifikovaná postava. Jsou badatelské typy, které jsou víc zalezlé a to jejich společenství to bere vážně a respektuje, že dělají nějakou práci. Jsou jiní, kteří se nezastaví, doma moc času netráví a jezdí po návštěvách a také to má svůj význam. To spektrum je tam tedy velice široké.

Myslím, že by to neměli být vyloženě liní lidé, protože v té práci budou nešťastní. Té práce je hodně. Často se setkávám s představou, že farář napíše na neděli kázání a má volno. Těm lidem bych přál, aby ve skutečnosti vyzkoušeli, jak to funguje. My věříme, že to ale není jen věc osobního rozhodnutí nebo talentu, ale že k tomu je potřeba ještě dvojí povolání. Jedno od Boha, aby si byl vědom toho, že to není jen jeho vlastní kalkul, ale aby cítil, že tohle má jít dělat. Druhé povolání musí být ze strany toho společenství. To znamená nemohu se sám rozhodnout dělat faráře, aniž by

to lidi cítili stejně. Pokud se tyto předpoklady splní, pak si myslím, že jsou tam velké možnosti pro různé typy lidí, kteří mají různá obdarování. Znáám faráře, kteří nejsou téměř schopni komunikovat s lidmi a přitom udělali spoustu dobré práce, užitečné. Je to hodně rozmanité. Myslím, že v takové normálnější společnosti, než je to třeba teď u nás, tak není tolik potřeba, aby byli ti faráři tolik univerzální, protože se mohou uplatnit v nějakém specifickém oboru. V zahraničí je normální, že jsou faráři, kteří se specializují na rozhlasové pořady, je to jejich doména. Jiní chodí jen do nemocnice nebo do vězení. Tady děláme všichni tak trochu všechno, protože to prostředí to vyžaduje. Na jednu stranu je to dobré, na druhou to bere prostor pro soustředění se na jednu věc.

Myslím si, že není pro faráře dobré, aby byl líný, jak jsem řekl. Na druhou stranu ani ty workoholické typy nejsou ideální, protože podle mě ztrácí schopnost komunikovat s lidmi. Aby ta výměna mohla fungovat, lidi ve společenství musí vědět, že ten farář je normální člověk, jeden z nich, že to není superman nedostižitelný v dálce. Pak nemá moc čím lidi oslovit. Hodně farářů trpí syndromem, že musí stále dávat najevo, jak jsou unavení a jak je to náročné, což je trochu nešťastná věc, i když to často odpovídá realitě. Pak je ten obraz ale takový pokřivený. Cítím za tím takový strach z toho, že si lidi budou myslet, že farář dost nedělá, tak musí ukázat, že dělá moc a je vyčerpaný.

12. Které vaše vlastnosti a schopnosti vnímáte pro vaše povolání jako dobré?

Paradoxně si možná cením toho, že jsem do určité míry sebevědomý tak, že neztrácím čas přemýšlením, jestli jsem dost dobrý, ale soustředím se na tu věc samou a ne na ten svůj podíl v tom. Nezpochybňuji se sám před sebou, počkám, až to udělá ta realita za mě. Pak mě to vede k tomu, že se to snažím překonat. Nejsem sebelítostivý typ, že bych měl obavy, jestli něco zvládnou. Nestydím se před lidmi. Myslím si, že je to pro tu práci docela dobré.

Řekl bych, že mám schopnost poměrně složité věci podávat a vysvětlovat takovým způsobem, aby to nebylo komplikované a aby o tom člověk získal nějaký obecnější přehled. Takže možná taková pedagogická schopnost ty složité teologické otázky překládat do normálního jazyka.

Pak mám také občas schopnost lidi nadchnout tím, že jsem sám pro něco nadšený. Kolem našeho společenství je velká komunita mladých lidí, kteří třeba jen využívají prostory v domě. Tady mám, myslím, schopnost přizvat je k něčemu, co doposud nedělali, a vyvinout nějakou vlastní činnost.

Pak je ale spousta negativních věcí na mě. Myslím ale, že jsem vcelku takový konsensuální typ, jde mi o shodu s lidmi. Nepamatuji si křivdy, nenosím si je v sobě, což je také pro tuto práci dobré, aby člověk nebyl moc nedůtklivý.

13. Vnímáte nějaká svá omezení ve službě? Berete je na vědomí?

Ta vnímám hodně. Jsou buď taková vnitřní, která vychází ze struktury osobnosti a z toho, že člověk není dokonalý. V tom vnímám hodně svých omezení. Někdy se snažím udělat věci rychle, aby fungovaly. Jde mi o funkčnost a někdy nedocením, že lidi potřebují pomalejší přístup a opatrnost, že jsou zranitelní. V tom někdy šlápnu vedle, že se snažím udělat něco co nejfunkčněji a tím, že mě se to nedotýká, tak si neuvědomuji, že se to může dotknout někoho jiného.

Určitě jsou i další věci. Mám tendenci se někdy zaseknout na něčem nepodstatném, ztrácím tím čas a energii. Určitě také nejsem dobrý propagátor věcí ve větším měřítku. Zorganizuju nějakou akci a řeknu to jen lidem, které tam ve své představě vidím a dál to neposílám. Nevytvářím žádnou propagační strategii a někdy je to na škodu věci. Jako další omezení vnímám zdravotní omezení, že třeba něco chci dělat, ale už jsem unavený nebo na mě přijde nějaká nemoc. To mě pak hodně znervózňuje, že nemůžu nic dělat. Chtěl bych být z nějakého odolnějšího materiálu.

Zní to možná špatně, ale jako velké omezení vnímám také rodinu. Tomu katolickému modelu služby rozumím a znám kolegy katolíky, kteří si to velmi pochvalují. Já bych to nedokázal a ani bych to nechtěl, ale někdy je to samozřejmě náročné sladit. Časově, energeticky... Když mají děti volno, tak ho nemám já. Soukromí tady také moc není pro rodinu. Někdy je to náročné, někdy mě to brzdí. Ale možná je to dobře, možná bych se úplně utrhl, kdybych neměl tu rodinu, která by mě vracela do těch normálnějších obrátek.

Pak mě omezuje spousta věcí, až moc. Vlastní hloupost, neschopnost něčemu porozumět, vlastní lenost.

Rozhovor č. 5

Pohlaví: muž

Věk: 61

Stav: ženatý

Povolání: farář

Církev: Evangelická církev metodistická

Počet odpracovaných let v profesi: 34

Rozhovor probíhal v klidném, respondentovi známém prostředí křesťanského knihkupectví při sboru Evangelické církve metodistické, ve kterém působí jako farář. Vypovídal dlouze, často ne přímo k tématu. Několik dílčích částí respondentova vyprávění bylo ze zápisu vypuštěno, protože jsem nenacházela přímou souvislost s danou otázkou.

1. Víte, co je syndrom vyhoření?

Myslím si, že vím. Hodně se o tom hovoří, setkali jsme se s tím samozřejmě už i na určitých setkáních kazatelů i vedoucích církví, kde se zdůrazňovalo, že je to reálné nebezpečí pro duchovní pracovníky.

2. Setkal jste se během svého života se syndromem vyhoření ve svém okolí?

Zřejmě ano. Pamatuji si, že jsem se s tím poprvé setkal u kolegy z Rakouska, v roce 1979. Bylo to pro mě tehdy úplně nové, ale zřejmě to bylo tehdy i u nás, protože jeden z mých kolegů, mladých kazatelů, měl určité problémy, které jsme neuměli moc definovat. Nemyslím si, že to byl přímo ten syndrom vyhoření, jak se dnes definuje, spíše něco jiného, ale hodně věcí tomu bylo podobných. Najednou ztratil motivaci, nevěděl, co má dělat, nic ho nebavilo a nakonec odešel ze služby. Až po letech se vrátil, to už byla jiná situace, po revoluci se hodně věcí změnilo, a začal hledat znovu svoje naplnění.

3. Myslíte si, že existují profese, které jsou syndromem vyhoření ohroženy více než jiné?

Pokud ano, jaké to jsou?

Myslím si, že jsou. Asi bych je neuměl vyjmenovat, spíš bych typově řekl, že jsou to profese, kde se od člověka nějakým způsobem žádá soustředěnost, vysoký výkon, efektivita a ve chvílích, kdy se to, co se od něj očekává, nebo to, co on sám očekává, nedaří a nenaplnuje, tam dochází k určitým

vnitřním kolizím, člověk to nezvládne, a potom je z toho frustrovaný. Asi to jsou profese manažerské, učitelské, duchovenské jistě také. Hlavně ty vedoucí funkce.

4. Jak dlouho pracujete jako duchovní?

Již 34 let.

5. Domníváte se, že se syndrom vyhoření týká i duchovních pracovníků? V čem vnímáte možná rizika burnoutu v této profesi?

Ano, samozřejmě se to týká i této profese. Možných rizik je hodně, řekl bych, že se to objeví tam, kde jsou určitá očekávání, jak už jsem řekl, a ta nejsou naplněna. Může to být tak, že se duchovenský pracovník snaží, seč může, pár lidí je nespokojených a člověk nabude dojmu, že je všechno špatně. Většinou neovlivní celou diskuzi a směřování ti, kteří mají pravdu, ale ti, kteří nejvíce křičí. Ti jsou nejvíce slyšet, potom je z toho negativní dojem. Jestliže pak duchovní nemá dost takového vnitřního sebevědomí, vnitřní jistoty a jistoty víry, může z toho být zpochybněn a začít přemýšlet, zda má vůbec obdarování ke službě a vyučování.

Na začátku 90. let za mnou přišel jeden člověk a řekl mi, že si myslí, že by měl být kazatelem. Modlili jsme se spolu, hovořili jsme o tom a já jsem mu řekl, že si nemyslím, že by měl být kazatelem. Ne proto, že by nebyl dostatečně duchovní nebo zralý, ale neviděl jsem schopnosti, které by ho vedly k té vedoucí funkci. A on mi na to řekl, že je tedy asi schizofrenik. To určitě ne! Ale neuměl v té době pochopit, že jsou ještě jiná kritéria. Myslím si, že to člověka může dovést k nějakému tomu klesání na mysli a od toho už je jen malý krůček k tomu, aby se mu zdálo všechno okolo negativní a aby šel úplně dolů. Ve sportu se říká, že někdo jede na vítězné vlně. Někomu se podaří dát gól a to ho nakopne tak, že jede na vítězné vlně. Funguje to i naopak – člověku se něco nepodaří, uklouzne, a už vypadne z tempa a pak ne a ne chytit ten správný rytmus. Pak to člověk klidně i vzdá. Viděl bych tam toto nebezpečí.

6. Jak se pozná, že člověk prožívá syndrom vyhoření?

Těch znaků je asi obecně více, jsou nějak definované... Myslím si, že kdybych vedle sebe viděl člověka, který najednou ztratil šťávu, jiskru, je unavený, nemá motivaci, mluví méně optimisticky, Může to souviset i s tělesnou stránkou – někomu přitom může být i fyzicky špatně. V takovém případě bych se pokoušel s tím člověkem a s jeho nejbližšími mluvit o tom, co se děje, co s ním je

7. Setkal jste se sám u sebe s projevy syndromu vyhoření?

Asi bych to tak neklasifikoval. Je ale pravda, že v jedné době za mnou byly dvě sestry – jedna

kolegyně, kazatelka, a jedna pracovnice z církve – v podobné době, kdy pozorovaly, že jsem jaksi ztratil tu jiskru. Ale myslím si, že to bylo něco jiného. Je možné, že jsem nějaký symptom prožil, ale ne vědomě, nevím o tom takhle. Určitě jsem měl chvíle, kdy jsem byl nahoře a kdy dole, to je jasné.

8. Domníváte se, že je možné zcela vyléčit člověka se syndromem vyhoření?

Zkušenosti s tím nemám, ale myslím si, že ano. Určitě záleží na tom, kdo je tomu člověku blízko a jak se z toho on sám chce dostat, když ty zbytky vůle – pokud nějaké jsou – může zmobilizovat. Je důležité potom vědět, jestli má po tom, čím prošel, pokračovat v tom, co dělal, nebo ne. Je totiž možné, že má mít úplně jinou službu a práci. Myslím si tedy, že uzdravení je možné. Jde o to, jestli ty problémy, které člověk prožívá, jsou opravdu skutečné, nebo zda si je sám namlouvá, nebo zda mu je vsugerovává okolí.

9. Jak je podle vás možné vyhoření předcházet?

Myslím si, že je důležité, aby si lidé, kteří jsou v těch ohrožených profesích, uměli organizovat svůj čas. Nechci říct jen to biblické „Vykupujte čas“, to ne, to je míněno trošku jinak. Jestliže mám ale někde pracovat, musím asi zvážit, co mě ten vlastní výkon a přípravy stojí. Mám-li rodinu nebo nějaké zájmy, je třeba, abych to všechno uměl dát do souladu. Samozřejmě že člověk, který se chce plně věnovat rodině a dětem, zvláště když jsou malé, bude mít asi jiné nároky na svůj osobní volný čas, než člověk, který má už děti dospělé, je na prahu důchodového věku a manželka má svoji pozici nebo kariéru. Takový člověk pak svůj volný čas využívá úplně jinak. U duchovenských pracovníků jde často o práci, kde se hodiny nedají měřit.

V té prevenci je určitě důležité, aby člověk uměl správně vyvážit výkon a odpočinek. To neznamena, že dvě hodiny pracuje a pak dvě hodiny odpočívá. Je třeba zjistit, kdy je nejvhodnější odpočívát, kdy je třeba se věnovat rodině a kdy se musím soustředit na práci. Já jsem to často prožíval tak, že když jsem se cítil unavený, potřeboval jsem samotu a ticho, tak jsem prostě nemeškal a rychle jsem si na to udělal čas, byť na krátko, třeba půl dne nebo den. Je třeba se z toho nějak vzpamatovat. Moje chození s Bohem je v tom, že jsem s ním pořád a že se s ním nebavím jen když na to mám nějaké meditační prostředí. Mohu se modlit i v ruchu a to je pro mě určitá síla. To, že jsem s Bohem, že vím, že o mě ví a vidí, že procházím těžkostmi, že na to nejsem sám.

Také dlouhodobá příprava je k tomu potřeba. Ne jen teologické vzdělání, ale také to, jak dlouho je člověk křesťanem. Člověk má pak zažito pod kůží, co je dobré a co dobré není. Sám jsem vyrůstal v křesťanské rodině a i když jsem byl od nich zrovna daleko a nečetl jsem si Bibli, tak jsem docela dobře věděl a cítil, co je v pořádku a co není v pořádku. A takové to vnitřní kritérium, které člověk

má, to také pomáhá, když člověk najednou neví a tápe.

Takže to předcházení je, bych řekl, v tom, že vím o tom nebezpečí, že s ním počítám, že si pyšně neříkám, že by se mě to nemohlo týkat. Tak, jako musím dostatečně jíst a pít, abych tělesně nevyprahl, tak duchovně potřebuji určité občerstvení také.

Pro kazatele je dnes takový obecný problém, že lidi nechodí na biblické hodiny. Člověk se pak ptá, proč to tak je. Pro kazatele, který slouží už léta, je to poměrně podstatná změna a pokud nezachytí to směřování lidí, kterým má sloužit, a to, proč se tyto věci mění, jestliže řeknu, že je to obecný trend a mávnu nad tím rukou, také to není v pořádku, protože křesťané to vzdělávání potřebují. Možná mají dost literatury, jsou nějakým jiným způsobem „saturováni“... Víím ale, že na ty biblické hodiny chodit po úmorné celodenní práci, po stresovém výkonu, je náročné. Pokud nezazní občerstvující slovo, tak lidé samozřejmě chodit přestanou. Dělat ale jenom atraktivní biblické hodiny, abych nalákal lidi, asi také není úplně smysluplné. Musím tedy hledat nějaké řešení. Je třeba dobře tyto věci zanalyzovat, diagnostikovat, proč to tak je, co se mohlo stát, ... Pro kazatele to znamená s těmi lidmi hovořit.

Pak je třeba také vnitřní kázeň. Když se člověk stane závislým na čtení Bible, je to dobrá závislost. Má pak určité principy zažitě pod kůží a snadněji se na ně odvolává, než když to začne hledat teprve ve chvíli, kdy je mu ouzko. Když to člověku samo naskočí, je to lepší. Ne vždy má člověk sílu hledat ve chvíli, kdy už to potřebuje slyšet. Takže do prevence také patří vědět, kde se duchovně zakotvit, kde čerpat. Znat sama sebe, být schopen sebeovládání a sebereflexe.

10. Jak trávíte svůj volný čas? Jak odpočíváte a kolik času odpočinku věnujete?

Já si tedy nevedu žádný deník, abych to uměl spočítat. Stal jsem se kazatelem, protože jsem si uvědomoval, že mám jít do služby Pánu. V tomto smyslu se v Bibli mluví o kazatelské službě jako o otročině. I apoštol Pavel píše, že je otrok Ježíše Krista, ne jen služebník. A otroci nemají dovolenou.

Myslím si, že je třeba odpočívat, když je to potřeba. To naše povolání je trochu zvláštní. Ono se snadno řekne, že by měl mít kazatel volné pondělí. Pro mě to ale snadné není. Když mám plný víkend, nejde to v neděli večer jen tak zapíchnout a vrátit se k té hromadě až v úterý. Já bych si v to pondělí moc neodpočinul. Myšlenkami bych se stále vracel k práci.

Kdosi nám jednou na nějaké přednášce radil, že je dobré si psát různé myšlenky, které nás tíží, různá trápení, na jednotlivé lístky a tím je odložit. Když si to napíšu, tak na to nezapomenu, vrátím se k tomu později, třeba zítra, ale ne teď, kdy se potřebuji soustředit na přípravu bohoslužby. I v Bibli mám také lístky, abych se nenechal od soustředění odtáhnout stranou.

Když jsem unavený, musím si odpočinout. Nelze si říct, že si odpočinu za týden. Často jezdím

autem a i když se mi to často nestává, tak když se cítím unavený a cítím, že pozornost selhává, tak musím na nejbližší možné zastávce zastavit, nadýchat se vzduchem, osvěžit se, odpočinout si a pak teprve jedu dál. Takový odpočinek nemohu odsouvat. Tak je to i s odpočinkem, které naše tělo běžně vyžaduje.

Musím odpočívat tehdy, když to jde. Každý týden je to jiné. Ta duchovenská služba často rychle mění rytmus. Když se tomu neumíme přizpůsobit a neumíme měnit rytmus života, je to špatně. Člověk musí odpočívat tehdy, když je to aktuální, a ne za každou cenu.

Snažím se odpočívat tak, abych načerpal sílu k tomu, co je přede mnou a abych dohnal to, co jsem prožil. Nechtěl bych ale, aby to bylo na úkor toho, co mám dělat. Vracím se k tomu otrokovi, který tu dovolenou nemá.

Odpočívám různě – četbou, sledováním televize, sportem, péčí o vnučku, ... V létě trávím dva týdny na pobytech se zrakově postiženými a to je v podstatě také můj volný čas.

11. Existují podle vás určité osobní předpoklady a vlastnosti vhodné pro práci duchovního?

Určitě existují. Každá církev má trochu jiná kritéria, ale jsou také některá obecná. Musí to být člověk, který má za sebou určité ovoce svého křesťanského života, který je schopen oslovit lidi i unést určitý stres, a tak dále. Jedna z těch věcí, o které se v téhle souvislosti mluví, je také sebekázeň. V naší církvi máme na kazatele jednu otázku, než vstupují do služby – zda jsou ochotni svým příkladem zachovávat půst a zdrženlivost. Myslím si, že ta střídmost, o které mluví apoštol Pavel, taková ta střízlivost, to s tím souvisí. Jestliže člověk sám sebe neukázní, nemůže sloužit jiným. Nemohu někomu říkat, co má dělat, když to sám dělat nebudu. Znamená to tedy být určitým vzorem tím, že jsem křesťanem naplno a ve všech situacích.

12. Které vaše vlastnosti a schopnosti vnímáte pro vaše povolání jako dobré?

To je tedy otázka. Nevím. Vyznávám, že to, co jsem, jsem z Boží milosti. Když byli starozákonní služebníci vybízeni, aby celou duší, celou myslí, celým srdcem a vším, co mají, sloužili Bohu a milovali ho, tak si říkám, že asi tam někde to je. Víím, že nejsem naprosto žádný hudebník a nevím, jestli je to velký handicap, ale musím se snažit sloužit bez tohoto daru. Které dary tedy mám? Určitě to, že jsem zdravý a že mám určité fyzické schopnosti a to, že jsem vyrůstal v křesťanských zásadách, to beru jako přednost. Myslím si, že jsem dostatečně schopný naslouchat druhým. Nedělám si úsudek dříve, než s lidmi mluvím. Nechci jim nic diktovat. To může být přednost, ale může to být i slabina. Své vlastnosti chci dávat do Boží ruky, aby si to Bůh použil a přetransformoval na to dobré. Je to určitý proces. Musíme se nechat formovat.

Doktor Vojtíšek o mě jednou řekl, že jsem byl s lidmi příliš trpělivý a je otázka, zda to bylo

dobré.

13. Vnímáte nějaká svá omezení ve službě? Berete je na vědomí?

Určitě ano. Mluvil jsem už o tom, že nejsem zdatný v hudbě. Od mládí nosím brýle. Sice ne silné, ale něco to znamená. Není těch věcí asi tak moc, že bych nemohl sloužit dostatečně.

Domluvím se německy i anglicky, ale vím, že kdybych se tomu chtěl věnovat odborně, musel bych tomu věnovat veliké úsilí a byl bych z toho asi frustrovaný. Asi v tom nejsem dost sebevědomý a určitě by mě to vyčerpávalo.