

UNIVERZITA KARLOVA  
KATOLICKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA  
Katedra systematické teologie a filosofie

Helena Esterlová

**Vliv syndromu vyhoření na křesťansko-  
etickou argumentaci zkoumaný formou  
případové studie duchovního**

Diplomová práce

Vedoucí práce: doc. PhDr. Libor Ovečka, Dr.

Praha 2019





## **Prohlášení**

1. Prohlašuji, že jsem předkládanou práci zpracovala samostatně a použila jen uvedené prameny a literaturu.
2. Prohlašuji, že práce nebyla využita k získání jiného titulu.
3. Souhlasím s tím, aby práce byla zpřístupněna pro studijní a výzkumné účely.

V Praze dne 9. 5. 2019

Helena Esterlová

## **Bibliografická citace**

Vliv syndromu vyhoření na křesťansko-etickou argumentaci zkoumaný formou případové studie duchovního [rukopis] : diplomová práce / Helena Esterlová ; vedoucí práce: Libor Ovečka. -- Praha, 2019. -- 112 s.

## **Anotace**

Syndrom vyhoření postihuje obvykle velmi naplno žijící lidi, kteří se cítí být k nějaké činnosti (po)voláni, dává jim smysl života. Různé vnější i vnitřní vlivy ale mohou zapříčinit, že se jim ze života smysl začne vytrácet, v nejhorších případech ztratí jeho vidinu úplně. Vyhoření často postihuje lidi, kteří se ve značné míře zabývají druhými lidmi a jejich problémy. Mezi ně se řadí i duchovní, kteří se s lidmi a jejich problémy setkávají každodenně.

Během zápasu s vyhořením je člověk paralyzován ve všech oblastech života: tělesné, mentální, emocionální, sociální i duchovní. Ztrácí smysl života a bezpodmínečně potřebuje *celkový restart*. Když ztratí smysl života duchovní, je tím mj. závažně ohrožena jeho služba v církvi. Jedním ze stěžejních úkolů pro obnovu vnitřní rovnováhy, je znovunalezení smyslu života a následné uspořádání hodnot takovým způsobem, který jedinci umožní stabilně žít a nedovede ho znovu k vyhoření. Oblast hodnot je oblastí, kterou zkoumá etika. Na verbální úrovni se hodnotové zakotvení člověka projevuje jeho (etickou) argumentací. Etickými aspekty života křesťanů se zabývá křesťanská etika. Proto budeme v naší práci hovořit o křesťansko-etické argumentaci. Na příkladech několika duchovních budeme zkoumat, jak se proměnila jejich křesťansko-etická argumentace vlivem prožitku syndromu vyhoření.

## **Klíčová slova**

syndrom vyhoření, křesťansko-etická argumentace, duchovní, pastorační

## **Abstract**

The burnout syndrome affects usually people who live to the fullest, who feel to be called to some activity, It gives them the meaning of their life. However, various outer and inner influences can cause that the meaning of the life starts to disappear, in the worst cases people lose their vision completely. The burnout often affects people who are engaged in other people and their problems. These people are also clergymans, who encounter the other's problems every day.

A person is paralysed during contending a burnout in all areas of life: physical, mental, emotional, social and spiritual. He is losing the meaning of life and needs a *total restart* unconditionally. If a cleric is losing the meaning of life his service in church in a serious danger. One of the crucial things for restoring the internal balance is finding the meaning of life again and subsequent organizing the values in the way that allows to live stably and doesn't lead to a burnout again. The area of values is the area explored by ethics. On the verbal level the anchoring of person's values is shown by his (ethical) argumentation. Christian ethics deals with the ethical aspects of Christian's life. Therefore in our thesis we are talking about the Christian-ethical argumentation. We are studying on some examples of clergymans how their Christian-ethical argumentation changed due to an experience of the burnout syndrome.

## **Keywords**

burnout syndrome, Christian-ethical argumentation, clergyman, Pastoral work

**Počet znaků** (včetně mezer): 201 926

## Poděkování

Předně děkuji svému vedoucímu, doc. PhDr. Liborovi Ovečkovi, Dr., za jeho cenné rady a připomínky a vlídné provázení celým procesem psaní mé práce. Veliký dík patří také mým respondentům, kteří dobrovolně věnovali svůj čas zodpovězení mých četných otázek a podělili se o svůj příběh, který nevyprávějí jen tak *na potkání*.

Zároveň děkuji všem, kteří se se mnou podělili o své profesní zkušenosti, jakož i těm, kdo projevíli zájem o spolupráci, přestože k jejímu navázání nakonec z nějakého důvodu nedošlo.

Za neustálou péči, podporu, povzbuzování a projevy pochopení vzdávám hold celé své rodině i všem svým blízkým, kteří mi byli v psaní neustálou oporou.

Vřelé díky patří mému zaměstnavateli, který mi vycházel vstříc v mých žádostech o volno a flexibilní uspořádání pracovní doby. V neposlední řadě děkuji studijnímu oddělení KTF UK, které mi poskytlo prvotřídní servis v organizačních záležitostech spojených se studiem a službám fakultní knihovny, jichž jsem hojně využívala.

Všem zainteresovaným pak děkuji za obrovskou trpělivost, kterou se mnou po celou tu dobu psaní, resp. studia, měli.

S vědomím, že vše, čím disponujeme, nám bylo darováno, děkuji také Tomu, který nás tak štědře obdařuje.

# Obsah

Úvod.....	9
TEORETICKÁ ČÁST .....	11
1. Syndrom vyhoření.....	11
1.1. Vymezení pojmu.....	11
1.2. Příčiny.....	15
1.3. Příznaky a průběh .....	17
1.4. Diagnostika .....	19
1.5. Zotavování z vyhoření .....	23
2. Křesťansko-etická argumentace.....	27
2.1. Vymezení pojmů.....	27
3. Duchovní.....	37
3.1. Vymezení pojmu duchovní pro tuto práci.....	37
3.2. Pastorační.....	38
4. Syndrom vyhoření u duchovních .....	41
4.1. Úskalí povolání a možné specifické příčiny vyhoření.....	42
4.2. Několik příkladů .....	48
4.3. Svědectví o smyslu života jako úkol služby duchovního .....	55
4.4. Utrpení jako zdroj proměn morálních hodnot.....	57
5. Vliv vyhoření na křesťansko-etickou argumentaci .....	63
5.1. Argumentace přispívající k zotavení z vyhoření .....	63
5.2. Argumentace působící jako prevence vyhoření.....	69
Shrnutí teoretické části.....	79
PRAKTICKÁ ČÁST.....	81
6. Popis výzkumu .....	81
6.1. Cíle výzkumu.....	81
6.2. Metodika a postup.....	81
7. Případové studie .....	83
7.1. Respondent 1.....	83
7.2. Respondent 2.....	98
Shrnutí praktické části a diskuze.....	102
Závěr .....	105
Seznam použitých zkratk.....	107
Zkratky biblických knih .....	107
Seznam literatury .....	109
Přílohy.....	115
Příloha č. 1: E-mail pro odborníky.....	115
Příloha č. 2: Dopis pro duchovní.....	115
Příloha č. 3: Poučený souhlas.....	117





# Úvod

Téma předkládané diplomové práce bylo vybráno s ohledem na to, že o syndromu vyhoření mezi duchovními se příliš nemluví. Donedávna převládal názor, že duchovní nemohou vyhořet (místy přetrvává dodnes) nebo minimálně tomuto tématu nebyla věnována téměř žádná pozornost.

Sekularizovaná veřejnost má dojem, že duchovní kromě promluv k lidem *nemají co na práci*, zatímco společenství věřících na ně mívá přemrštěné požadavky. Přestože duchovní obvykle nemají šanci svědomitě splnit všechny nároky, které na ně klade okolí nebo jejich splnění sami pokládají za svoji povinnost, málokdy se se svými obtížemi svěřují. Pokorně na sebe nechávají nakládat četné úkoly a často nevědí, jak z tohoto bludného kruhu ven.

Syndrom vyhoření postihuje obvykle lidi, kteří se velmi angažovali pro jistou věc, vynakládali maximální úsilí k naplnění vytyčeného cíle, ale toho se jim z různých důvodů dlouhodobě nedařilo dosáhnout. Odborná literatura o syndromu vyhoření i konkrétní kazuistiky shodně dosvědčují, že u lidí, kteří se utkali se syndromem vyhoření, došlo k jisté proměně v oblasti jejich hodnotového žebříčku, tedy k jistým proměnám v jejich přemýšlení, které se obvykle odrážejí i v jejich jednání. Pokud daného člověka léta neznáme, můžeme se o změnách, které v jeho životě zapříčinilo vyhoření, dozvědět jen prostřednictvím jeho výpovědi či výpovědi někoho, kdo je s okolnostmi jeho vyhoření dobře obeznámen.

Tato diplomová práce byla psána se záměrem přiblížit, jak prožitek syndromu vyhoření proměňuje etickou argumentaci duchovních. Operuje přitom s předpokladem, že etická argumentace duchovních je ovlivněna jejich křesťanskou vírou. Z toho důvodu bude řeč o *křesťansko-etické argumentaci*. Práce se pokusí zodpovědět otázky: *Jaká jsou specifika syndromu vyhoření u duchovních? Jak se vlivem syndromu vyhoření proměňuje křesťansko-etická argumentace? Jaká argumentace zvyšuje riziko vyhoření a komplikuje či znemožňuje zotavování? Jaká argumentace naopak riziko snižuje a působí blahodárně při zotavování nebo v prevenci vzniku syndromu vyhoření?*

Cílem předkládané diplomové práce je popsat specifika syndromu vyhoření u duchovních se zaměřením na proměnu jejich křesťansko-etické argumentace vlivem prožitku vyhoření. V teoretické části práce se pokusíme tohoto cíle dosáhnout prostřednictvím dostupné literatury, v praktické části prostřednictvím případových studií dvou duchovních. Druhým cílem této práce je blíže představit především

ty křesťansko-etické argumenty, které mohou snížit riziko vzniku syndromu vyhoření či napomoci k zotavení z jeho úderu. Než dojde k analýze proměn křesťansko-etické argumentace vlivem syndromu vyhoření, budou vymezeny základní pojmy, z nichž budou následně vyplývat analýzy. Výsledky analýzy teoretické části práce budou následně porovnány s výsledky analýzy provedené v praktické části práce.

Duchovní, kteří sehráli vítězný souboj se syndromem vyhoření, svědčí o tom, že museli mnoho věcí přehodnotit a učinit ve svém životě jisté změny. Někteří se o své zkušenosti rozhodli svědčit a šíří tak osvětu v prevenci syndromu vyhoření či dávají rady, jak se z něj úspěšně zotavit. Tato práce se pokusí poukázat alespoň na některé tipy, jak se mohou duchovní (a popř. i jiní křesťané) vyrovnávat s nároky, které jsou na ně kladeny.

# TEORETICKÁ ČÁST

Cílem teoretické části práce bude popsat pomocí dostupné literatury vliv syndromu vyhoření na křesťansko-etickou argumentaci. Abychom tohoto cíle dosáhli, nejprve vymezení důležité oblasti, kterých se téma práce dotýká: V první kapitole se zaměříme na popis syndromu vyhoření, ve druhé kapitole uvedeme, v jakém smyslu bude v práci užíváno pojmu křesťansko-etická argumentace, ve třetí kapitole vymezení pojem duchovní a krátce se podíváme na specifika pastorační práce a v posledních dvou kapitolách teoretické části se již pokusíme popsat specifika samotného syndromu vyhoření u duchovních. Ve čtvrté kapitole popíšeme úskalí povolání duchovních, která mohou za jistých okolností vést k syndromu vyhoření a uvedeme několik stručných kazuistik z knih, z nichž budeme následně v páté kapitole podrobněji vyvozovat proměny křesťansko-etické argumentace.

## 1. Syndrom vyhoření

Syndrom vyhoření je od 70. let 20. století hojně diskutovaným a zkoumaným jevem, jímž se zabývá mnoho odborníků, ale povědomí o něm již získala i široká veřejnost. O tom, co si pod tímto pojmem můžeme a nemůžeme představit, by měla vypovídat tato kapitola. V první řadě půjde o vymezení pojmu, následně bude předestřeno, co může být příčinou syndromu vyhoření, poté rozdělíme syndrom vyhoření do několika fází s jejich typickými příznaky, podíváme se blíže na diagnostiku syndromu vyhoření a jeho spojitosti i odlišnosti od jiných psychologických fenoménů a psychiatrických diagnóz, a v závěru kapitoly se zaměříme na to, jak se člověk ze syndromu vyhoření zotavuje.

### 1.1. Vymezení pojmu

*Syndrom* je v lékařském slovníku popsán jako „*typická kombinace příznaků symptomů, určitého onemocnění*“.<sup>1</sup> S predikátem vyhoření (resp. anglickým *burn-out*) byl termín do odborné literatury zaveden roku 1974 Herbertem Freudenbergerem, díky jehož studii se vzedmula první vlna zájmu odborníků o tuto problematiku.<sup>2</sup> Od té doby byla provedena řada studií, které podložily původní koncept. Po celém světě je

---

<sup>1</sup> Syndrom. In: *Velký lékařský slovník*. Maxdorf. [2019-03-15]. <<http://lekarске.slovníky.cz/pojem/syndrom>>.

<sup>2</sup> PTÁČEK, Radek – RABOCH, Jirí – KEBZA, Vladimír (ed.). *Burnout syndrom jako mezioborový jev*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-802-4751-146., s. 24.

pro syndrom vyhoření užíván anglický pojem *burnout syndrome*. Do češtiny se začal překládat teprve nedávno, obvykle jako *syndrom vyhoření*, někdy *syndrom vyhaslosti*.<sup>3</sup> Zpočátku se též objevoval překlad *syndrom vypálení* či *vyprahlosti*, tato označení se ale příliš neujala.<sup>4</sup> I s ohledem na nejednotné užívání pojmu v česky psané literatuře se budou v této práci vyskytovat jeho různé ekvivalenty. Nejhojněji však bude užíváno jeho nejběžnějšího českého překladu *syndrom vyhoření*, někdy též zkratky *SV*.

Často citovanými psychology, kteří vtiskli zásadní obrysy syndromu vyhoření, jsou Herbert Freudenberger, Christina Maslachová a Ayala Pinesová.<sup>5</sup>

Herbert Freudenberger dospěl po létech bádání ve spolupráci se svým kolegou Gailem Northem k této definici syndromu vyhoření:

*„Vyhoření je konečným stadiem procesu, při němž lidé, kteří se hluboce emocionálně něčím zabývají, ztrácejí své původní nadšení (svůj entuziasmus) a svou motivaci (své vlastní hnací síly).“<sup>6</sup>*

Jaro Křivohlavý k tomu dodává, že lidmi, *kteří se něčím hluboce emocionálně zabývají*, myslela autorská dvojice především zdravotnický personál či sociální pracovníci. Na této definici oceňuje, že pojímá syndrom vyhoření jako proces, nikoli jako stav. Samotný moment vyhoření pak Freudenberger a North charakterizují jako *„stav vyplenění všech energetických zdrojů původně velice intenzivně pracujícího člověka (např. lidí, kteří se snaží druhým lidem v jejich těžkostech pomoci a pak se sami cítí přemoženi jejich problémy).“<sup>7</sup>*

Ayala M. Pinesová a Elliot Aronson definovali syndrom vyhoření takto:

*„Burnout je formálně definován a subjektivně prožíván jako stav fyzického, emocionálního a mentálního vyčerpání, které je způsobeno dlouhodobým*

---

<sup>3</sup> BAŠTECKÁ, Bohumila. *Klinická psychologie v praxi*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-717-8735-3.

<sup>4</sup> PTÁČEK, Radek (ed.) *Burnout syndrom jako mezioborový jev*, s. 25.

<sup>5</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2012. ISBN 978-80-7195-573-3.; PTÁČEK, Radek (ed.) *Burnout syndrom jako mezioborový jev*.; HONZÁK, Radkin. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. 3. vyd. Praha: Vyšehrad, 2018. ISBN 978-80-7601-004-8.

<sup>6</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-717-8551-2., s. 116.

<sup>7</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*, s. 116.

*zabýváním se situacemi, jež jsou emocionálně těžké (náročné). Tyto emocionální požadavky jsou nejčastěji způsobeny kombinací velkého očekávání a chronických situačních stresů.*<sup>8</sup>

Christina Maslachová a Susan E. Jacksonová popisují projevy vyhoření o něco širěji. Jejich formulace burnout syndromu zní následovně:

*„Burnout je syndromem emocionálního vyčerpání, depersonalizace a sníženého osobního výkonu. Dochází k němu tam, kde lidé pracují s lidmi, tj. tam, kde se lidé věnují potřebným lidem.*<sup>9</sup>

Definice A. Pinesové a Ch. Maslachové považuje Křivohlavý za *zralé*. Uvádí, že obě spojuje informace o emocionálním vyčerpání.

Dále podle něj většina definic syndromu vyhoření hovoří o změnách v chování lidí postižených tímto syndromem, dává ho do souvislosti s výkonem povolání, nikoli však s nekompetentností k jeho výkonu či s jakýmkoli psychickým onemocněním daného člověka.<sup>10</sup>

Každá z uvedených definic vyznívá trochu jinak. Kebza a Šolcová vysvětlují, že v průběhu výzkumu této problematiky *„se objevila ve světové literatuře řada pojetí a vymezení syndromu vyhoření, jež se často v různých aspektech vzájemně liší.*“ Podle nich většinu definic spojují tyto charakteristiky:

1. *„Jde především o psychický stav, prožitek vyčerpání.*“
2. Vyskytuje se zejména u těch profesí, v nichž je podstatnou složkou pracovní náplně *práce s lidmi.*
3. SV je tvořen především souborem symptomů projevujících se v psychické oblasti, částečně ovšem zasahuje i oblast fyzickou a sociální.
4. Klíčovou složku SV zřejmě tvoří emoční a kognitivní vyčerpání a *opotřebení* a často i celková únava.

---

<sup>8</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*, s. 66.

<sup>9</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*, s. 66.

<sup>10</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*, s. 67.

5. Všechny hlavní složky tohoto syndromu jsou výsledkem chronického stresu.<sup>11</sup>

Křivohlavý jmenuje také profese, v nichž často dochází k vyhoření. Patří mezi ně práce ve zdravotnictví, školství, v sociálních službách, nicméně vysoká míra vyhoření byla prokázána také u vedoucích pracovníků na všech úrovních, kteří podléhají velkému negativnímu stresu.<sup>12</sup> V přehledu profesí se zmiňuje i o SV u duchovních<sup>13</sup> a jeho specifika posléze prezentuje na příkladu Daniela Heczka<sup>14</sup>, o kterém bude řeč v dalších kapitolách.

Syndrom vyhoření lze ovšem nahlížet i širěji než jen ve spojitosti s výkonem povolání. Kebza a Šolcová specifikují, že projeví-li se SV u nezaměstaneckých kategorií, pak jde vždy o osoby, „*kteřé jsou v jakémkoli kontaktu s druhými lidmi, jsou závislé na jejich hodnocení a mohou být vystaveny působení chronického stresu*“. Jako příklad takových lidí uvádějí špičkové umělce, sportovce nebo osoby samostatně výdělečně činné.<sup>15</sup> Angelika Kallwass v publikaci *Syndrom vyhoření v práci a osobním životě* rozvíjí celou řadu případů vyhoření, jež plyne z nepříznivé situace v rodině. Věnuje se např. nelehké úloze ženy v rodině, péči o nemocné dítě, ale i velkým společným cílům partnerů/rodiny, jako je třeba stavba rodinného domu.<sup>16</sup> Další ohroženou skupinou lidí mohou být osoby dlouhodobě pečující o svého blízkého, který v nějakém ohledu není soběstačný.<sup>17</sup> Křivohlavý zmiňuje také výskyt příznaků SV u pacientů se závažným dlouhodobým onemocněním.<sup>18</sup> Vyloučeno není ani vyhoření u vysokoškolských studentů.<sup>19</sup>

Obecné popisy syndromu vyhoření do jisté míry obsahují také informace o předpokládaných příčinách jeho vzniku, na které se nyní speciálně zaměříme a popíšeme si je podrobněji.

---

<sup>11</sup> KEBZA, Vladimír – ŠOLCOVÁ, Iva. *Syndrom vyhoření: (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu)*. 2. rozš. a dopl. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003. ISBN 80-707-1231-7., s. 7.

<sup>12</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*, s. 26-28.

<sup>13</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*, s. 30.

<sup>14</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*, s. 34-36 a 93.

<sup>15</sup> KEBZA, Vladimír – ŠOLCOVÁ, Iva. *Syndrom vyhoření*, s. 8.

<sup>16</sup> KALLWASS, Angelika. *Syndrom vyhoření v práci a v osobním životě*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-299-7., s. 57-105.

<sup>17</sup> STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-802-4735-535., s. 25-26.

<sup>18</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*, s. 32.

<sup>19</sup> PTÁČEK, Radek (ed.) *Burnout syndrom jako mezioborový jev*, s. 26.

## 1.2. Příčiny

Mnoho odborníků se shoduje na tom, že vyhoření souvisí s dlouhodobým působením negativního stresu (tzv. *distresu*), který vnímáme jako nepříjemnou zátěž.<sup>20</sup> Mirriam Prieb k tomu dodává důležitou charakteristiku stresu: To, co jednoho stresuje, nemusí se druhého vůbec dotknout. Vysvětluje, že to, co prožíváme jako stres, je velmi individuální. Záleží na tom, jak se naše myšlení vypořádává s určitými situacemi. Co jednoho pohltí, může druhého ponechat klidným. Shrnuje to zavedenou frází: „*svět je to, co si z něj uděláme v myšlenkách*“<sup>21</sup>. A dodává, že „*stres přichází tehdy, když něco nejde tak, jak chci*“<sup>22</sup>.

S tím souvisí poznatek uváděný Radkem Ptáčkem – že rozpory mezi realitou a ideály, jichž se snažíme dosáhnout, nemusí být nutně příčinou vyhoření. To platí do chvíle, dokud si tuto diskrepanci neuvědomíme. Pokud si ji uvědomíme, máme potřebu ji překonat, a je-li nesoulad příliš velký, může se snadno stát, že se člověku vytyčených cílů, vzdor vynaložení veškerých sil, nebude dařit dosáhnout. V takovém případě je více než pravděpodobné, že daný člověk dřív nebo později vyhoří.<sup>23</sup>

Křivohlavý se rozepisuje o nebezpečí SV u těch, kteří jsou k nějaké činnosti vysoce motivováni, cítí se k ní být (*po*)*voláni* a očekávají, že dá jejich životu smysl.<sup>24</sup> O pocitu profesního poslání mluví v souvislosti s náchylností k vyhoření (resp. s rozvojem chronického stresu) také R. Ptáček. Lidé, kteří svou práci vnímají jako poslání, často kladou (či nechávají klást) na svůj výkon vysoké nároky, pracují s velkým nasazením bez relevantního prostoru pro odpočinek a znovunabytí sil, a zároveň mají pocit velké odpovědnosti, protože jsou si vědomi toho, že chyby v jejich krocích by mohli nést fatální následky.<sup>25</sup>

Kebza a Šolcová považují za vnější příčiny vyhoření kromě chronického, těžko zvladatelného stresu, také nízké pravomoce v poměru k vysokým nárokům, nedostatečnou sociální oporu jedince, nedocnění (jak formou odměny, tak respektu

---

<sup>20</sup>PRIEB, Mirriam. *Jak zvládnout syndrom vyhoření: najděte cestu zpátky k sobě*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5394-2.; PEŠEK, Roman. – PRAŠKO, Ján. *Syndrom vyhoření – jak se prací a pomáháním druhým nezničit: pohledem kognitivně behaviorální terapie*. Praha: Pasparta, 2016. ISBN 978-80-88163-00-8.; KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet.*; BAŠTECKÁ, Bohumila. *Klinická psychologie v praxi*.

<sup>21</sup> PRIEB, Mirriam. *Jak zvládnout syndrom vyhoření*, s. 15.

<sup>22</sup> PRIEB, Mirriam. *Jak zvládnout syndrom vyhoření*, s. 15.

<sup>23</sup> PTÁČEK, Radek (ed.) *Burnout syndrom jako mezioborový jev*, s. 19.

<sup>24</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*, s. 12.

<sup>25</sup> PTÁČEK, Radek (ed.) *Burnout syndrom jako mezioborový jev*, s. 22.

či projevu uznání), a nízkou autonomii v plnění pracovních úkolů.<sup>26</sup> Dodávají, že „původně převažovala představa, že určující charakteristikou pracovní činnosti, která může vést k SV, je především práce s lidmi.“<sup>27</sup> Ukazuje se ale, že důležitou roli zřejmě hraje i „trvalý a nekompromisně prosazovaný požadavek na vysoký, nekolísající výkon, který je pokládán za standard, s malou či žádnou možností úlevy, odchylek, vysazení, a se závažnými důsledky v případě chyb a omylů. Pocit jedince, že již nadále nemůže těmto požadavkům dostát, ve spojení s pocitem, že úsilí vkládané do vykonávané činnosti je naprosto nepřiměřené nízkému výslednému efektu, vedou ke vzniku SV.“<sup>28</sup> Ve své starší publikaci zmiňuje tato autorská dvojice konkrétní osobnostní charakteristiky, které jsou považovány za predispozice k burnout syndromu. Jsou to: empatie, citlivost, obětavost, idealismus, zaměřenost na druhé, úzkost, pedantství, entuziasmus, tendence výrazně až přehnaně se identifikovat s druhými atp.<sup>29</sup> Psychiatr Jan Vevera ještě jmenuje vysokou disciplinovanost, sebekritičnost nebo nerozhodnost.<sup>30</sup>

Křivohlavý upozorňuje na jednu charakteristiku těch, kteří podléhají vyhoření. Píše, že k vyhoření dochází u lidí, kteří jsou příliš zaměřeni „jen na jeden velice úzce definovaný cíl“. Takovým cílem může být „určitý úkol, hodnota, idea, ale i osoba, politická strana, hnutí apod.“<sup>31</sup>

Prieß podává obecnější výpověď o tom, co vede k syndromu vyhoření. Během své psychoterapeutické dráhy vyzorovala, že člověk vyhořívá ve chvíli, kdy přestane rozumět sám sobě a ztratí pozitivní vazby k okolí.<sup>32</sup> Jeho vyčerpání je podle ní důsledkem vysokých nároků, které na sebe obvykle klade.<sup>33</sup>

Daniel Heczko, kazatel Církve bratrské, který sám prodělal syndrom vyhoření, připisuje vyhoření neschopnosti člověka vyrovnat se s vnějším světem a jeho nároky, a dává tento fenomén do souvislosti s dlouhodobým přehlížením vlastních potřeb, jež nese velmi neblahé následky.<sup>34</sup>

Na následky, respektive konkrétní projevy syndromu vyhoření v jeho jednotlivých fázích, se blíže podíváme v následující podkapitole.

---

<sup>26</sup> PTÁČEK, Radek (ed.) *Burnout syndrom jako mezioborový jev*, s. 25.

<sup>27</sup> PTÁČEK, Radek (ed.) *Burnout syndrom jako mezioborový jev*, s. 26.

<sup>28</sup> PTÁČEK, Radek (ed.) *Burnout syndrom jako mezioborový jev*, s. 26.

<sup>29</sup> KEBZA, Vladimír – ŠOLCOVÁ, Iva. *Syndrom vyhoření*, s. 18.

<sup>30</sup> PTÁČEK, Radek (ed.) *Burnout syndrom jako mezioborový jev*, s. 50-51.

<sup>31</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*, s. 117.

<sup>32</sup> PRIEß, Mirriam. *Jak zvládnout syndrom vyhoření*, s. 18.

<sup>33</sup> PRIEß, Mirriam. *Jak zvládnout syndrom vyhoření*, s. 39.

<sup>34</sup> HECZKO, Daniel. *Už nemohu dál: o syndromu vyhoření*. Třinec: BIBLOS, 2000. ISBN 80-900240-8-4., s. 8.



### 1.3. Příznaky a průběh

Na projevy syndromu vyhoření je potřeba nahlížet s vědomím, že „*burnout je doprovázen celým souborem příznaků*“<sup>35</sup>, a že to není stav, ale proces, a některé jeho projevy jsou typické především pro určité fáze tohoto procesu.

Zároveň platí, že „*Čím jasněji oheň hoří, tím rychleji uhasíná,*“ cituje Radek Ptáček antického filozofa Seneku a dodává, že tento výrok se dozajista „*nevztahoval k ohni jakožto fyzikálnímu jevu*“.<sup>36</sup> Jinými slovy: „*Nejnadšenější lidé upadají do nejtěžších forem vyhoření (burnout) nejčastěji*“<sup>37</sup> a dokonce i nejrychleji<sup>38</sup>. Radkin Honzák ovšem upozorňuje, že „*záleží na mnoha osobnostních faktorech a na mnoha zevních okolnostech*“ a že přechod mezi těžko definovatelnými prvními příznaky a rozvinutým syndromem je plynulý.<sup>39</sup>

Průběh SV lze rozfázovat mnoha způsoby. Pro všechna pojetí platí, že čím pozdější fáze, tím vyšší míra podloženosti příznaků. Čím jsou totiž projevy patrnější, tím více pozornosti okolí vzbuzují a tím častěji také postižené osoby vyhledají pomoc. Příznaky prvních fází SV se víceméně odvozují z retrospektivních rozhovorů s osobami, které prodělali syndrom vyhoření.<sup>40</sup>

Přestože neexistuje žádný předěl, který by bylo možné jednoznačně označit za počátek syndromu vyhoření, řada odborníků již zpracovala výpovědi a pozorování svých klientů či pacientů do jakýchsi vývojových cyklů. Kratší model vyvinula mj. již zmiňovaná Christina Maslachová. Ta rozdělila burnout do čtyř fází:

1. „*Idealistické nadšení a přetěžování,*
2. *Emocionální a fyzické vyčerpání,*
3. *Dehumanizace druhých lidí jako obrana před vyhořením,*
4. *Terminální stadium: stavění se proti všem a proti všemu a objevení se burnout syndromu v celé jeho pestrosti (‘sesypání se‘ a vyhoření všech zdrojů energie).*“<sup>41</sup>

---

<sup>35</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*, s. 12.

<sup>36</sup> PTÁČEK, Radek (ed.) *Burnout syndrom jako mezioborový jev*, s. 19-20.

<sup>37</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*, s. 12.

<sup>38</sup> PTÁČEK, Radek (ed.) *Burnout syndrom jako mezioborový jev*, s. 20.

<sup>39</sup> PTÁČEK, Radek (ed.) *Burnout syndrom jako mezioborový jev*, s. 47.

<sup>40</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*, s. 77.

<sup>41</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*, s. 83.

K tomu dodává, že nejprve většinou dochází k emocionálnímu vyčerpání, které vede k depersonalizaci. Oba tyto faktory pak hrají roli ve snížení pracovního výkonu. Člověk už k vysoké efektivitě nejen nemá sílu, ale ani nenachází důvod, proč by měl vysoký výkon podávat.<sup>42</sup> Tyto tři faktory Maslachová sleduje i ve své diagnostické metodě (MBI)<sup>43</sup>, o které bude řeč později.

Alfried Längle rozdělil syndrom vyhoření do tří fází, z nichž každou charakterizuje určitý proces:

**V první fázi** si člověk vytkl cíl, ve kterém našel hluboký *smysl*, a tak se nadšeně pouští do jeho (na)plnění.

**Ve druhé fázi** se z práce vytrácí smysl a člověk se již nenamáhá pro původně vytyčený cíl, ale pro cíle zástupné, např. pro finanční ohodnocení. Procesu, který se v člověku v této chvíli odehrává, se říká *odcizení*. Za původní cíl, který dával jeho životu smysl, ale který se mu nedaří naplňovat, nyní dosazuje cíle zástupné. Může se např. přimknout k nějaké ideologii nebo se snaží *jít s proudem*.

**Třetí fázi**, nazývanou *životem v popeli*, charakterizují *ztráta úcty k hodnotě druhých lidí, věcí a cílů a ztráta úcty k vlastnímu životu*. Vyhořelí člověk má sklon k cynismu, ironii a sarkasmu, a to jak v přístupu k druhým, tak k sobě samému. Propadá se do tzv. *existenciálního vakuu* – života, který postrádá smysl.<sup>44</sup>

Kebza a Šolcová uvádějí dělení příznaků SV do jednotlivých zasažených sfér. Na úrovni **psychické** se syndrom vyhoření, mimo již jmenované emoční vyčerpání, ztrátu motivace a smyslu, sníženou výkonnost, pocit vlastní bezcennosti či cynismus, obvykle projevuje také kognitivní vyčerpaností, vztahovačností, poklesem kreativity, zvědavosti, iniciativnosti či spontaneity, sebelítostí a pocitem nedostatku uznání a celkově depresivním laděním a útlumem aktivity. Na úrovni **fyzické** člověk pociťuje celkové vyčerpání organismu, mívá poruchy spánku a rychle se unaví, celkově je stále v tenzi a dostavit se mohou i obtíže vegetativního rázu (problémy se zažíváním, se srdeční frekvencí, dechové obtíže, bolesti u srdce). Časté jsou také bolesti hlavy. Na úrovni **sociálních vztahů** můžeme kromě již jmenovaného pozorovat sníženou míru

---

<sup>42</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*, s. 85-86.

<sup>43</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*, s. 85-86.

<sup>44</sup> Srov.: KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*, s. 87-89.

empatie, lhostejnost vůči druhým a jejich problémům, často i postupné narůstání konfliktů.<sup>45</sup>

Z předestřeného výčtu příznaků syndromu vyhoření není zcela zřejmé, kdy se skutečně jedná o tento problém a kdy se může, vzdor podobnostem, jednat o jinou poruchu. Aktuální stav bádání a současnou praxi v diagnostikování se pokusí představit další podkapitola.

## 1.4. Diagnostika

Ač fenomén syndromu vyhoření nebyl až do poloviny minulého století podrobován systematickému zkoumání, je více než pravděpodobné, že „*únava, pocity beznaděje z nekončící těžké práce a ztráta ideálů provází člověka od chvíle, kdy ,si začal uvědomovat*“. <sup>46</sup> Dnes zaujímá syndrom vyhoření místo na pomezí zájmu psychologie a psychiatrie, „*spadá do šedé zóny mezi normou a patologií*“<sup>47</sup>. Protože pohled psychologický a psychiatrický se liší, pojednáme o nich odděleně.

### 1.4.1. Psychodiagnostické metody

Nezastupitelnou roli v diagnostikování syndromu vyhoření hrají vedle pozorování a rozhovoru také různé dotazníky, z nichž každý má své specifické zaměření. Kromě těch, které se snaží obsáhnout celou šíři syndromu vyhoření (např. Hawkins, Minirth, Maier a Thursman, 1990), uvádí Křivohlavý dotazník A. Pinesové a E. Aronson, nazvaný ***Burnout Measure (BM)*** zkoumající míru vyhoření dle jeho demonstrování ve třech nejvýraznějších charakteristikách: na fyzickém, emocionálním a psychickém (duševním) vyčerpání.<sup>48</sup> Slabinou tohoto dotazníku je zaměření pouze na jeden hlavní a dominující faktor SV, tj. na vyčerpání.<sup>49</sup> Jeho předností ovšem je, že v měření vyčerpání funguje poměrně spolehlivě – při opakování po několika měsících obvykle respondenti odpovídají obdobně jako při prvním testování. Stejně tak se obvykle shodují výsledky vlastního měření a měření, které na nás provádí někdo jiný.<sup>50</sup> Nicméně psychiatr Vevera zmiňuje, že příznaky vyhoření tvoří v základu triáda tří relativně samostatných faktorů: emočního vyčerpání, depersonalizace a nízkého osobního

---

<sup>45</sup> PTÁČEK, Radek (ed.) *Burnout syndrom jako mezioborový jev*, s. 27-28.

<sup>46</sup> PTÁČEK, Radek (ed.) *Burnout syndrom jako mezioborový jev*, s. 19-20.

<sup>47</sup> PTÁČEK, Radek (ed.) *Burnout syndrom jako mezioborový jev*, s. 55.

<sup>48</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*, s. 117.

<sup>49</sup> PTÁČEK, Radek (ed.) *Burnout syndrom jako mezioborový jev*, s. 30.

<sup>50</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*, s. 52.

uspokojení z práce<sup>51</sup>. Ty měří již zmíněná metoda Ch. Maslachové a S. Jacksonové zvaná *Maslach Burnout Inventory (MBI)*. Přestože BM i MBI byly prvně publikovány již v roce 1981, stále si zachovávají velmi vysoké renomé a patří mezi nejosvědčenější a nejhojněji užívané metody k diagnostikování vyhoření.<sup>52</sup> Za ta léta došlo k mnoha snahám o jejich zdokonalení. I český Státní zdravotní ústav vyvinul verze, kterými se pokusil tyto metody přizpůsobit místním podmínkám.<sup>53</sup>

#### 1.4.2. Psychiatrická diagnostika

Největší spor už léta panuje na poli umístění syndromu vyhoření v mezinárodních psychiatrických klasifikacích. V *Mezinárodní klasifikaci nemocí*<sup>54</sup> (dále jen *MKN-10*) není považován za diagnózu. Do MKN-10 je sice zařazen, ale pouze do XXI. kapitoly, nazvané „*Faktory ovlivňující zdravotní stav a kontakt se zdravotnickými službami*“, konkrétně do kategorie „*Problémy spojené s obtížemi při vedení života*“. Je zaevidován pod mezinárodním kódem Z73.0, který je do češtiny překládán jako *vyhasnutí (vyhoření)* a MKN-10 ho popisuje jako *stav životního vyčerpání*. Celá kapitola XXI je ale určena pouze „*pro klasifikaci údajů vysvětlujících důvod pro kontakt se zdravotnickými službami u osoby, která není aktuálně nemocná, nebo okolnosti, při kterých pacient přijímá péči v danou dobu, případně s jiným vztahem k péči jemu poskytnuté.*“<sup>55</sup> Syndrom vyhoření tedy v MKN-10 není označen za nemoc, přestože je připuštěno, že může být důvodem návštěvy lékaře či čerpání zdravotní péče. Podobně se k syndromu vyhoření staví *Diagnostický a statistický manuál mentálních poruch* vydávaný Americkou psychiatrickou společností (dále jen DSM-5), v němž jsou v „*kapitole ,podmínky, které mohou mít klinický význam‘, pod kódem V62.29 zmíněny ,jiné problémy se vztahem k zaměstnání*“ (např. změna zaměstnání, strach z jeho ztráty, stres na pracovišti či nespokojenost s prací, nejistoty spojené s volbou profesního zaměření atp.). Právoplatnou diagnózou je SV např. ve Švédsku či v Nizozemí.<sup>56</sup>

Mezi psychiatry ale nepanuje absolutní shoda v názoru na umístění syndromu vyhoření v diagnostických manuálech. – Na české psychiatrické scéně je tento rozkol

<sup>51</sup> PTÁČEK, Radek (ed.) *Burnout syndrom jako mezioborový jev*, s. 53.

<sup>52</sup> PTÁČEK, Radek (ed.) *Burnout syndrom jako mezioborový jev*, s. 30.

<sup>53</sup> KEBZA, Vladimír – ŠOLCOVÁ, Iva. *Syndrom vyhoření*, s. 17.

<sup>54</sup> Ústav zdravotnických informací a statistiky České republiky. *Mezinárodní klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů: tabelární část*. 10. revize. (1.1.2018) [2018-12-17]. <<https://www.uzis.cz/zpravy/aktualni-verze-mkn-10-cr>>.

<sup>55</sup> Ústav zdravotnických informací a statistiky České republiky. *Mezinárodní klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů: instrukční příručka*. 10. revize. (1.1.2018) [2018-12-17]. <<http://www.uzis.cz/katalog/klasifikace/mkn>>, s. 22-23.

<sup>56</sup> PTÁČEK, Radek (ed.) *Burnout syndrom jako mezioborový jev*, s. 15.

znatelný skrze dva mediálně známé psychiatry: Radkin Honzák přikládá syndromu vyhoření poměrně velkou váhu. O syndromu vyhoření sám píše knihy nebo kapitoly do jiných odborných publikací. Jeho poslední kniha o syndromu vyhoření vyšla v roce 2018<sup>57</sup>. Jeho kolega Cyril Höschl oproti tomu v roce 2013 na sympoziu „*Burnout – mýtus, nebo realita*“ přednesl příspěvek, v němž „*poukázal na nestabilitu a nekonzistentnost jeho symptomů*“ a na skutečnost, že psychiatři již mají pro tyto projevy označení v rámci jiných diagnóz.<sup>58</sup>

Burnout má vskutku mnohé symptomy společné s některými mezinárodně uznávanými psychiatrickými diagnózami. Psychiatr Jiří Raboch uznává, že:

*„Symptomatika syndromu vyhoření má mnoho styčných bodů s depresí, úzkostnými poruchami, poruchami spánku, neurastenii a poruchami přizpůsobení. Společným etiopatogenetickým jmenovatelem je chronický stres působící hlavně v pracovním prostředí. Rozlišujícími faktory jsou míra vnitřní dispozice ke vzniku psychopatologie, či intenzita příznaků. Rozhodně ale platí, že v rámci burnout ‚procesu‘ může dojít k rozvoji duševních poruch i třeba nadužívání nebo závislosti na návykových látkách.“<sup>59</sup>*

Psychiatr Jan Vevera to vysvětluje tím, že syndrom vyhoření, stejně jako některé další diagnostické kategorie, má tzv. *dimenzionální charakter*, což znamená, že zda ještě spadá do adaptivního chování přiměřené situaci nebo je již chápán jako choroba, určuje jen míra a kontext jeho projevu.<sup>60</sup> Obecně je zastáncem toho, aby bylo při výskytu symptomů naplňujících některou již existující kategorii psychiatrické klasifikace diagnostikováno právě dle této existující klasifikace.<sup>61</sup> Za nejpravděpodobnější diagnózu u člověka, který vykazuje příznaky syndromu vyhoření, považuje **poruchu přizpůsobení**.<sup>62</sup>

Německý psychiatr Martin E. Keck pro změnu vnímá velmi úzké spojení mezi syndromem vyhoření a **depresí**. Je přesvědčen, že „*Syndrom vyhoření může být označován jako zvláštní forma nebo předstupeň stresové deprese.*“ Syndrom vyhoření

---

<sup>57</sup> HONZÁK, Radkin. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. 3. vyd. Praha: Vyšehrad, 2018. ISBN 978-80-7601-004-8.

<sup>58</sup> PTÁČEK, Radek (ed.) *Burnout syndrom jako mezioborový jev*, s. 55.

<sup>59</sup> PTÁČEK, Radek (ed.) *Burnout syndrom jako mezioborový jev*, s. 15.

<sup>60</sup> PTÁČEK, Radek (ed.) *Burnout syndrom jako mezioborový jev*, s. 55.

<sup>61</sup> PTÁČEK, Radek (ed.) *Burnout syndrom jako mezioborový jev*, s. 53.

<sup>62</sup> PTÁČEK, Radek (ed.) *Burnout syndrom jako mezioborový jev*, s. 51.

se podle něj může vyvinout i ve velmi těžkou depresi.<sup>63</sup> Své místo našla deprese i v pětifázovém pojetí průběhu vyhořívání, které uvádí ve svém *Rádci pro pacienty*. Poslední fázi nazývá „*Zoufalství a stresová deprese*“ a dodává, že v extrémních případech může i deprese spuštěná syndromem vyhoření vyvolat myšlenky na smrt nebo sebevražedné úmysly.<sup>64</sup>

Asi nejširší záběr diagnóz MKN-10, kterými by potenciálně mohli být diagnostikováni lidé se SV, připouštějí Kebza a Šolcová:

*„Zvláště v případě nejasností či pochybností by syndrom vyhoření, či některé jeho momentálně dominující symptomy, mohl být v závislosti na konkrétním klinickém obrazu řazen částečně také do skupiny diagnóz F 48 – ‚Jiné neurotické poruchy‘, a to zvláště do podskupin F 48.0 – ‚Neurastenie‘ a F 48.1 – ‚Depersonalizační a derealizační syndrom‘<sup>65</sup>, neboť jde v podstatě o specifický únavový syndrom. Teoreticky lze uvažovat i o souvislosti se skupinou diagnóz F 43 – ‚Reakce na těžký stres a poruchy přizpůsobení‘ s dodatkem, že v úvahu by připadala pouze souvislost se stresem chronické povahy.“<sup>66</sup>*

Vevera uvažuje nad tím, za jakých okolností by burnout mohl být zařazen mezi psychiatrické diagnózy a dochází k závěru, že by nejprve muselo dojít k jednoznačnému vymezení operacionalizovaných kritérií „*tak jak s nimi pracuje psychiatrická klasifikace*“. Jedná se o „*seznam a počet symptomů, který musí být přítomen, a seznam symptomů, jejichž přítomnost diagnózu znemožňuje*“.<sup>67</sup> Nicméně místo, které v současnosti burnout v MKN-10 zastává, považuje Vevera za vhodné. Nejužitečnější skutečnost podle něj představuje nezátíženost vyhoření stigmatizací, která vrhá špatné světlo na mnohé diagnózy se symptomy podobnými syndromu vyhoření.<sup>68</sup>

Radek Ptáček připouští, že na syndrom vyhoření může navazovat řada dalších obtíží jak psychického, tak somatického ražení (mnoho studií prokazuje možnost závažného

<sup>63</sup> KECK, Martin E. *Patientenratgeber: Burnout*. München, 2016. [2019-02-20]. <[https://professorkeck.de/wp-content/uploads/2017/11/Burnout\\_171124.pdf](https://professorkeck.de/wp-content/uploads/2017/11/Burnout_171124.pdf)>, s. 4.

<sup>64</sup> KECK, Martin E. *Patientenratgeber*, s. 9.

<sup>65</sup> Ve verzi MKN-10, která vešla v platnost 1. 1. 2018 se tato diagnóza oproti dřívějším verzím nazývá *Depersonalizace a derealizace*: Ústav zdravotnických informací a statistiky České republiky. *Mezinárodní klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů*. 10. revize. (1.1.2018) [2019-03-17]. <<https://www.uzis.cz/cz/mkn/index.html>>.

<sup>66</sup> KEBZA, Vladimír – ŠOLCOVÁ, Iva. *Syndrom vyhoření*, s. 13.

<sup>67</sup> PTÁČEK, Radek (ed.) *Burnout syndrom jako mezioborový jev*, s. 53.

<sup>68</sup> PTÁČEK, Radek (ed.) *Burnout syndrom jako mezioborový jev*, s. 56.

ovlivnění zdravotního stavu), které mimoto mohou být spojeny se sníženým pracovním výkonem či s obtížemi v oblasti sociálního přizpůsobení. Je pro něj zároveň „samozřejmé, že pojem syndrom vyhoření lze nahradit existujícími diagnózami definovanými MKN-10 ze skupiny **F30 až eventuálně F60**“. Sám považuje burnout za nemoc moderní společnosti a obhajuje užívání pojmu jako univerzálního konstruktů „ve výzkumných studiích, diagnostických metodách i klinické praxi“ s ohledem na shodné příčiny i důsledky tohoto jevu.<sup>69</sup>

Psychoterapeuti R. Pešek a J. Praško ve své knize konstatují, že pro jejich práci jsou důležitější „specifické individuální příčiny a projevy emočního vyčerpání u každého jednotlivého člověka“. Ty jsou rozhodující pro volbu terapeutické strategie a určují nasměrování jejich práce s klientem.<sup>70</sup> Možnosti terapie syndromu vyhoření přiblíží další podkapitola.

## **1.5. Zotavování z vyhoření**

Úvodem je nutno říct, že „je snazší negativním důsledkům pracovního stresu předcházet, než je odstraňovat.“<sup>71</sup> Vzhledem k povaze této práce, která je zaměřena na lidi, kteří vyhoření vskutku prodělali, bude v této chvíli věnováno více pozornosti terapii SV než prevenci vzniku. K preventivním opatřením SV bylo napsáno mnoho publikací<sup>72</sup> a budou k ní směřovat také některé výpovědi duchovních v dalších kapitolách. Zde uvedeme zástupně dva příspěvky, které se s prevencí vypořádávají dosti odlišně.

### **1.5.1. Prevence syndromu vyhoření**

Preventivní opatření SV se pokusil komplexně shrnout Max Kašparů ve svém přirovnání člověka odolávajícího syndromu vyhoření ke svíčke hořící uprostřed místnosti obklopené šesti ochrannými stěnami. Jakmile některá ze stěn schází, plamen začne kolísat a hrozí, že svíčka zhasne. Stejně tak chybí-li člověku některá ze šesti základních opor, je náchylnější k prožitku burnout syndromu. Stěnami, které člověka chrání před vyhořením, jsou podle M. Kašparů tyto:

---

<sup>69</sup> PTÁČEK, Radek (ed.) *Burnout syndrom jako mezioborový jev*, s. 22.

<sup>70</sup> PEŠEK, Roman. – PRAŠKO Ján. *Syndrom vyhoření*, s. 21.

<sup>71</sup> KEBZA, Vladimír – ŠOLCOVÁ, Iva. *Syndrom vyhoření*, s.18.

<sup>72</sup> V češtině o prevenci syndromu vyhoření pojednávají např. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet.*; HONZÁK, Radkin. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření.*; PEŠEK, Roman. – PRAŠKO, Ján. *Syndrom vyhoření.*; PRIEB, Mirriam. *Jak zvládnout syndrom vyhoření.*

- **Přední stěnou** je to, k čemu směřujeme a co dává našemu životu *smysl*. Máme-li se na co těšit, máme-li pro co žít, obvykle vnímáme svůj život jako smysluplný.
- **Zadní stěnu** tvoří lidé, kteří *stojí za námi* a o které se můžeme opřít, ať se děje cokoli. Takovou *oporou* bývají děti rodiče, partnerovi partnerka a naopak, pokud je vše, jak má být, tak i podřízenému nadřízený atp.
- **Levou stěnou** jsou ti, kteří jsou „*nejbližší našemu srdci, a jsou tak zároveň spojnicí mezi přední a zadní stěnou*“<sup>73</sup>. Jsou jimi naši *přátelé*. Nejsou sice naši primární oporou a primárním smyslem života, ale mohou být záchrannou sítí ve chvíli, kdy selhává ta primární. I jejich blízkost nám skýtá jistý pocit bezpečí a život je pro nás díky nim smysluplnější a radostnější.
- **Pravou stěnu** představují *lidé, se kterými či pro které pracujeme*. „*Pro lékaře jsou jimi pacienti a kolegové, pro učitele ostatní sbor a žáci, pro kněze spolubratři a farnost*.“<sup>74</sup> Jsou-li vztahy se spolupracovníky narušeny, plamen začne kolísat.
- **Podlahou** je určité životní *zakotvení na svém místě*. Stabilita ve vztazích, v pracovním zaměření či v náboženské orientaci dávají člověku *pevnou půdu pod nohama*.
- **Strop** spojuje všechny čtyři vertikální stěny a symbolizuje *duchovní život člověka*. Bez víry, naděje a života v pravdě je plamen našeho života velmi silně ohrožen nepříznivými vlivy zvenčí.<sup>75</sup>

Ch. Maslachová v roce 1982 prezentovala závěry svého zkoumání SV a mezi nimi mj. uvedla, že „*Kdybychom shrnuli všechny naše vedomosti o vyhoření a rady, jak si s tímto jevem poradit, do jednoho slova, tímto slovom by byla rovnováha*.“ Míjí tím rovnováhu mezi dáváním a bráním, klidem a stresem, prací a soukromým životem. Kromě toho klade důraz na prospěšnost fungující praxe supervizí v pomáhajících profesích a na důležitost včasného diagnostikování SV. Tyto mechanismy mohou spolu s podpurnými sítěmi „*vyhoření zmírnit a zabránit jeho chronickému průběhu*.“<sup>76</sup>

<sup>73</sup> KAŠPARŮ, Jaroslav Max. *Z pláště a dalmatiky*. Brno: Cesta, 2006. ISBN 80-7295-081-9., s. 52.

<sup>74</sup> KAŠPARŮ, Jaroslav Max. *Z pláště a dalmatiky*, s. 53.

<sup>75</sup> KAŠPARŮ, Jaroslav Max. *Z pláště a dalmatiky*, s. 51-54.

<sup>76</sup> MAROON, Istifan. *Syndrom vyhoření u sociálních pracovníků: teorie, praxe, kazuistiky*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0180-9., s. 133.



V případě, že z nějakého důvodu selžou preventivní opatření a člověk se propadne hluboko do syndromu vyhoření, přichází na řadu terapie.

### 1.5.2. Terapie syndromu vyhoření

Wolfgang Schmidbauer konstatuje, že do závěrečné fáze vývoje syndromu vyhoření se lidé dostávají poměrně málokdy.<sup>77</sup> Pokud se ovšem SV rozvine do pokročilejších stádií, představuje podle Křivohlavého hraniční bod. „Dostane-li se člověk za něj, jeho schopnost zvládat požadavky, které na něj prostředí klade, (jeho adaptabilita) je podstatně snížena.“<sup>78</sup> Christian Stock upozorňuje, že v této fázi je pro zotavení nutný zásah zvenčí.<sup>79</sup> I. Maroon považuje vnější intervenci za potřebnou v případě, kdy SV způsobuje příliš komplexní problémy. Zvláště s emocionálními poruchami a vztahovými problémy v takovém případě může člověku pomoci **psychoterapie**. Je užitečná v pomoci s rozpoznáním a porozuměním vlastním problémům, čímž může otevřít možnosti řešení a ukázat první kroky k zotavení.<sup>80</sup>

Kebza a Šolcová zmiňují jako hlavní psychoterapeutický směr pomáhající při zotavení ze SV **existenciální psychoterapii**. Ta „umožňuje pacientům vyrovnat se s otázkami podstaty lidské existence, smyslu života, svobody a odpovědnosti člověka atd.“ Takto pojímaná psychoterapie je hojně užívaná v Americe. V Evropě se z východisek existenciální psychoterapie vyvinuly dvě psychoterapeutické školy, které jsou hojně užívány k terapii burnout syndromu. Jednou z nich je tzv. **daseinanalýza** vycházející z díla německého filozofa Martina Heideggera.<sup>81</sup> Metoda spočívá ve snaze „pomoci nalézt pacientovi cestu k pochopení jeho existence“ a jejím cílem je, aby daný člověk objevil a přijal svoji jedinečnost a stal se *sám sebou*.<sup>82</sup> Druhou významnou školou navazující na principy existenciální psychoterapie je **logoterapie**, v níž je ústřední snahou hledání smyslu života s ohledem na životní okolnosti a osobnost konkrétní osoby. Terapeut pomáhá svému pacientovi (klientovi) hledat hodnoty, jimiž by znovunabyl životní smysl. Poté spolu pracují na zvnitřnění a naplňování těchto hodnot. „Pro osoby ve finálním stadiu burnout syndromu může být

---

<sup>77</sup> SCHMIDBAUER, Wolfgang. *Syndrom pomocníka: [podněty pro duševní hygienu v pomáhajících profesích]*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-369-7., s. 221.

<sup>78</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*, s. 12.

<sup>79</sup> STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*, s. 58.

<sup>80</sup> MAROON, Istifan. *Syndrom vyhoření u sociálních pracovníků*, s. 81.

<sup>81</sup> KEBZA, Vladimír – ŠOLCOVÁ, Iva. *Syndrom vyhoření*, s.18.

<sup>82</sup> KEBZA, Vladimír – ŠOLCOVÁ, Iva. *Syndrom vyhoření*, s.19.

*tato pomoc velmi podstatná, neboť jejich svět (především svět práce, entuziasmu, nadšení a zapálení pro věc) se právě zhroutil a život přestal dávat smysl.*“<sup>83</sup>

Někdy se k terapii SV užívají i další psychoterapeutické metody, mezi které se řadí např. *behaviorální*, či *kognitivně-behaviorální terapie*. Tyto terapie mají však účinek „*spíše na dílčí problémy než na podstatu problému.*“<sup>84</sup>

Istifan Maroon k tomu dodává, že psychoterapeut se může soustředit pouze na práci se svým pacientem. V sociálním okolí, které má podíl na vyhoření, ovšem intervenovat nemůže.<sup>85</sup> Etzionová a Pinesová (1986) ve své studii vyrovnávacích strategií syndromu vyhoření v pomáhajících povoláních dospěly k názoru, že „*není možné, aby jedinec nesl zátěž sám*“. Na pracovišti, kde problém vznikl, je třeba „*vytvořit podpůrný sociální rámec*“ a podmínky, které budou chránit před vyhořením.<sup>86</sup>

Podpůrný sociální rámec nezahrnuje jen pracovní kolektiv, ale patří k němu celá sociální síť člověka. Oporou je člověku obvykle hlavně rodina, přátelé či dobří známí, se kterými se setkává ve svém volném čase, při realizaci svých zájmů. Ukazuje se, že velmi významná je podpora poskytovaná stejně postavenými spolupracovníky.<sup>87</sup>

Sociální struktury, které místo poskytnutí opory vyvíjejí na člověka tlak a kladou na něj rozporuplné nároky, bývají dle Maroona vzhledem ke své důležitosti hlavní příčinou vyhoření. Norma Kahn na druhou stranu poukazuje na to, že „*efektivní používání sociálních podpůrných struktur je vůbec nejlepším způsobem, jak si s tímto jevem poradit (Kahn a kol., 2006).*“<sup>88</sup>

Navzdory tomu, že je prožitek vyhoření velmi bolestnou zkušeností, může jeho překonání posílit schopnost člověka řešit náročné situace a tím do budoucna pozitivně ovlivnit jeho další osobní vývoj.<sup>89</sup> Pešek a Praško uvádějí, že v ideálním případě přehodnotí člověk „*své postoje a životní styl, popř. absolvuje psychoterapii, a s více realistickými očekáváními pracuje dál ve své původní profesi.*“<sup>90</sup>

Mluvíme-li o přehodnocování postojů, pohybujeme se na poli etiky/morálky. Tato práce má zkoumat vliv syndromu vyhoření na křesťansko-etickou argumentaci. V následující kapitole se pokusíme vymezit, v jakém smyslu budeme pracovat s křesťansko-etickou argumentací.

<sup>83</sup> KEBZA, Vladimír – ŠOLCOVÁ, Iva. *Syndrom vyhoření*, s.19.

<sup>84</sup> KEBZA, Vladimír – ŠOLCOVÁ, Iva. *Syndrom vyhoření*, s.18-19.

<sup>85</sup> MAROON, Istifan. *Syndrom vyhoření u sociálních pracovníků*, s. 81.

<sup>86</sup> MAROON, Istifan. *Syndrom vyhoření u sociálních pracovníků*, s. 79.

<sup>87</sup> KEBZA, Vladimír – ŠOLCOVÁ, Iva. *Syndrom vyhoření*, s.18.

<sup>88</sup> MAROON, Istifan. *Syndrom vyhoření u sociálních pracovníků*, s. 92.

<sup>89</sup> MAROON, Istifan. *Syndrom vyhoření u sociálních pracovníků*, s. 79.

<sup>90</sup> PEŠEK, Roman. – PRAŠKO, Ján. *Syndrom vyhoření*, s. 20.

## 2. Křesťansko-etická argumentace

Jak už bylo řečeno v první kapitole, lidé, kteří se potýkají se syndromem vyhoření, potřebují znovu najít smysl života a mnoho věcí přehodnotit, přenastavit, funkčně si sestavit žebříček hodnot, rozmyslet si, čemu dávat v životě přednost. Hodnoty člověka patří do okruhu zájmu etiky. U lidí, kteří se hlásí ke křesťanské víře, předpokládáme, že i jejich hodnotový systém je touto vírou nějak ovlivněn. Jak, to můžeme alespoň částečně odvodit z jejich etické argumentace. Na to, co míníme křesťansko-etickou argumentací, se pokusí nalézt odpověď tato kapitola.

### 2.1. Vymezení pojmů

Hledání významu celého pojmu křesťansko-etická argumentace rozfázujeme do několika etap. Nejprve si zodpovíme otázku, co je míněno pojmem argumentace, poté se zaměříme na nejzákladnější pojmy, se kterými pracuje etika obecně, a nakonec zaostříme na zmíněnou specifickou oblast, jíž je etika křesťanská.

#### 2.1.1. Argumentace

Začneme vymezením toho, co se zdá být definovatelné nejsnáze, tedy bez větších pochybností, a tím je slovo argumentace.

Pojem argumentace, který se objevuje v názvu práce, je sice poměrně běžně užíván, pro úplnost ale stručně doplníme i etymologii tohoto slova.

Blechův *Filosofický slovník* uvádí, že slovo **argument** pochází z latiny, konkrétně od slova *argumentum*, jež v překladu znamená *znak, důvod* či *důkaz*, či od slovesa *arguere*, které se do češtiny překládá jako *projevit, dokázat*.<sup>91</sup>

Přímo význam slova **argumentace** najdeme např. v *Encyklopedickém slovníku*, kde je vymezeno jako *postup soudů*. **Argumenty** jsou pak popsány jako *zdůvodňující tvrzení (soudy)*.<sup>92</sup> *Linhartův Slovník cizích slov pro nové století* pak pod heslem **argumentace** uvádí významy slova *dokládání, dokazování* a *zdůvodňování*.<sup>93</sup>

Nyní potřebujeme tento pojem zasadit do souvislosti křesťanské etiky. Než přejdeme k vymezení samotné křesťanské etiky, je třeba se pokusit vymezit etiku jako takovou. Etikou v obecném slova smyslu a pojmy, které k ní přináležejí, se budeme zabývat v následující podkapitole.

<sup>91</sup> BLECHA, Ivan. *Filosofický slovník*. Olomouc: Fin, 1995. ISBN 80-718-2014-8., s. 35.

<sup>92</sup> *Encyklopedický slovník*. Praha: Odeon, 1993. Klub čtenářů Odeon. ISBN 80-207-0438-8., s. 62.

<sup>93</sup> LINHART, Jiří. *Slovník cizích slov pro nové století*, s. 40.

### 2.1.2. Etika, morálka a mravnost

O *etice* se ve *Slovníku filosofických pojmů současnosti* dočteme, že je to „*filosofická disciplína, jež se teoreticky zabývá mravními fenomény morálky*“.<sup>94</sup> Už z této formulace nám vyvstaly další dva pojmy, které je záhodno přiblížit.

Arno Anzenbacher ve své knize *Úvod do filosofie* uvádí, že v *etice* se běžně užívají odvozeniny v zásadě tří slov podobného, ba dokonce téměř totožného významu. Jsou jimi *etika*, *morálka* a *mrav* (popř. *mravnost*). Pro stručný etymologický rozbor těchto slov použijeme jako hlavní pramen právě Anzenbacherův výklad pojmů<sup>95</sup>, který bude místy doplněn odkazem na jiné autory.

Slovo *etika* je odvozeno od řeckého *éthos*, které se překládá jako *zvyk*, *mrav*, nebo také *obvyklé místo bydlení*. Slovo *morálka* je odvozeno z latiny, konkrétně od slova *mos*, které se překládá jako *obyčej* či *mrav*<sup>96</sup>. Třetím slovem je samotné *mrav*, které se objevilo už v ekvivalentech překladu slov *etika* a *morálka*. Slovo, ze kterého vychází, zní poněkud odlišně: základem slova *mrav* je totiž řecké *étos*. Docent Štěpán Holub ve svých skriptech z filosofické etiky vysvětluje, že české slovo *mrav(nost)* je pravděpodobně překladem staroslovanského *нравъ* – čili *nrav*, z něhož ruština odvodila slovo *нравиться*, tedy *nraví'sja*. To se do češtiny překládá jako *líbit se*.<sup>97</sup> Jiří Olšovský ve *Slovníku filosofických pojmů současnosti* uvádí, že slovo *étos* může být do češtiny překládáno také jako *mravní charakter člověka, dobrý zvyk* či *obyčej* a že *mravní přirozenost étosu* „*formuje rodina, společnost, stát apod.*“<sup>98</sup>.

Nastínili jsme původ a možné významy zmíněných tří pojmů, nicméně hned v úvodu jsme naznačili, že jejich vymezení není až tak jednoznačné. Anzenbacher naplňuje tři výše zmíněná slova tímto obsahem:

*Etiku* považuje za filosofickou disciplínu, „*kteřá se zabývá morální povahou lidské praxe*“,

*Morálku* (resp. adjektivum *morální*) popisuje jako „*různé jednání, soudy, normy, postoje a instituce*“,

<sup>94</sup> OLŠOVSKÝ, Jiří. *Slovník filosofických pojmů současnosti*. Vyd. 2., rozš. Praha: Academia, 2005. ISBN 80-200-1266-4., s. 52.

<sup>95</sup> ANZENBACHER, Arno. *Úvod do filosofie*. 2., přeprac. vyd. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-804-X., s. 269.

<sup>96</sup> Jiří Skoblík poukazuje na adjektivum *moralis*, které už naše slovo *morálka* připomíná o poznání více než základní tvar *mos*. In: SKOBLÍK, Jiří. *Přehled křesťanské etiky*. Praha: Karolinum, 1997. ISBN 80-718-4357-1., s. 18.

<sup>97</sup> HOLUB, Štěpán. *Přednášky z filosofické etiky* [2019-04-18]. <<http://www.karlin.mff.cuni.cz/~holub/etikaKTF.htm>>.

<sup>98</sup> OLŠOVSKÝ, Jiří. *Slovník filosofických pojmů současnosti*, s. 53.

**Mravnost** pak podle něj „zahrnuje hodnotové a cílové zaměření, ideály, ctnosti a instituce, které jsou směřovatelné pro osoby a sociální útvary“.<sup>99</sup>

Odlišně pracuje s těmito pojmy český filosof Jan Sokol, který pracovníčně rozlišuje mezi *společným mravem*, *individuální morálkou* a *etikou* jako „hledáním nejlepšího“.<sup>100</sup>

O **společném mravu** hovoří jako o souhrnu „naučených kulturních vzorců jednání a chování, k němuž společnost všechny své členy více nebo méně razantně vede“.<sup>101</sup>

O **individuální morálce** mluví v souvislosti s lidmi, kteří se nějak emancipovali ze svého společenství a převzali odpovědnost za své individuální jednání, vymykající se mezím společného mravu.<sup>102</sup> – Biblicky řečeno – jednají ve světle výzvy: „Nepřidáš se k většině, když páchá nepravosti.“ (Ex 23,2)<sup>103</sup>

**Etiku** pojímá v užším slova smyslu, tedy jako hledání lepšího a nejlepšího.<sup>104</sup>

Pokud hledáme něco *lepšího*, soudíme o něčem, že je to *horší*. Anzenbacher uvádí, že etika, která „kriticky posuzuje existující normy a podává argumentativně návrhy na jejich zlepšení“, bývá nazývána *etikou normativní*.<sup>105</sup> Štěpán Holub dává *normativní etiku* do opozice k tzv. *metaetice*, jakožto nepřímému zkoumání mravnosti formou analýzy jazyka, a konstatuje, že *normativní etika* a *metaetika* se k sobě navzájem vztahují podobně jako *etika* a *morálka* ve svém nejjobecnějším pojetí. Přitom je důležité vědět, že pro Štěpána Holuba je **etikou** „filosofická disciplína zabývající se základní povahou mravní skutečnosti“, **morálkou** „systematická reflexe nad souborem pravidel“, kterými se řídí chvála a kárání, a **mravem / mravností** je podle něj „oblast, týkající se smyslu života, oblast hodnocení, tj. chvály a kárání“, která je často zvykově

<sup>99</sup> ANZENBACHER, Arno. *Úvod do filosofie*, s. 269.

<sup>100</sup> SOKOL, Jan. *Etika, život, instituce: pokus o praktickou filosofii*. Praha: Vyšehrad, 2014. ISBN 978-80-7429-223-1., s. 70.

<sup>101</sup> SOKOL, Jan. *Etika, život, instituce*, s. 69.

<sup>102</sup> SOKOL, Jan. *Etika, život, instituce*, s. 70.

<sup>103</sup> SOKOL, Jan. *Etika, život, instituce*, s. 71.

<sup>104</sup> SOKOL, Jan. *Etika, život, instituce*, s. 68.

<sup>105</sup> ANZENBACHER, Arno. *Křesťanská sociální etika: úvod a principy*. 2. vyd. Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury, 2015. ISBN 978-80-7325-371-4., s. 10.

ustálená „v daném společenském kontextu“, ale zároveň je otevřená individuálnímu rozhodování.<sup>106</sup>

Filosofický slovník I. Blechy a kol. dělí etiku na tři základní proudy, jimiž je *etika deskriptivní, preskriptivní a metaetika*.<sup>107</sup> O *metaetice* zde již byla řeč a když se podíváme na popis *etiky preskriptivní*, zjistíme, že o té jsme již také krátce pojednali, neboť je to jiné pojmenování *etiky normativní*<sup>108</sup>. O *deskriptivní etice* se pak ve slovníku píše, že je to „směr etických teorií, který si klade za cíl popsat co nejexaktněji oblast morálky v jejích rozmanitých kulturních podobách; zabývá se zkoumáním, popisem a objasňováním morálního jednání, morálních postojů a názorů v jejich faktické podobě“. Tyto skutečnosti zkoumá prostřednictvím jejich projevů v lidském jednání.<sup>109</sup>

Pod heslem *morálka* uvádí Blechův slovník, že jde o „proměnlivý, historicky a kulturně podmíněný souhrn hodnotících soudů, zvyků, názorů, ideálů, pravidel, institucí a norem, jimiž se lidé v určitém ohledu řídí ve svém praktickém mravním jednání.“ Dále zmiňuje, že „v morálce se konstituuje sociální identita člena společenství (pocit studu, viny, nevole, rozmrzelosti) a je rovněž od každého vyžadována.“ Zda je něco morálně dobré nebo špatné pak závisí na shodě či neshodě „jednání s vlastním svědomím a právě platnými morálními pravidly.“<sup>110</sup>

O *mravnosti* pak píše, že jde o jednání odpovídající obecným mravním normám, zvyklostem a standardům, které ovšem spočívá „na svobodném rozhodnutí v příslušném sociálně-kulturním kontextu. Na rozdíl od morálky nemusí být kotvena a reflektována svědomím.“<sup>111</sup>

Jak vidíme, každý autor užívá částečně odlišnou terminologii. Dalším příkladem nejednotnosti užívání pojmů je i rozpor v základním vymezení etiky jako oboru, který většina filosofů pojímá jako filosofickou disciplínu, zatímco někteří morální teologové ji hned od základu dělí na *filosofickou* a *teologickou*. Etiku specifikuje jako vědeckou filosofickou nebo teologickou disciplínu také Arno Anzenbacher ve své publikaci *Křesťanská sociální etika*.<sup>112</sup> O specifikách filosofické a teologické etiky, resp. především té teologické, se více zmíníme v následujícím textu.

<sup>106</sup> HOLUB, Štěpán. *Přednášky z filosofické etiky*.

<sup>107</sup> BLECHA, Ivan. *Filosofický slovník*, s. 111.

<sup>108</sup> BLECHA, Ivan. *Filosofický slovník*, s. 114.

<sup>109</sup> BLECHA, Ivan. *Filosofický slovník*, s. 112.

<sup>110</sup> BLECHA, Ivan. *Filosofický slovník*, s. 277.

<sup>111</sup> BLECHA, Ivan. *Filosofický slovník*, s. 279.

<sup>112</sup> ANZENBACHER, Arno. *Křesťanská sociální etika*, s. 9.

### 2.1.3. Křesťanská etika

V závěru předchozí podkapitoly jsme nastínili, že někteří etici dělí tento obor na jeho filosofické a teologické odvětví. Tak rozlišuje etiku i Jiří Skoblík, který hovoří o rozlišovacím prvku filosofické a teologické etiky, za který považuje oblast, kterou každá z těchto etik podrobuje rozboru. *Filosofickou etiku* charakterizuje jako „*obor zkoumající lidské jednání z hlediska jeho vztahu k pravdě člověka, poznávané rozborem stvoření*“ a *teologickou etiku* vymezuje jako „*obor zkoumající lidské jednání z hlediska jeho vztahu k pravdě člověka, poznávané rozborem Zjevení*“.<sup>113</sup> Zároveň J. Skoblík uvádí, že pro *teologickou etiku* se často užívá také označení *křesťanská etika* či *morální teologie*.<sup>114</sup> Protože tuto kapitolu píšeme za účelem vymezení *křesťansko-etické argumentace*, bude v dalším textu převažovat právě označení *křesťanská etika*.

*Blackwellova encyklopedie moderního křesťanského myšlení* vymezuje *křesťanskou etiku* jako reflexi „*morálních hodnot v kontextu křesťanského učení o Bohu, stvoření, člověku a přírodě*“. Dodává, že právě tím se „*liší od filosofické etiky, která z teologických předpokladů nevychází*“. Nebylo tomu tak ale vždy. V některých obdobích dospívali křesťanští myslitelé k závěru, že „*teologie nemá specifický etický přínos*“. V těch dobách téměř vymizely rozdíly mezi filosofickou a teologickou etikou. Ovšem opačně tomu nikdy nebylo. Křesťanská etika byla vždy ovlivňována filosofickým rozměrem. „*Rozdíly mezi oběma etikami nikdy nevedly k jejich úplnému oddělení*.“<sup>115</sup>

Přestože nedošlo k úplnému oddělení těchto dvou etik, K. Rahner zdůrazňuje nutnost důsledného rozlišování mezi těmito pohledy na etiku. V souvislosti s křesťansky orientovanou etikou pak mluví o tzv. „*duchovní osobě*“<sup>116</sup>, která „*v mravnosti realizuje svoji ‚přirozenost‘ a zároveň ji zaměřuje k poslednímu cíli*“<sup>117</sup>. Etické analýze je pak podroben vztah duchovní osoby k sobě samé, k druhým lidem jakožto svobodným osobám (resp. bližním), ke společnosti a k Bohu. Zároveň jsou pro utváření těchto vztahů vytyčeny určité normy.<sup>118</sup>

<sup>113</sup> SKOBLÍK, Jiří. *Přehled křesťanské etiky*, s. 19.

<sup>114</sup> SKOBLÍK, Jiří. *Přehled křesťanské etiky*, s. 18.

<sup>115</sup> MCGRATH, Alister E. *Blackwellova encyklopedie moderního křesťanského myšlení*. Praha: Návrat domů, 2001. ISBN 80-7255-043-8., s. 109.

<sup>116</sup> Z kontextu vyplývá, že tím myslí osobu, která vyznává svoji křesťanskou víru.

<sup>117</sup> RAHNER, Karl – VORGRIMLER, Herbert. *Teologický slovník*. 2. revid. vyd. Praha: Vyšehrad, 2009. ISBN 978-807-0219-348., s. 110.

<sup>118</sup> RAHNER, Karl – VORGRIMLER, Herbert. *Teologický slovník*. 2. revid. vyd. Praha: Vyšehrad, 2009. ISBN 978-807-0219-348., s. 110.

Z toho vyplývá, že *křesťanská etika* je zčásti *etikou normativní* a v souvislosti se zaměřením na všechny úrovně mezilidských vztahů i vztahu k Bohu je *etikou individuální* i *etikou sociální*. Tak o ní pojednává jak Rahner<sup>119</sup>, tak Anzenbacher<sup>120</sup>, který oblast *individuální etiky* ohraničuje takovou praxí, za níž může člověk nést osobní zodpovědnost.<sup>121</sup> „Přitom se předpokládá, že je v naší moci a že na nás osobně závisí, zda při jednání realizujeme daný motiv nebo zda si osvojíme daný postoj.“ K tomu dodává, že „*individuálněetická perspektiva nikterak nezakrývá, že praxe je podstatně interaktivní povahy a že probíhá v sociálním kontextu.*“<sup>122</sup> Individuálněetickou oblast pak konfrontuje se *sociálně etickou* pozicí, o které píše, že „*posuzuje vztahy, struktury, systémy pravidel, řády atd. po stránce jejich spravedlnosti*“, přičemž za stav těchto útvarů nenese odpovědnost jednotlivec, nýbrž jde o zodpovědnost všech, kdo jsou do těchto struktur nějakým způsobem zasazeni.<sup>123</sup> Zároveň Anzenbacher poukazuje na vzájemnou souvztažnost a faktickou nerozlučitelnost individuálního a sociálního rozměru etiky. Bez individuálního rozměru by se veškerá odpovědnost přičítala různým sociálním institucím a systémům. Ty jsou pro nastolení žádoucích sociálních změn velmi důležité a snaha o nastavení spravedlivých podmínek prostřednictvím intervencí do sociálních struktur je velmi potřebná, protože systémově se dá dosáhnout hodnotnějších výsledků, než kdyby se sociální spravedlnosti snažili docílit jednotlivci svým individuálním jednáním, aniž by se pokusili docílit potřebných strukturálních změn. Člověk je součástí těchto systémů a vlastní angažovaností se tak může podílet na dosahování žádoucích sociálních změn.<sup>124</sup>

Petr Štica považuje angažovanost křesťanů a křesťanských společenství v sociální problematice za samu podstatu jejich poslání. Uvádí, že tuto skutečnost dokládá i *Kompendium sociální nauky církve*, „*kteřé zdůrazňuje, že sociální etika a sociální oblast představuje jádro života křesťanských církví a jednu z priorit v rámci hlásání křesťanské zvěsti*“.<sup>125</sup>

---

<sup>119</sup> RAHNER, Karl – VORGRIMLER, Herbert. *Teologický slovník*, s. 110.

<sup>120</sup> ANZENBACHER, Arno. *Křesťanská sociální etika*, s. 11.

<sup>121</sup> Zde je řeč o *individuální etice*, patrně i s ohledem na dříve zmíněnou normativnost křesťanské etiky. Jan Sokol by na základě výše uvedeného zřejmě v této souvislosti užil označení *individuální morálka* a jiní, v čele s Kantem, by mluvili o *autonomním jednání*. – Slovo *autonomní* vychází z řeckých slov *autos*, čili *sám*, a *nomos*, čili *zákon* a označuje jednání subjektu v souladu s jeho vlastním morálním zákonem. Srov.: BLECHA, Ivan. *Filosofický slovník*, s. 112.

<sup>122</sup> ANZENBACHER, Arno. *Křesťanská sociální etika*, s. 11.

<sup>123</sup> ANZENBACHER, Arno. *Křesťanská sociální etika*, s. 12.

<sup>124</sup> ANZENBACHER, Arno. *Křesťanská sociální etika*, s. 13-14.

<sup>125</sup> ŠTICA, Petr. Vztah Bible, biblické hermeneutiky a křesťanské sociální etiky: Metodologické poznámky k utváření teologické reflexe, čas. *Theologica*, 2011, roč. 1, č. 1, s. 37-51. ISSN 1804-5588., s. 37.



Anzenbacher zasazuje společenskou povahu člověka do biblického kontextu, který považuje za pramen sociálního založení člověka. Tuto jeho apriorní společenskost dává v první řadě do souvislosti se samotným stvořením. Muž a žena jsou do jisté míry stvořeni a stávají se jedním tělem a jejich úkolem je *naplnit zemi* svým potomstvem. Svěřenou vládou nad zemí se člověk stává Božím partnerem a je mu také za své počínání odpovědný. Z motivu člověka stvořeného k obrazu Božímu pak vyplývá jedinečná důstojnost náležející každému příslušníkovi lidského pokolení.<sup>126</sup> Kromě toho vyzdvihuje Anzenbacher ještě několik dalších biblických motivů důležitých pro křesťanskou (sociální) etiku<sup>127</sup>:

- motiv exodu a uzavření smlouvy mezi Bohem a jeho lidem (vyvedení z otroctví ke svobodě),
- sociální étos proroků, v němž proroci hlásali Boží království, ale i soud, a burcovali k věrnosti smlouvě,
- Ježíšova eschatologická etika, která radikalizuje motivy étosu proroků a vyzývá k obrácení se a následování (za ústřední texty Ježíšovy etiky jsou považovány Kázání na hoře a dvojí přikázání lásky),
- apoštol Pavel dává nový rozměr důstojnosti člověka jako obrazu Boha svým hlásáním vykoupení a *Božího synovství*, silně vnímá rozměr rovnosti a potřebu osvobodit zotročované,
- a nakonec Anzenbacher zmiňuje biblické apely na utváření spravedlivých a solidárních poměrů v křesťanských společenstvích.

Petr Štica mezi prameny křesťanské sociální etiky kromě Bible řadí „její živou aktualizaci v životě a výkladu křesťanského společenství Božího lidu“. Tuto aktualizaci označuje Tradicí, která „je mnohem spíše dynamickým a obsahově bohatým bytím nežli jen slovem vypovídajícím o tomto bytí“. K tomu dodává, že vztah mezi Písmem a Tradicí „má vzájemně se prostupující charakter“. Tradice v podstatě „představuje jiný způsob předávání toho, co je obsaženo v Písmu“ a Zjevení je tak „cele obsaženo v Písmu i Tradici. Písmo a Tradice v uvedeném pojetí utváří specifický kontext pro křesťanskou sociální etiku.“<sup>128</sup>

---

<sup>126</sup> ANZENBACHER, Arno. *Křesťanská sociální etika*, s. 16.

<sup>127</sup> ANZENBACHER, Arno. *Křesťanská sociální etika*, s. 17-25.

<sup>128</sup> ŠTICA, Petr. Vztah Bible, biblické hermeneutiky a křesťanské sociální etiky, s. 42.

Prameny křesťanské morálky se v 80. letech 20. století pokusil ve své stejnojmenné knize (tedy *Prameny křesťanské morálky*) znovu celistvě najít a nově ukotvit Servais Pinckaers, který si byl vědom staletí trvajících odklonu církve od pramenů křesťanské morálky a tendence redukovat ji na pouhé příkazy, zákazy a tvorbu rigidních norem (tedy na oblast závazků). V závěru své knihy shrnuje, že těmi hlavními prameny křesťanské morálky je „*Písmo předávané církvi a jejím magisteriem a moudrost lidí osvícená Slovem*“. Kromě těchto dvou zdrojů uvádí ještě dva důležité vnitřní prameny, o kterých píše, že těm prvním dvěma „*dodávají životní jiskru*“. Jimi jsou „*milost Ducha svatého s jeho dary a ctnostmi a přirozený zákon jakožto smysl pro pravdu a dobro, jako touha po Bohu*“.<sup>129</sup>

K tomu je potřeba dodat, že ucelenou, velmi dopodrobna rozpracovanou morálkou disponuje *katolická teologická etika*. Libor Ovečka vysvětluje, že „*od teologické etiky pěstované v rámci evangelických církví se odlišuje zejména tím, že ve své argumentaci počítá se zavazující naukou církevního magisteria. To dlouhodobě utváří její vývoj. Ve své argumentaci se opírá o to, co je oficiální církevní naukou.*“<sup>130</sup>

Pinckaers o *protestantské etice* píše, že jí „*vévodí myšlenka ospravedlnění*“<sup>131</sup>. Ospravedlnění však protestanti primárně dávají do souvislosti s vírou člověka v Boží milost, nikoli s lidskými zásluhami v podobě dobrých skutků. – Konání dobrých skutků je pak interpretováno jako projev „*přebývání Krista v nás skrze jeho Ducha*“<sup>132</sup>.

Zmíněný protestantský pohled na ospravedlnění skrze víru v sobě nese silný biblický motiv odpuštění. O něm, jakožto o významně osvobozující okolnosti pro provinilce, který se zpronevěřil buď společnému mravu nebo dokonce své individuální morálce, mluví i Jan Sokol. Za krajní příklad biblické zvěsti o odpuštění „*doslova v poslední chvíli*“, považuje „*Ježíšovo slovo ke zločinci, ukřižovanému spolu s ním: „Ještě dnes budeš se mnou v ráji“ (L 23,43).*“<sup>133</sup>

Katolický kněz a morální teolog Libor Ovečka se ve svém textu určeném k přednáškám z předmětu *Všeobecná morální teologie* zamýšlí nad vlivem víry na křesťanskou morálku a dochází k závěru, že specificky křesťanským mravním prvkem nejsou nějaké konkrétní bezpodmínečně závazné mravní normy nebo samotné

<sup>129</sup> PINCKAERS, Servais. *Prameny křesťanské morálky: její metoda, obsah, dějiny*. Praha: Krystal OP, 2018. ISBN 978-80-7575-039-6., s. 423-424.

<sup>130</sup> OVEČKA, Libor. „*Člověče, bylo ti oznámeno, co je dobré...*“: česká katolická morální teologie 1884-1948. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1957-6., s. 13.

<sup>131</sup> PINCKAERS, Servais. *Prameny křesťanské morálky*, s. 266.

<sup>132</sup> PINCKAERS, Servais. *Prameny křesťanské morálky*, s. 267.

<sup>133</sup> SOKOL, Jan. *Etika, život, instituce*, s. 119.

poznání o Bohu. Vnímá důležitost odpovědi křesťana na toto poznání – přitakání formou následování a nápodoby Krista v jeho vztahu k Otci. Rozhodnutí pro tuto životní cestu křesťana nutně vede k určitému způsobu života a jednání.<sup>134</sup> Křesťan se tedy nechává oslovit Bohem a vydává se na cestu životem s touhou jít v Kristových slépějích. Jednání je pak podmíněno tímto následováním Kristova příkladu.

Josef Hřebík ve své recenzi na dokument *Papežské biblické komise (PBK) nazvaný Bible a morálka* uvádí, že morálka křesťana sice není na druhém místě, ale v kontextu s Boží iniciativou, která křesťanovu jednání předcházela, se v podstatě na druhé místo dostává. Lidské počínání je odpovědí na Boží dar. Za hlavní dary dokument PBK považuje *stvoření, smlouvu, odpuštění a věčný život*.<sup>135</sup> Dokument se snaží nahlédnout biblické normy v „kontextu celistvého biblického pohledu na lidskou existenci“, nejprve skrze antropologicko-teologickou analýzu, a poté hledáním biblických kritérií, která by se dala aplikovat na morálně problematické situace současného světa.<sup>136</sup> Základním východiskem je jednání v souladu s biblickým pojetím člověka, tedy člověka, jemuž je od podstaty přiznána důstojnost, a s Ježíšovým příkladem, z něhož vyplývá, že je zapotřebí „hledat svůj dokonalý vzor v Bohu a jeho vtěleném Synu“<sup>137</sup>. Následuje pak šest specifických kritérií, která zaměřují pozornost na podobnosti mezi morálkou v Písmu a v okolním světě (kritérium zvané *konvergence*), na rozdílnosti Písma a jiných morálek (*kontrast*), na vývoj radikálnosti biblických morálních důrazů, vrcholící novou spravedlností Božího království (*pokrok*), na kolektivní charakter života zahrnující výzvu k solidaritě a sounáležitosti mezi lidmi (*komunitní rozměr*), na naději věčného života, jež člověka motivuje k určitému jednání (*finalita*), a na nutnost vlastního posouzení kontextu konkrétní situace (*rozlišování*).<sup>138</sup> – Jen skrze důsledné zvážení základního kontextu a všech dokumentem popsaných kritérií může Písmo promlouvat i do našich současných morálních problémů.

---

<sup>134</sup> OVEČKA, Libor. § 5 *Vztah náboženství a mravních požadavků* (4.5.2016) [2019-04-02]. <<http://ktf.cuni.cz/~ovecka/2016-17/Fundamentalni%20moralka/Kapitola%20II/>>.

<sup>135</sup> HŘEBÍK, Josef. Papežská biblická komise: Bible a morálka: biblické kořeny křesťanského jednání. *Theologica*, 2011, roč. 1, č. 1, s. 163-166. ISSN 1804-5588., s. 164.

<sup>136</sup> *Bible a morálka: biblické kořeny křesťanského jednání*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2010. ISBN 978-80-7195-367-8. s. 9.

<sup>137</sup> HŘEBÍK, Josef. Bible a morálka, *Theologica*, s. 165.

<sup>138</sup> HŘEBÍK, Josef. Bible a morálka, *Theologica*, s. 165-166.

## **Křesťansko-etická argumentace**

Přestože má křesťanská etika výrazný sociální rozměr, nelze opomenout jednoznačné individuální hledisko na rovině rozhodování i jednání. Jak jsme předestřeli výše, následování Kristovy cesty naznačené Písmem a Tradicí, je možné jen skrze svobodné rozhodnutí. Pakliže se člověk rozhodne pro život podle těchto směrvek, projeví se to v jeho argumentaci. Takovou argumentaci, v níž se zračí aplikace křesťanské víry jedince do mravní praxe, budeme nazývat *argumentací křesťansko-etickou*.

Protože se v práci zaměřujeme především na syndrom vyhoření u duchovních, v další kapitole se naše pozornost zaměří na vymezení pojmu duchovní a pastore, kterou specifikujeme náš záměr.

### 3. Duchovní

Protože slovo duchovní je velmi široký pojem, pokusíme se v následujících odstavcích vymezit, v jakém pojetí bude v této práci figurovat.

#### 3.1. Vymezení pojmu duchovní pro tuto práci

*Encyklopedický slovník* uvádí, že slovo *duchovní* je odvozeno od řeckého slova *kléros*, překládaného doslovně jako *vybraný*. Česká podoba řeckého *kléros* je *klerik*, přeneseně pak *duchovní*, coby nositel nějakého úřadu v církvi.<sup>139</sup> Ve *Slovníku křesťanské kultury* se u hesla *duchovní* dočteme, že je to ten, „*kdo náleží k duchovenstvu, ke kněžstvu*“<sup>140</sup>.

V české *Wikipedii* se k pojmu *duchovní*, coby zpodstatnělému přídavnému jménu, píše, že jde o obecné označení osoby, „*kteřá je prostředníkem mezi Bohem a věřícími*“. Je takto možné označit osobu v této funkci napříč církvemi, částečně i napříč náboženstvími. V katolické a pravoslavné církvi se většinou pro osobu duchovního užívá oslovení *kněz*, v protestantských církvích je obvyklejší užití slova *farář*, někdy *pastor* nebo *kazatel*, v židovské tradici je duchovním označován jako *rabín*.<sup>141</sup>

V této práci se bude dále mluvit pouze o křesťanských duchovních (mužích i ženách<sup>142</sup>), bez vymezení konkrétních denominací, k nimž přísluší. Vzhledem k zaměření práce na syndrom vyhoření, který postihuje většinou lidi pracující s jinými lidmi, se budeme zaměřovat na duchovní, jejichž *náplň práce* je významně spjata s mezilidskými interakcemi. Tato součást duchovní služby bývá nazývána *pastorace*. Pojem *pastorace* (pastorační činnost) nastíníme v další podkapitole.

---

<sup>139</sup> *Encyklopedický slovník*, s. 519.

<sup>140</sup> LEMAÎTRE, Nicole – QUINSON Marie-Thérèse – SOT Véronique. *Slovník křesťanské kultury*. Praha: Garamond, 2002. ISBN 80-86379-41-8., s. 93.

<sup>141</sup> Duchovní. In: *Wikipedie, otevřená encyklopedie* (20.12.2018) [2019-03-11]. <[https://cs.wikipedia.org/wiki/Duchovn%C3%AD#cite\\_ref-1](https://cs.wikipedia.org/wiki/Duchovn%C3%AD#cite_ref-1)>.

<sup>142</sup> Především v protestantských církvích jsou běžně ordinovány do role duchovních také ženy.

## 3.2. Pastorage

Pojem *pastorage* je odvozen od pojmu *pastýř* a v první řadě symbolizuje Krista, jakožto *dobrého pastýře*, který láskyplně pečuje o své stádo.<sup>143</sup>

Pozoruhodnou sondou do života pastýřů, a tím i velmi praktickým odkrytím mnohovrstevnaté biblické symboliky spjaté s pojmem pastýř, resp. s Kristem jako dobrým pastýřem, je popis života pastýře v *Biblickém slovníku* A. Novotného:

*„Úkol pastýře nebyl jednoduchý. Byl především strážným každé jednotlivé ovce, z nichž mnohým dával zvláštní jména [J 10,4]. I tehdy, přenocovalo-li několik stád v jednom ovčíně, znalo každé hlas svého pastýře [J 10,2-5]. Jakmile se ozval, hrnuly se ovce za ním na pastvu. Večer pak pastýř rozptýlené ovce shledával [Ez 34,12.16; L 15.4, sr. Mt 15,24]. Zvláštním obřadem bylo večerní ‚prohnání pod holí‘, t. j. počítání ovcí [Lv 27,32; Ez 20,37]. Na noc uléhal pastýř do dveří ovčince, aby byl pohotově k obraně [J 10,3] proti dravé zvěři a lupičům [1S 17,34; Iz 31,4; Am 3,12; Gn 31,39]. Pastýř musel být s ovceci ve dne v noci [Gn 31,40; L 2,8]. Ne nadarmo byly u pastvisek stavěny strážní věže [2Pa 26,10]. Ale pastýř musel být i vůdcem ovcí. Neboť ovce nelze pohánět, nýbrž jen vést. Pastýř vždy kráčel před stádem, až je dovedl na příhodné pastvisko [Ž 23,2n; J 10,3n]. Pastýř byl dále lékařem ovcí [Iz 40,11; Ez 34,4.16; sr. Za 11,9] a doslovně jejich živitelem, protože ovce si nedovede sama vyhledat pastvisko ani vodu [Gn 29,7; Ex 2,16; Ž 23,2; Ez 34, 2-3]. Dobrý pastýř své stádo miloval a proto ochotně snášel tvrdost a odloučenost pastýřského života [Gn 31,40], jeho ustavičné putování a bydlení ve stanech [Iz 38,2], případně i v jamách [Sof 2,6].“<sup>144</sup>*

---

<sup>143</sup> OPATRŇY, Aleš. *Pastorální teologie pro laiky*. Červený Kostelec: Pavel Mervart, 2016. Bibliotheca theologica. ISBN 978-80-7465-237-0., s. 47.

<sup>144</sup> NOVOTNÝ, Adolf. *Biblický slovník*. 2., zcela přeprac. a rozšíř. vyd. Praha: Kalich, 1956, s. 596.

V Bibli se pojem pastýř vyskytuje hojně a v mnoha souvislostech. Byl tak nazýván Mojžíš, Jozue, proroci, a dokonce sám Bůh je izraelským lidem označován za *pastýře, který přinese spásu*. Jako pastýře si Izraelité představovali i Mesiáše<sup>145</sup> a jak uvádí Alois Kříšťan, i sám Ježíš Kristus se označil za dobrého pastýře, který je připraven dát život za své ovce. V návaznosti na tuto symboliku začal být titul *pastýř* užíván také pro „*vedoucího představitele křesťanského společenství, který měl o společenství pečovat, vyhledávat ty, kteří se vzdělili, chránit proti bludu a rozkolu, být ostatním příkladem*.“<sup>146</sup>

Aleš Opatrný se rozepisuje o různorodých podobách současného pojetí pastorače. Uvádí, že některým duchovním dnes přísluší péče o celé konkrétní společenství, zatímco jiní mohou mít na starost specifickou cílovou skupinu.<sup>147</sup> Typicky bývají dnes někteří duchovní pověřováni vykonáváním funkce *kaplana*, který pastoračně působí např. v prostředí armády (*vojenský kaplan*), vězeňství (*vězeňský kaplan*) nebo ve zdravotnictví (*nemocniční kaplan*). Tuto službu na sebe v současnosti v naší zemi berou muži i ženy z různých denominací a konají tzv. „*pastoraci v širším slova smyslu*“, tzn., že v rámci své pastorační činnosti působí i na ty, kteří se nehlásí ke křesťanství ani k jinému náboženství.<sup>148</sup> Alois Kříšťan vymezuje dvě obecná pojetí pastorače v dnešní Evropě: Jedním je *úzce pojatá pastorače*, která se zaměřuje především na duchovní dimenzi člověka, druhým je již zmíněná *široce pojatá pastorače*, kterou charakterizuje celistvou péčí o člověka, zahrnující jeho biologickou, psychologickou, sociální i spirituální dimenzi. Ani v takto široce pojatém pastoračním působení ale nesmí vypadnout ze zřetele výchozí motivace pastorače, kterou je evangelijní zvěst.<sup>149</sup>

Katolická církev zaměřuje pastorační jednání spíše na křesťanské společenství<sup>150</sup>, protestantské církve se často orientují i navenek a vzdělávají pastorační pracovníky, kteří pak podle své specializace působí v sociálních

---

<sup>145</sup> NOVOTNÝ, Adolf. *Biblický slovník*, s. 596.

<sup>146</sup> KŘIŠŤAN, Alois. *Praktická teologie, pastorače a sociální práce – mezioborové souvislosti*. In: *Praktická teologie pro sociální pracovníky*. 2. vyd. Praha: Jabok, 2010, s. 17-25. ISBN 978-80-904137-6-4., s. 20.

<sup>147</sup> OPATRNÝ, Aleš. *Pastorální teologie pro laiky*, s. 48.

<sup>148</sup> OPATRNÝ, Aleš. *Pastorální teologie pro laiky*, s. 61.

<sup>149</sup> KŘIŠŤAN, Alois. *Praktická teologie, pastorače a sociální práce*, s. 21.

<sup>150</sup> A. Opatrný uvádí, že pastorační činnost zaměřená dovnitř církve je sice nejčastější formou pastorače, ale poukazuje na příklad Ježíšův, který se postaral o každého, kdo jeho pomoc vyhledal, a tak vyhledá-li pomoc někdo, kdo nepatří do žádného církevního společenství, nemá být odmítnut. OPATRNÝ, Aleš. *Pastorační péče v méně obvyklých situacích*. 4. mírně uprav. a rozšíř. vyd. Praha: Pastorační středisko sv. Vojtěcha při Arcibiskupství pražském, 2005. ISBN 80-254-3051-0., s. 9.

službách, vychovatelství či v již zmiňovaném zdravotnictví.<sup>151</sup> Do pastorační práce ale mohou být zapojeni také laici, tedy lidé, kteří jsou zakotveni v křesťanské víře a chtějí svým životem přispívat k realizaci poslání církve. Laici se na pastorační práci podílejí např. výchovou dětí, péčí o své příbuzné a nemocné, službou během mše či bohoslužby, katechezí dětí i dospělých, vedením pastoračních rozhovorů či doprovázením svých blízkých v nesení životních těžkostí.<sup>152</sup>

Josef Dolista mluví o pastorační práci výslovně z pohledu katolické církve, do značné míry jsou ale jeho výpovědi charakteristické i pro pastorační práci v jiných církvích. Vyzdvihuje důležitost spolupráce všech v církevním společenství, neboť každý je obdařen jinými charismaty a může tak přispět svým specifickým dílem do života společenství. Součástí kněžského povolání je pak zaujetí vedoucí pozice a dosažení vhodného využívání charismat jednotlivých členů společenství. Plněním svých pastoračních úkolů se kněz stává zároveň vychovatelem v rozličných oblastech společenského života (výchova mládeže, výchova k manželství a rodičovství atd.) a po vzoru Ježíše Krista je také *člověkem pro druhé*, zvláště pak pro ty, kteří jsou v nouzi.<sup>153</sup> Jaroslav Vokoun k tomu dodává, že pastorační práce kněze je „*zvláštní formou naplnění dvojpríkázání lásky*“<sup>154</sup>. Vysvětluje ale, že i k láskyplnému přístupu k druhým patří napomínání ve chvíli, kdy sezná, že je ohroženo něco, na čem v Božích očích velmi záleží. Kromě toho poukazuje na konání pastoračního úkolu kněze skrze kázání, povzbuzování, naslouchání a vlastní příkladný život. K tomu všemu čerpá kněz sílu od Boha a je si vědom jeho pomoci.<sup>155</sup>

Přestože duchovní věří v pomoc Boží, jejich povolání je v mnoha ohledech velmi náročné. Výše popsané skutečnosti naznačují možná úskalí duchovní služby, která mohou někdy překročit únosnou mez a zapříčinit vyhoření. Myron Rush mezi oblasti života, na nichž se podepisuje SV, uvádí také oblast duchovního zdraví.<sup>156</sup> Blíže se na specifika syndromu vyhoření u duchovních podíváme v další kapitole.

---

<sup>151</sup> KRÍŠŤAN, Alois. Praktická teologie, pastorační práce a sociální práce, s. 20-21.

<sup>152</sup> OPATRŇ, Aleš. *Pastorační teologie pro laiky*, s. 111-112.

<sup>153</sup> DOLISTA, Josef. Kněz jako reprezentant Krista – Dobrého pastýře. In: *Kněz strážce majáku?* Praha: Sdružení sv. Jana Neumanna, 1997, s. 50-52. ISBN 80-860-7400-5., s. 15.

<sup>154</sup> VOKOUN, Jaroslav. Pastorační práce kněze. In: *Kněz strážce majáku?*, s. 53.

<sup>155</sup> VOKOUN, Jaroslav. Pastorační práce kněze. In: *Kněz strážce majáku?*, s. 53-54.

<sup>156</sup> RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*. Praha: Návrat domů, 2003. ISBN 80-725-5074-8., s. 77.



## 4. Syndrom vyhoření u duchovních

Syndromem vyhoření se zabývá již mnoho let řada odborníků. Vznikají publikace s popisem možných příčin, s jeho obvyklými projevy v jednotlivých fázích, i s radami, jak se vyhoření vyhnout nebo jak se zachovat, pozorujeme-li na sobě či na někom jiném, že patrně syndrom vyhoření prodělává. Množí se i případové studie a autobiografické popisy vyhoření. Některé výzkumy se zaměřují na specifika SV u konkrétních skupin lidí (např. u lékařů, učitelů či pracovníků v sociálních službách). Ani syndrom vyhoření u duchovních není téma zcela netknuté, zároveň ani míra rozpracovanosti není příliš velká. V českém prostředí o SV u duchovních píše Maxmilián J. Kašparů, zmiňuje se o něm Jaro Křivohlavý a již před řadou let vydal knihu o své zkušenosti s vyhořením Daniel Heczko, kazatel Církve bratrské. Ze zahraniční literatury čerpáme z knihy *Jak přežít ve službách církve?* anglického protestantského pastora Nicka Cuthberta, a z knihy o SV u evangelických farářek a farářů, napsané německým luteránským farářem a docentem praktické teologie Andreasem von Heylem. Ten mj. poukazuje na to, že v Německu se ještě zhruba před patnácti lety intenzivně zabývali otázkou, zda se vůbec syndrom vyhoření u duchovních vyskytuje.<sup>157</sup> Jeho kniha je, zdá se, dostatečnou odpovědí na tuto otázku.

Myron D. Rush, americký manažer poskytující vzdělávací a poradenské služby pro křesťanské organizace a provázející křesťany jejich zápasem s vyhořením, popsal na svém příkladu i na příkladu mnohých dalších specifika SV u křesťanů. Jeho popis vyhoření tedy nevychází z pozice duchovního, nicméně ho již s prosbou o radu navštívili i duchovní zápasící se syndromem vyhoření a on jejich příběhy do své knihy zapracoval. Rady, které v knize uděluje, míří především na křesťany. Z toho důvodu budeme v této i následující kapitole citovat i úryvky z jeho knihy o syndromu vyhoření.

V této kapitole si nejprve popíšeme, jaká úskalí může služba duchovních obnášet, poté si přiblížíme průběh syndromu vyhoření u některých duchovních prostřednictvím prezentace jejich stručných případových studií uvedených v literatuře, a následně se pokusíme vysvětlit, v čem spočívají základní spojitosti mezi syndromem vyhoření u duchovních, resp. křesťanů a oblastí etické argumentace.

---

<sup>157</sup> HEYL, Andreas von. *Das Anti-Burnout-Buch für Pfarrerinnen und Pfarrer*. Kreuz Verlag, 2012. ISBN 978-3-451-61040-0., s. 50.

## 4.1. Úskalí povolání a možné specifické příčiny vyhoření

Povolání duchovního je v mnoha ohledech velmi specifické. Už jen samotný fakt, že duchovní obvykle nevnímají svoji duchovenskou práci jako pouhé zaměstnání, kterým by živili sebe a případně své rodiny, nýbrž jako poslání, k němuž se většinou cítí být povoláni Bohem, svědčí o tom, že jim na jejich *práci* záleží. V této podkapitole zmíníme některá úskalí, která duchovenská služba může přinášet. Je-li jich přemíra a působí-li na duchovního příliš tíživě, mohou u něj dřív nebo později zapříčinit vznik syndromu vyhoření.

### 4.1.1. Mnohočetnost rolí a úkolů duchovních

Těžko vymyslet povolání, které zahrnuje tolik rolí, kolik jich může (nebo dokonce musí) zastávat duchovní. Profesor Skalický v předmluvě ke sborníku textů zaměřených na charakteristiku pozice kněze v dnešní společnosti prochází historií a vyčítá mnoho rolí kněze v kontextu proměn času. Všimá si jak jednotlivých postav, tak zobecňuje, které role na sebe kněží běžně berou. Mezi nimi jmenuje např. roli věrozvěsta a hlasatele víry, učitele zjevené nauky, animátora společenství, ceremoniáře, správce farnosti, přísluhovatele svátostmi, ale také kněze v roli opraváře a údržbáře.<sup>158</sup> Pavel Moravec, kněz a psycholog v jedné osobě, k tomuto výčtu dodává roli odborníka na památky, ekonoma, úředníka či diplomata.<sup>159</sup> Německý luteránský farář a docent praktické teologie Andreas von Heyl přihazuje ještě např. funkci vrátného, správce nemovitostí, nebo dokonce fundraisera a PR specialisty.<sup>160</sup> Poukazuje na skutečnost, že faráři se často cítí být zoufale rozptylováni profánními úkoly, jejichž plnění od nich jejich společenství očekává.<sup>161</sup> Max Kašparů na druhou stranu zná kněží, kteří nejsou ochotni jakoukoli ze svých činností předat někomu jinému, byť se týká zmiňované profánní sféry. Jako příklad uvádí „*kněze, který nesouhlasil s poutním zájezdem svých farníků, protože on nemohl jet s nimi a kdo jiný by se v autobuse předmodlíval růženec, když ne on.*“<sup>162</sup>

---

<sup>158</sup> SKALICKÝ, Karel. Předmluva. In: *Kněz strážce majáku?*, s. 9-10.

<sup>159</sup> MORAVEC, Pavel. *Mozaika: úvahy pramenící z hledání odpovědi na provokující otázky*. Brno: Cesta, 2013. ISBN 978-80-7295-150-5., s. 87.

<sup>160</sup> HEYL, Andreas von. *Das Anti-Burnout-Buch für Pfarrerinnen und Pfarrer*, s. 63.

<sup>161</sup> HEYL, Andreas von. *Das Anti-Burnout-Buch für Pfarrerinnen und Pfarrer*, s. 63.

<sup>162</sup> KAŠPARŮ, Max J. Kněz-opravář? In: *Kněz strážce majáku?*, s. 57.

#### 4.1.2. Porozumění pro všechny

Pracovníci v křesťanských společenstvích, obzvláště faráři, jsou podle Heyla ohroženi syndromem vyhoření i z toho důvodu, že sám jejich sebeobraz je často formován nárokem úplného bytí pro druhé, nesobeckostí a nezištným obětováním se pro Boží království.<sup>163</sup> Pokud takto o sobě smýšlejí, jsou v nebezpečí, že se z jejich života zcela vytratí soukromí. Práce duchovního totiž není nikdy hotová – stále je co dělat nebo minimálně co *zlepšovat* a přidají-li se k těmto skutečnostem osobnostní charakteristiky duchovního, jako např. perfekcionismus, silné superego<sup>164</sup> nebo silné puzení k pomoci druhým, může duchovního jeho práce čím dál víc pohlcovat. Se zvyšující se mírou zátěže pak stoupá i míra frustrace, popř. i pocitů agrese, které způsobuje nemožnost dostat všem (vlastním i vnějším) nárokům.<sup>165</sup>

Sebemenší náznak agrese v jednání však bývá u zástupců církve vnímán velmi negativně. Heyl dokonce uvádí, že v dnešních německých církevních společenstvích bývá akceptován rozvod duchovních nebo jejich soužití v nesezdaném či stejnopohlavním páru spíše, než když se farář *rozpálí doběla*. To mu bývá přičítáno takřka za smrtelný hřích a v některých případech tím může dokonce přijít o místo v daném církevním společenství. Farář totiž v takovou chvíli v očích některých členů společenství selhává jako vzor žádoucího chování.<sup>166</sup> A tak obvykle svůj pocit neprojeví. „*Zůstaneme sedět. Sklopíme hlavu. V nás to vře, ale my spolkneme náš hněv.*“<sup>167</sup>, říká z vlastní zkušenosti Andreas von Heyl a vysvětluje, že z psychologického hlediska může mít toto potlačování či dokonce popírání agresivity fatální důsledky. Běžným jevem je, že se tato agrese po čase obrátí v autoagresi, která se dříve nebo později projeví tělesnými a duševními příznaky. Především ale stojí člověka velmi mnoho emocionální energie neochromuje jen radost z práce, ale i radost ze života. Píše, že z mnoha evangelických farářů vyzařuje depresivní naladění, které spojuje s pokračujícím potlačováním agrese. „*Oheň takto každopádně nemůže plát. Stane se pouze doutnáním. Doutnání je ale, jak známo, jedovaté.*“<sup>168</sup>

<sup>163</sup> HEYL, Andreas von. *Das Anti-Burnout-Buch für Pfarrerinnen und Pfarrer*, s.37-38.

<sup>164</sup> *Superego*, neboli *nadjá*, je jednou ze tří složek osobnosti dle teorie Sigmunda Freuda. *Superego* „*sestává z ideální představy o sobě a ze svědomí*“. Dalšími dvěma složkami osobnosti jsou *id* a *ego*. *Id*, neboli *ono*, je pudovou silou osobnosti a *ego*, neboli *já*, má za úkol především korigovat požadavky *idu* a *superega*. In: BAŠTECKÁ, Bohumila – GOLDMANN Petr. *Základy klinické psychologie*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-717-8550-4., s. 93-94.

<sup>165</sup> HEYL, Andreas von. *Das Anti-Burnout-Buch für Pfarrerinnen und Pfarrer*, s. 68.

<sup>166</sup> HEYL, Andreas von. *Das Anti-Burnout-Buch für Pfarrerinnen und Pfarrer*, s. 72.

<sup>167</sup> HEYL, Andreas von. *Das Anti-Burnout-Buch für Pfarrerinnen und Pfarrer*, s. 10.

<sup>168</sup> HEYL, Andreas von. *Das Anti-Burnout-Buch für Pfarrerinnen und Pfarrer*, s. 73.

Kromě toho A. Heyl uvádí, že obtížnost práce farářů spočívá také v neustálém střídání rozličných pastoračních úkolů v různých prostředích a s lidmi v rozličných životních situacích, a tudíž i s rozličnými pastoračními potřebami. Vedle kostela a kanceláře jmenuje mezi běžnými pracovními prostředími faráře např. hřbitov, školu či centrum mládeže. Z rozhovoru s truchlícími mívá farář rovnou na hodinu náboženství, pečovatelské setkání se seniorem střídá příprava snoubenců na manželství či rozhovor s hledajícím atp. Tak to běží celé dny a týdny, bez času na zastavení, nadechnutí a přepnutí mezi jednotlivými činnostmi a situacemi.<sup>169</sup>

#### 4.1.3. Práce bez hranic

Z výše uvedeného vyplývá, že diář duchovního je neustále plný. Nadto je jeho pracovní doba neohrazená či možná dokonce neohraničitelná. Mnoho pravidelných programů se koná ve večerních hodinách, což se ukazuje jako problematické pro rodinný život.<sup>170</sup> Britský pastor Nick Cuthbert kromě toho poukazuje na nemožnost rozplánování denních aktivit s ohledem na neodkladné pastorační rozhovory: „*Lidé nemívají problémy na povel a mnohdy je třeba se s nimi potkávat v době, která vyhovuje jim, a ne vám. Velmi často se nedá dopředu říct, kdy váš pracovní den začne a kdy skončí.*“<sup>171</sup>

Někdy se duchovní ve snaze najít si klidnou chvíli na soustředěnou práci rozhodnou absolvovat *noční šichtu*. Heyl uvádí, že nárazově se to může jevit jako ideální řešení – nerušeně píšou kázání a formulace jim naskakují sami od sebe. Stanou-li se ale noční šichty pravidlem, tělo jim začne dříve nebo později vypovídat službu. „*Právě na tomto příkladu se ukazuje, že i eustres, pokud trvá dlouho, může škodit zdraví.*“<sup>172</sup>

Drahomíra Havlíčková napsala během své přípravy na službu farářky písemnou práci, jejíž součástí byl průzkum mezi evangelickými faráři a farářkami, v němž zkoumala jejich vztah k hranicím. Vzorek čítal výsledně 22 farářů a farářek, kterých se autorka práce mj. ptala na jejich pracovní režim, jeho strukturalizovanost a místo pro osobní volno v rámci pracovního týdne.

„*Dvě třetiny dotázaných si vyhradily konkrétní den, kdy se snaží nepracovat – většinou je to pondělí, někdy úterý nebo sobota a neděle odpoledne.*“

---

<sup>169</sup> HEYL, Andreas von. *Das Anti-Burnout-Buch für Pfarrerinnen und Pfarrer*, s. 59.

<sup>170</sup> HEYL, Andreas von. *Das Anti-Burnout-Buch für Pfarrerinnen und Pfarrer*, s. 60.

<sup>171</sup> CUTHBERT, Nick. *Jak přežít ve službách církve*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2012. ISBN 978-80-7195-617-4., s. 12.

<sup>172</sup> HEYL, Andreas von. *Das Anti-Burnout-Buch für Pfarrerinnen und Pfarrer*, s. 9.

*Ovšem jen některým ‚šťastlivcům‘ se daří tyto volné dny dodržovat. Devět dotázaných se snaží vnést řád do své práce – dopoledne studijní příprava, práce v kanceláři a odpoledne či večer pastorační a sborová shromáždění. Většina z dotázaných farářů/farářek věnuje své práci 50 a více hodin týdně. Z toho nutně vyplývá, že na rodinu, přátel a sebe sama jim zbude jen velmi málo času.*<sup>173</sup>

D. Havlíčková, N. Cuthbert i A. Heyl se pohybují v evangelickém prostředí, a tak i jejich studie vypovídají spíše o specifikách mezi protestantskými duchovními. Heyl ovšem hned v úvodu své knihy konstatuje, že mnohé problémy lze vztáhnout i na katolické kněží. Typickou oblastí je celibát, který s sebou nese speciální problémy. Upozorňuje ale (a na mnoha místech své knihy následně dokládá), že to neznamena, že rodinný život by byl vždy harmonický a také nepřinášel vselijaké problémové oblasti.<sup>174</sup> O jedné z nich, a sice neohrazené pracovní době farářek a farářů, jsme se již zmínili výše. Nyní se zmíníme o úskalích, která může nést život v celibátu.

#### **4.1.4. Kněží a celibát**

Celibát je velké téma, kterému je věnováno mnoho pozornosti v prostředí římskokatolické církve i mimo něj. Pro římskokatolické kněží a řeholníky je celibát povinností.

Profesor Halík mnohokrát odpovídal na otázky spojené s celibátem. Míni, že „pro určitý typ nasazení v církvi je celibát stále vhodnou formou života.“<sup>175</sup> Uvádí, že on sám si nedokáže představit, že by při své náročné práci a cestování po celém světě ještě nesl odpovědnost za vlastní rodinu. Celibát považuje za „podobně nezbytný pro misionáře, kteří jsou nasazováni do různých zemí.“ Přiznává však, že „celibát je vždycky těžký a pro některé lidi neúnosný“.

*„Nezažil jsem ještě kněze, který by byl normální muž a celibát by pro něj nebyl alespoň někdy těžký. Kdo si nikdy nepředstaví, že by mu manželství*

---

<sup>173</sup> HAVLÍČKOVÁ, Drahomíra. *Farářka a její hranice, farář a jeho hranice: Příčiny a prevence syndromu vyhoření ve farářském povolání*. Bystřice pod Perštejnem, 2004. Farářská písemná práce. Univerzita Karlova v Praze. Fakulta evangelická teologická., s. 22.

<sup>174</sup> HEYL, Andreas von. *Das Anti-Burnout-Buch für Pfarrerinnen und Pfarrer*, s. 8.

<sup>175</sup> HALÍK, Tomáš. *Rozhovory* [2019-04-13]. <<http://halik.cz/cs/tvorba/rozhovory/text/>>.

*a rodina mohla být zdrojem síly, radosti a rozvinutí jeho osobnosti, asi má velmi omezenou nebo poškozenou představivost.*“<sup>176</sup>

I pro něj samotného je těžším břemenem, než se mu původně zdálo a v určitém období ho stálo mnoho sil celibát neporušit. Až po čase si zvykl. Je si vědom možnosti proměnit sexuální energii v energii duchovní, ale zároveň ví, že to vyžaduje „*důkladnou duchovní přípravu, kterou běžně semináře neposkytují, to spíš umožní řeholní společenství.*“<sup>177</sup> Právě z řeholních společenství celibát vzešel a tam by se měl podle Tomáše Halíka také navrátit. Taková je praxe ve východním katolickém obřadu i v pravoslavných církvích. Zdůrazňuje však, že s jeho životním stylem je rodinný život v podstatě neslučitelný a konstatuje, že „*člověk zkrátka nemůže mít všechno*“<sup>178</sup>.

Sexuální zdrženlivost nevnímá ani jako největší tíhu celibátu. Těžší jsou podle něj „*např. chvíle osamocení, někdy smutek z přerušení rodové kontinuity nebo nebezpečí, že člověk, nekorigovaný neustále partnerským vztahem, se stane sobeckým a nekritickým k sobě.*“ Lékem proti osamělosti jsou podle něj dobří přátelé, muži i ženy. Bez nich by byl pro něj samotného celibát těžko stravitelný.<sup>179</sup>

Zda kněží vnímají celibát jako zátěž zkoumala ve své diplomové práci Jana Řezbová, která zpracovala odpovědi z dotazníku od 47 katolických kněží západního ritu. Naprostá většina respondentů vyhodnotila celibát jako osvobozující, přestože přiznávají, že také přináší jisté nesnáze. Dle jejich svědectví celibát vnáší do jejich života pokoj, hloubku a dává jim čas pro lidi.<sup>180</sup> Jako nedostatečné však ve svých životech většina z nich hodnotí přátelské vztahy a podporu či ocenění ze strany nadřízených.<sup>181</sup> Některým z nich také chybí zpětná vazba a cítí se zbyteční či nepochopení lidmi v okolí, někteří mluví dokonce o konfliktech s farníky. Z dotazníku také vyšlo, že nebývá výjimkou nedostatek času a energie na vlastní duchovní život. Někteří z kněží by podle tohoto průzkumu uvítali více prostoru pro profesní vývoj a vnitřní růst.<sup>182</sup> Jana Řezbová se svých respondentů také ptala, jak vnímají změny působiště, které jsou běžnou

<sup>176</sup> HALÍK, Tomáš. *Rozhovory.*

<sup>177</sup> HALÍK, Tomáš. *Rozhovory.*

<sup>178</sup> HALÍK, Tomáš. *Rozhovory.*

<sup>179</sup> HALÍK, Tomáš. *Rozhovory.*

<sup>180</sup> *Syndrom vyhoření u kněží* [rukopis] : diplomová práce / Jana Řezbová ; vedoucí práce: Ing. Dr. Alois Křišťan, Th.D. -- Praha, 2007. -- 252 s., s. 68. – dostupné z: ... CITACE!!!

<sup>181</sup> *Syndrom vyhoření u kněží* [rukopis] : diplomová práce / Jana Řezbová ; vedoucí práce: Ing. Dr. Alois Křišťan, Th.D. -- Praha, 2007. -- 252 s., s. 68. – dostupné z: ... CITACE!!!

<sup>182</sup> *Syndrom vyhoření u kněží* [rukopis] : diplomová práce / Jana Řezbová ; vedoucí práce: Ing. Dr. Alois Křišťan, Th.D. -- Praha, 2007. -- 252 s., s. 69-70. – dostupné z: ... CITACE!!!

součástí jejich života. Více než polovina z nich odpověděla, že k přeložení se vážou jisté obtíže, většina to však přijímá jako realitu, která je spojena s kněžskou službou. Problém vidí často v nezastupitelnosti a nutnosti obhospodařit více kostelů či dokonce farností.<sup>183</sup>

#### 4.1.4. Role ocenění

Britský pastor Nick Cuthbert, který má zkušenost s vyhořením, uvádí ve své knize *Jak přežít ve službách církve* jako jednu z problémových oblastí v povolání duchovních také jejich plat, který je obvykle velmi nízký. Konstatuje, že církevní pracovníci si většinou nestěžují na špatné platové ohodnocení, přestože ho vnímají jako tíživé. Realita malého finančního ocenění může mít kromě toho přesah i do sféry psychologické. Výši platu může člověk považovat za jeden z prostředků zpětné vazby o důležitosti své práce. N. Cuthbert zdůrazňuje, že z toho člověk může vyvozovat, zda mu někdo druhý přeje.<sup>184</sup>

Je samozřejmě zapotřebí zohlednit skutečnosti, z nichž Cuthbert vychází. Do svých výpovědí patrně implikuje specifické způsoby financování duchovních v britském protestantském prostředí, z nichž většina potřebuje zaopatřit nejen sebe, ale i své rodiny. Nicméně nízký plat je pravděpodobně realitou duchovních po celém světě. O potřebě ocenění i ve smyslu společenského uznání se rozepisuje mimo jiné i psycholog Jaro Křivohlavý.<sup>185</sup> V souvislosti s příčinami SV jsme se o této potřebě zmiňovali již v kapitole 1.2.

Právě společenské uznání duchovním často chybí. Nick Cuthbert uvádí, že „řada lidí, kteří pracují mimo církve, se při pohledu na církevní zaměstnance ptá, co vlastně celý den dělají.“ V církevních kruzích jsou naproti tomu představy o náplni práce duchovního často přemrštěné.<sup>186</sup> Podle Heyla se v církvi pohybuje mnoho perfekcionista, kteří vystavují nadměrnému tlaku jak sebe, tak i lidi ve svém okolí.<sup>187</sup>

Když člověk nabude dojmu, že jiní o něm takto smýšlejí, většinou mají potřebu jim za každou cenu dokázat, že se mýlí. To je vede k práci až do úmru.<sup>188</sup>

---

<sup>183</sup> *Syndrom vyhoření u kněží* [rukopis] : diplomová práce / Jana Řezbová ; vedoucí práce: Ing. Dr. Alois Křišťan, Th.D. -- Praha, 2007. -- 252 s., s. 68. – dostupné z: ... CITACE!!!

<sup>184</sup> CUTHBERT, Nick. *Jak přežít ve službách církve*, s. 12-13.

<sup>185</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*, s. 41.

<sup>186</sup> CUTHBERT, Nick. *Jak přežít ve službách církve*, s. 11.

<sup>187</sup> HEYL, Andreas von. *Das Anti-Burnout-Buch für Pfarrerinnen und Pfarrer*, s. 21.

<sup>188</sup> CUTHBERT, Nick. *Jak přežít ve službách církve*, s. 11.

#### 4.1.5. Práce s dobrovolníky

Přestože mnoho lidí má zato, že duchovní *nemají co na práci*, realita je taková, že má-li nějaké společenství křesťanů aktivně fungovat, je třeba, aby se na tom podíleli i samotní jeho členové, nikoli jen jejich církevní představení. Nick Cuthbert však upozorňuje na skutečnost, že členy společenství nelze nutit k tomu, aby zastali ten či onen úkol a je čistě na jejich dobrovolnosti, zda se něčeho ujmou a pomohou tak rozkvětu svého společenství. Pokud na sebe členové a členky společenství v dostatečné míře obětavě berou jednotlivé úkoly a je možné se spolehnout, že svědomitě vykonají to, co přislíbili, může být pro duchovního radostí s nimi spolupracovat. Větší starosti může církevnímu představenému dělat neaktivní společenství, které očekává, že vše vykoná on sám, a obdobně mu mohou dělat vrásky na čele ti, kteří něco přislíbí, ale již to nesplní nebo to splní jen částečně.

Z uvedených skutečností vyplývá, že duchovní jsou syndromem vyhoření ohroženi z mnoha důvodů. Jak už bylo naznačeno výše, pakliže duchovního zmíněná i nezmíněná úskalí svazují příliš tíživě, může se u něj rozvinout SV. To jinými slovy potvrzuje i M. Kašparů: „Protože i kněz je jenom člověk, nadto celoživotně spojený s velmi namáhavou službou, často v extrémních podmínkách, dotýká se ho problém únavy a tzv. syndrom vyhoření v každém směru.“<sup>189</sup> SV u duchovních si přiblížíme na několika kazuistikách. Následně uvedeme ještě kazuistiku křesťanského psychologického poradce Myrona D. Rushe, z jehož zkušeností vlastních i profesních v této práci čerpáme.

#### 4.2. Několik příkladů

Jak jsme již uvedli na začátku kapitoly, svůj prožitek SV popsali ve svých knihách duchovní Daniel Heczko a Nick Cuthbert. Velmi přínosným příspěvkem prezentujícím specifika vyhoření a jeho terapie u křesťanů, z velké části specificky u duchovních, jsou svědectví křesťanského poradce Myrona D. Rushe, který ve své knize uvádí i příklady pastorů, u nichž vyhoření zapříčinilo ukončení duchovní služby. Nejprve uvedeme příklad nejmenovaného kněze, jehož proces vyhořívání popisuje Max Kašparů, následně se podíváme na další zmíněné kazuistiky.<sup>190</sup>

---

<sup>189</sup> KAŠPARŮ, Max J. Kněz-opravář?, s. 56.

<sup>190</sup> KAŠPARŮ, Max J. Kněz-opravář?, s. 56-58.



#### 4.2.1. Příklad vyhoření u kněze

Mladý kněz přichází ze semináře, plný elánu a plánů. Je velmi angažovaný – pracuje nad rámec svých povinností, i za hranicemi své diecéze.

Po několika letech, spojených s častým stěhováním a novými začátky, mu začne elán docházet a pocítí únavu. Stále vkládá do své služby maximum, ale často nevidí výsledek své námahy. Spíše si všímá, jak ubývá dětí na hodinách náboženství a „*věrní ve farnosti odcházejí na věčnost*“<sup>191</sup>. Jeho zájmem začíná být údržba církevních budov.

Přestává mu zbývat čas na přípravu kázání či osnov pro výuku náboženství, a tak promlouvá k lidem bez přípravy. Pak je pověřen správou další farnosti, s níž je spojena stejně obsáhlá agenda jako s farností stávající, a tak se životní tempo zrychluje a vyčerpání se prohlubuje. Veškerý prostor pro vlastní duchovní usebrání plní stále přibývajících povinností kněze, a tak kněz „*začne ztrácet duchovní výšku. To vede postupně k vyprahlosti, únavě a frustraci.*“<sup>192</sup> – Tyto tři příznaky považuje M. Kašparů za známku vyhoření a uvádí, že v takové chvíli hrozí, „*že se z duchovního pastýře a učitele stane církevní úředník a výkonné rameno posvátných rituálů*“<sup>193</sup>.

Kněz nic nestihá, zanedbává sám sebe i mnoho úkolů spojených s jeho duchovní službou. Lidé ve farnosti se v tuto chvíli začínají bouřit. „*Pokud se na začátku volalo Hosana, začne se v totální krizi volat a psát na konzistoř o přeložení kněze, který ‚přestal sloužit‘. To kněze, který právě v tuto chvíli potřebuje pomoc, ještě více raní.*“<sup>194</sup> Reakcí je stažení se do samoty nebo třeba také kompenzace žalu alkoholem, čímž bývají farníci ještě více popuzeni „*a roztáčí se spirála vzájemného odcizení*“<sup>195</sup>.

Kazuistika Maxe Kašparů je vsazena do katolického prostředí a končí vyhořením kněze. V následujících řádcích popíšeme průběh vyhoření i s jistým nadějným výhledem na příkladu dvou již zmiňovaných protestantských kazatelů – Daniela Heczka a Nicka Cuthberta.

#### 4.2.2. Vyhoření kazatele Daniela Heczka

Daniel Heczko začíná svůj příběh popisem situace předcházející vyhoření. Píše, že miloval práci duchovního, dávala mu hluboký smysl a myslel si, že je jedním z nejmotivovanějších lidí k tomuto poslání. Po revoluci mu začalo přibývat práce, sám se začal více angažovat v mnoha aktivitách, setkával se s mnoha lidmi, a tak byl jeho

---

<sup>191</sup> KAŠPARŮ, Max J. Kněz-opravář?, s. 56.

<sup>192</sup> KAŠPARŮ, Max J. Kněz-opravář?, s. 57.

<sup>193</sup> KAŠPARŮ, Max J. Kněz-opravář?, s. 57.

<sup>194</sup> KAŠPARŮ, Max J. Kněz-opravář?, s. 57.

<sup>195</sup> KAŠPARŮ, Max J. Kněz-opravář?, s. 57.

kalendář stále velmi přeplněný: „*Večer jsem uléhal do postele s pocitem, že se propadám někam hluboko pod zem. Netušil jsem, že se dostávám do nebezpečné situace. Pak se to stalo.*“<sup>196</sup>

D. Heczko si vybavuje přesný okamžik, kdy náhle pocítil, jako by mu v hlavě něco prasklo. Svůj pocit přirovnává k přetrhnutí přetažené struny. To se stalo v prosinci roku 1991 a od té chvíle na sobě pozoroval po všech směrech výrazné vyčerpání, provázené ztrátou motivace a smyslu.

*„Musel jsem ‚utéct‘ pryč, daleko od domova, telefonů, zvonků, lidí.  
Jednoho dne jsem pocítil silné pálení na hrudi a brnění v konečcích prstů.  
Zavolal jsem si rychlou záchrannou službu. Odvezli mne na vyšetření  
do nemocnice... Prožil jsem vyhoření. Měl jsem pocit, že už nemohu dál.“*<sup>197</sup>

Popisuje, že kromě obrovské únavy, poklesu výkonnosti a problémů se soustředěním, mu náhle chyběla motivace k práci a z jeho života se vytratil optimismus. Vše, co mu dříve dávalo smysl, se najednou rozpadlo. Paralyzovaly ho silné deprese a přál si zemřít.<sup>198</sup> Nebál se smrti, ale naopak života se všemi problémy, které přináší.<sup>199</sup> Přestože se z jeho života nevytratila víra v Boha a nic mu nevyčítal, ztratila se jeho touha Bohu sloužit a odvaha pouštět se do nových úkolů.<sup>200</sup>

Tyto pocity přetrvávaly velmi dlouho. Několik měsíců strávil na nemocenské. Bylo pro něj nepředstavitelné, že by se někdy mohl ze svého stavu dostat a vrátit se ke své práci: „*Bál jsem se, že jsem ztratil smysly, že nejsem ‚normální‘ a že už nikdy nebudu zdravý.*“<sup>201</sup> Bojoval se sebou samým, aby znovu vstal a pokračoval. Během zotavování prožil mnoho porážek. Zotavení z vyhoření nastalo až po šesti letech od chvíle, kdy syndrom udeřil v plné síle: „*Považuji to za jeden z největších divů v mém životě.*“<sup>202</sup>

S odstupem času vyhodnotil jako příčiny svého vyhoření vysoké pracovní nasazení, intenzivní život, obrovskou zaneprázdněnost a práci až do vyčerpání. Svoji nepopíratelnou roli hrál i dennodenní kontakt s lidmi a s jejich problémy. Vkládal na svá bedra jejich břemena. Jeho silný pocit odpovědnosti mu někdy nedal spát, natož aby

<sup>196</sup> HECZKO, Daniel. *Už nemohu dál*, s. 5.

<sup>197</sup> HECZKO, Daniel. *Už nemohu dál*, s. 5-6.

<sup>198</sup> HECZKO, Daniel. Hořel jsem, až jsem shořel. Jak těžké je navázat přetrženou strunu. *Český bratr* 2011, roč. 87, č. 7, s. 11-12., s. 12.

<sup>199</sup> HECZKO, Daniel. *Už nemohu dál*, s. 11.

<sup>200</sup> HECZKO, Daniel. Hořel jsem, až jsem shořel, s. 12.

<sup>201</sup> HECZKO, Daniel. Hořel jsem, až jsem shořel, s. 12.

<sup>202</sup> HECZKO, Daniel. Hořel jsem, až jsem shořel, s. 12.

mu umožnil se nad některé věci povznést. Do svého programu nezařazoval čas pro odpočinek ani pro pravidelnou stravu či pro pohyb.

Na cestě z vyhoření mu pomáhala několik principů, kterých se snažil držet:

- *„Nebát se slyšet o sobě pravdu, nechat si poradit od lékařů, řídit se radami přátel i odborníků.*
- *Věřit raději zjevení v Písmu o životě, naději a Boží lásce než svým negativním pocitům.*
- *Změnit životosprávu – zdravě jíst, sportovat, odpočívat.*
- *Počítat s tím, že léčba bude trvat dlouho a že se ‚propady‘ budou vracet.*
- *Nezůstávat se svými myšlenkami sám, ale současně omezit kontakty s lidmi jen na ty občerstvující.*
- *Nic nevyčítat Bohu, nepěstovat sebelítost, ale držet se klíčových biblických zaslíbení.*“<sup>203</sup>

V knize o syndromu vyhoření, kterou napsal deset let po vyhoření, píše, že stále musí na sebe dávat pozor a reflektovat, zda stojí nohama pevně na zemi.<sup>204</sup> Zároveň doznává, že prožitek vyhoření v mnohých ohledech hluboce proměnil jeho postoje:

*„Mnohé věci, které jsem pevně držel v rukou, musely jako zrno padnout do země a umřít, aby mohly nést ovoce. Už nespolehám na ‚svou silnou víru pevně zakotvenou v Bohu‘, kterou nemůže nic otrást. Otevřely se mi oči na mou zranitelnost a slabost. Tuto slabost mohu Kristu přinášet v důvěře, že od něj budu dostávat vždy novou sílu.*“<sup>205</sup>

Svoji situaci deset let po vyhoření vyjadřuje v závěru své knihy citátem Johna Newtona: *„Nejsem tím, kým bych měl být, nejsem tím, kým bych chtěl být, nejsem tím, kým jednou budu, ale už nejsem tím, kým jsem býval dřív a z Boží milosti jsem, kdo jsem.*“<sup>206</sup>

O jeho prožitku svědčí kniha *Už nemohu dál*, kterou psal se záměrem přinést jakýsi pastorační příspěvek k této problematice. Popisuje v ní záměrně spíše těžší případy.<sup>207</sup>

---

<sup>203</sup> HECZKO, Daniel. Hořel jsem, až jsem shořel, s. 12.

<sup>204</sup> HECZKO, Daniel. *Už nemohu dál*, s. 50.

<sup>205</sup> HECZKO, Daniel. *Už nemohu dál*, s. 50.

<sup>206</sup> HECZKO, Daniel. *Už nemohu dál*, s. 50.

<sup>207</sup> HECZKO, Daniel. *Už nemohu dál*, s. 5.

On sám prožil hluboké vyhoření v celé jeho šíři.<sup>208</sup> Nick Cuthbert naproti němu nenechal díky okolnostem dospět proces vyhořívání tak daleko. Jeho příběh vyhoření představíme v následující pasáži.

#### 4.2.3. Vyhoření pastora Nicka Cuthberta

Nick Cuthbert začínal po studiích jako průkopník v evangelizaci mládeže v Birminghamu. V práci se mu velmi dařilo – během několika let našli křesťanskou víru či se v ní utvrdili stovky, ba tisíce mladých lidí.

O několik let později N. Cuthbert se svojí manželkou, aniž by to bylo jejich záměrem, založili novou církev. Z původního setkávání skupinky podobně smýšlejících přátel se během několika let stalo velké společenství, jehož byl Nick Cuthbert pastorem a ležela na něm tíha formování vznikající církve. Tuto zátěž snášel řadu let.

V jistém okamžiku ale začal pociťovat únavu a jeho služba ho přestala naplňovat. Naplno se jeho vyčerpání projevilo během duchovní obnovy, kde se v přátelském prostředí plném porozumění spontánně rozplakal a svěřil se, že takhle již nemůže dál fungovat. Domluvili se, že navštíví lékaře a vyhledá odborné poradenství. Obojí učinil, ale příčinu obtíží se nepodařilo najít.

Zanedlouho přišlo další vypětí sil v souvislosti s organizací velkých akcí, po jejichž proběhnutí odjel s manželkou na dovolenou. Tam se mu přitížilo a kvůli velmi rychlému tepu vyhledal lékařskou pomoc. Ani na dovolené, ani během následných vyšetření po návratu, se neprokázalo žádné tělesné onemocnění.

Na to, co stojí za Nickovými neduhy, přišla až kardioložka, kterou pastorovi doporučil jeho přítel lékař. Potvrdila, že v jeho případě se skutečně nejedná o žádné tělesné onemocnění, ale že jde o rozvinuté příznaky stresu a první příznaky vyhoření. Nenaordinovala mu tedy farmaceutickou léčbu, nýbrž změnu životního stylu. Nick Cuthbert je zpětně velmi vděčný za včasný signál, že je třeba v životě učinit nějaké změny. Dal si na nich záležet a následně své poznatky o funkčních stylech duchovní služby vtiskl do knihy *Jak přežít ve službách církve?*<sup>209</sup> Některé z jeho rad a doporučení budou uvedeny především v následující kapitole. Nyní se zaměříme na prožitek vyhoření M. Rushe, z jehož zkušeností jakožto křesťanského poradce budeme také čerpat v dalším textu.

---

<sup>208</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*, s. 93.

<sup>209</sup> CUTHBERT, Nick. *Jak přežít ve službách církve?*, s. 17-24.

#### 4.2.4. Vyhoření křesťanského poradce Myrona D. Rushe

Myron D. Rush považuje své vyhoření za jednoznačný důsledek svého nevyváženého života, v němž bylo příliš práce a málo zábavy. Tři roky před tím, než se propadl do vyhoření, si na sebe vzal extrémní množství úkolů. Vedl poradenskou společnost, semináře pro manažery po celé zemi, domácí biblické studium pro manželské páry, učil ve dvou *nedělních školách*<sup>210</sup>, pomáhal zakládat dva podniky a do toho byl stále na cestách a napsal dvě knihy. Postupem času ho začaly přemáhat především problémy v řízení vlastní společnosti a začal pociťovat duševní, citové, tělesné i duchovní vyčerpání. Po těchto třech letech nepřiměřeného vypětí musel prodat podíly ve společnosti svým partnerům a začít řešit vlastní nepříznivou situaci.<sup>211</sup>

*„Moje sebedůvěra byla ta tam. Mé cíle se rozplynuly. Má láska a starost o lidi, kterou jsem kdysi cítil, se proměnila v nelibost a rozmrzelost. A nejvíce mě vyděsila skutečnost, že má kdysi tak silná láska k Bohu se změnila v čirou apatii.“*<sup>212</sup>

Nastalo období těžkého boje s vyhořením. Ztratil smysl života, neviděl důvod, proč by měl žít. Vypráví, že se „častokrát přistihl v posteli ještě ve tři nebo čtyři hodiny odpoledne“, přestože dřív budil celou rodinu časně zrána i ve volných dnech.<sup>213</sup> Jako psychologický poradce, který pomáhal lidem, kteří procházeli syndromem vyhoření, chtěl nejprve vyřešit své problémy sám. Dosvědčuje však, že čím víc se o to snažil, tím byl zničenější: „Přistihoval jsem se, jak se snažím rozebírat každou svou myšlenku a jednání.“<sup>214</sup>

Nakonec si připustil, že i on sám potřebuje pomoc zvenčí a zkontaktoval svého přítele Jima, který měl s doprovázením vyhořelých procesem zotavování letité zkušenosti a sám se nabídl, že bude Myronovi stát po boku.<sup>215</sup>

Když přijal Jimovu pomoc, očekával brzkou úlevu. Ta se nedostavila. Jeho dosavadní život byl natolik nezdravý, že se nyní potřeboval naučit vnímat a akceptovat své potřeby a srovnat si v hlavě, jaké jsou jeho skutečné životní priority: „Právě mé

---

<sup>210</sup> V protestantském prostředí se nedělní školou či nedělní besídkou označuje bohoslužba pro děti.

<sup>211</sup> RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*, s. 5.

<sup>212</sup> RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*, s. 6.

<sup>213</sup> RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*, s. 50.

<sup>214</sup> RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*, s. 60.

<sup>215</sup> RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*, s. 60.

*staré já mě do této obtížné situace vehnalo a způsobilo, že jsem vyhořel. Potřeboval jsem najít v životě rovnováhu.*“<sup>216</sup>

Ve své knize doznává, že ze spárů vyhoření unikl jen s pomocí Boží. V zápase s vyhořením mu pomáhaly některé biblické texty a přemýšlení nad Božím milosrdenstvím. Pro vytrvalost ve svém zápase čerpal sílu z listu Jakubova, 13, 2-4: „*Považujte to jen za radost, bratři moji, když upadáte do různých zkoušek, víte přece, že zkoušení vaší víry působí vytrvalost. Nechte však vytrvalost plně působit, abyste byli dokonalí a úplní a neměli žádný nedostatek.*“<sup>217</sup> Díky tomuto poselství se rozhodl zaujmout ke své situaci pozitivní postoj a cítil naději, že ho vyhoření výsledně zacelí a posílí.<sup>218</sup> – Tak se také stalo. Nejenže syndrom vyhoření překonal. Tato zkušenost mu podle jeho slov umožnila „*šplhat k novým životním výšinám*“ a „*stát se lepším člověkem*“.<sup>219</sup>

M. Rush je za to vděčný Bohu i lidem, kteří se za něj modlili<sup>220</sup> a svým příběhem vyhoření s dobrým koncem povzbuzuje všechny, kdo se s vyhořením právě potýkají.<sup>221</sup>

Sám ovšem zná příběhy vyhoření, které tak šťastný konec nemají. Ve své knize se rozepisuje o dvou pastorech, kteří následkem vyhoření odešli ze služby. Nyní budeme chvíli věnovat pozornost jejich příběhům.

#### **4.2.5. Příklady vyhoření, které vedlo k ukončení služby**

M. Rush se zmiňuje muže, který se po studiích stal pomocným pastorem jednoho velkého křesťanského společenství. Když odešel do důchodu *vedoucí pastor*, nastoupil tento pastor na jeho pozici. Organizace velkého společenství mu však, na rozdíl od psaní kázání, dělala problémy. Nedokázal někomu přidělit práci, tudíž všechny úkoly zastával sám. Byl týden za týdnem vyčerpanější a nevěděl, co má změnit. Začal obviňovat lidi kolem sebe, že po něm neustále něco chtějí a nedopřejí mu ani klid na psaní kázání. Postupem času mu zcela přestalo záležet na lidech, a nakonec i na kázáních, jejichž příprava ho dříve naplňovala. Vysvětloval si tuto skutečnost tak, že ho *Bůh hodil přes palubu*. Myslel si, že byl povolán, aby kázal, a ne aby řídil velkou organizaci. Přestal mít čas na to, na čem mu záleželo, a vinu za to dával Bohu. Po patnácti letech odešel ze služby a stal se pojišťovacím agentem. S církví již nechtěl

---

<sup>216</sup> RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*, s. 62.

<sup>217</sup> RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*, s. 125.

<sup>218</sup> RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*, s. 125.

<sup>219</sup> RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*, s. 6.

<sup>220</sup> RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*, s. 81.

<sup>221</sup> RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*, s. 6.

mít nic společného a ztratil víru v Boha.<sup>222</sup> Stal se z něho „*rozzlobený a zahořklý člověk, který se už ani nenamáhal modlit*“<sup>223</sup>.

Kromě příkladu tohoto pastora uvádí M. Rush ve své knize ještě příklad jiného pastora, který si pro změnu vyčítal, že není schopen *odvádět dobrou práci*. Jeho společenství i církevní představení ho přitom považovali za velmi schopnou vůdčí osobnost a nikdo nepochyboval o jeho četných přednostech. On sám se však potýkal s celkovou vyčerpaností a nemohl se zbavit dojmu, že ve své službě selhává. Neviděl ze své situace jiné východisko než duchovní službu opustit.<sup>224</sup>

Předložené kazuistiky ukazují, že vyhoření u každého probíhá specificky, a ne vždy se s ním člověk vypořádá tak dobře, jako to bylo v případě Daniela Heczka, Nicka Cuthberta a Myrona D. Rushe.

Do specifík syndromu vyhoření u duchovních lze zahrnout již zmíněná úskalí povolání duchovních, která jsme ohledávali na začátku této kapitoly, stejně jako některá další, která se objevují v uvedených kazuistikách. Pro vyhoření je zároveň typická i ztráta smyslu života, která znamená i jistou proměnu hodnot člověka a v případě křesťana může zahrnovat i boj o zachování víry v Boha. Zamyšlením nad rolí smyslu života v morálce křesťana a nad možnými důsledky jeho ztráty pro službu duchovního otevřeme další podkapitulu této práce.

### **4.3. Svědectví o smyslu života jako úkol služby duchovního**

Servais Pinckaers se během svého pátrání po pramenech křesťanské morálky zamýšlí mimo jiné nad otázkou smyslu a cíle života. Hned v úvodu své úvahy odkazuje na slova rakouského lékaře a psychoanalytika Alfreda Adlera, který píše, že „*Žádný člověk nemůže myslet, cítit, chtít, ba ani snít, aniž by toto všechno bylo určeno, podmíněno, vymezeno, vedeno nějakým cílem, který má před sebou... Psychický rozvoj je mimo tento rámeček nemyslitelný...*“<sup>225</sup> Pinckaers dále vyvozuje ze slov Adlera, že prázdnota je pro člověka nesnesitelnou představou a že proto k naplnění svého života a času lidé užívají všelijaké prostředky. Mezi nimi jmenuje bohatství, práci, potěšení, vědu, politiku či lásku. Tyto prostředky pak činí náš život smysluplným a dávají mu určitý

---

<sup>222</sup> RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*, s. 79-80.

<sup>223</sup> RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*, s. 80.

<sup>224</sup> RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*, s. 8.

<sup>225</sup> PINCKAERS, Servais. *Prameny křesťanské morálky*, s. 42.

cíl.<sup>226</sup> A pak – „*Stíhá-li jeden neúspěch druhý, ztrácíme pevnou půdu pod nohama a vidíme, jak se před námi rozevívá zoufalá propast ztráty smyslu.*“<sup>227</sup>

Člověk svůj život orientuje na jeho poslední cíl, kterým je podle filosofie a teologie blaženost. Jen pokud si je člověk vědom toho, co je posledním cílem jeho života, dokáže k němu zaměřit své jednání a může tak zažívat pocit smysluplnosti.<sup>228</sup>

Když vezmeme vážně toto výsadní postavení otázky posledního cíle života, „*mohli bychom definovat morálku jako vědu, která poučuje člověka o smyslu života. Odhaluje mu nejvyšší cíl, k němuž má směřovat jeho jednání, aby mu dodalo smysl, hodnotu a plnost.*“<sup>229</sup> – Pojmeme-li morálku takto, můžeme pak konstatovat, že úkolem moralisty i kněze je „*pomáhat každému křesťanovi a stejně tak i každému člověku s osobním zodpovězením otázky skutečného smyslu života, ukazovat mu, jaké je podle evangelia největší dobro a jak užívat jiných dober k jeho dosažení.*“<sup>230</sup>

Heyl by se s touto myšlenkou pravděpodobně ztotožnil, neboť vnímá, že vyhoření u duchovních může být větším problémem než u jiných profesí, a to právě z toho důvodu, že duchovní během vyhoření ztrácejí to, co je pro ně nejdůležitější, to, na čem stojí jejich povolání. – „*Totíž, když zhasne světlo v jejich srdcích, s čím mají předstoupit před shromážděný lid, co mu předat za poselství? Jak mají mluvit s nemocnými, kteří potřebují slyšet útěchu a dodat odvahu, když se sami cítí bezútěšně?*“<sup>231</sup>

Žádné jiné povolání podle Heyla nejde tolik na dřev existenciálních otázek a situací, v nichž je člověk konfrontován se samotnou podstatou svého bytí, jako povolání duchovního. Témata narození a smrti, nemoci a utrpení, hříchů a odpuštění, otázky po smyslu života, po naději a lásce, po osvobození..., jsou ve službě duchovního na denním pořádku. Ten, kdo tato těžká témata příliš zvnitřňuje a neustále je sám v sobě zpracovává, protože se domnívá, že musí najít uspokojující odpovědi, a tedy i řešení, je v nebezpečí, že takové břemeno neunese.<sup>232</sup>

Krise víry, pochybnosti a spirituální vyprahlost proto v případě duchovních otrásají nejen jejich důvěrou v sebe sama a důvěrou vůči světu, nýbrž se dotýkají i jejich profesní existence. „*Jak má farář/farářka mluvit o lásce Boží, když jí sám/sama nadále*

---

<sup>226</sup> PINCKAERS, Servais. *Prameny křesťanské morálky*, s. 42.

<sup>227</sup> PINCKAERS, Servais. *Prameny křesťanské morálky*, s. 42.

<sup>228</sup> PINCKAERS, Servais. *Prameny křesťanské morálky*, s. 42.

<sup>229</sup> PINCKAERS, Servais. *Prameny křesťanské morálky*, s. 43.

<sup>230</sup> PINCKAERS, Servais. *Prameny křesťanské morálky*, s. 43.

<sup>231</sup> HEYL, Andreas von. *Das Anti-Burnout-Buch für Pfarrerinnen und Pfarrer*, s. 19.

<sup>232</sup> HEYL, Andreas von. *Das Anti-Burnout-Buch für Pfarrerinnen und Pfarrer*, s. 71.



nepocituje?“<sup>233</sup> Protože se faráři permanentně profesionálně zabývají biblickými příběhy, centrálními důrazy smyslu víry, náboženskými otázkami a zároveň pocity členů svého církevního společenství, jsou vystaveni obzvláště velkému nebezpečí, že propadnou rutině a že se budou vnitřně čím dál více odcizovat tomu, co profesně říkají a dělají.<sup>234</sup>

Syndrom vyhoření může vzít člověku samotnou základní orientaci jeho života. Křesťan může prožívat ztrátu orientace k poslednímu cíli, čímž jeho život začne postrádat smysl. Prožitek beznaděje a nesmyslnosti bytí prožil během vyhoření i Daniel Heczko. Uvádí, že „vyhoření znamená vždycky zlom v životě člověka. Vše, co dříve dávalo smysl, co se osvědčilo, se rozpadlo a přestalo být funkční.“<sup>235</sup>

Jak už jsme nastínili výše, i Myron D. Rush pocítil na vlastní kůži, jaké to je žít beze smyslu.<sup>236</sup> Poukazuje na skutečnost, že „smysl života je největší motivační silou na světě“<sup>237</sup>. U křesťanů, kteří během SV procházejí současně s emocionálním zápasem i zápasem duchovním, se podle něj prožitek frustrace, beznaděje a selhání zdvojnásobuje.<sup>238</sup>

Jak už jsme si zmínili, prožitý zápas obvykle zapříčiní proměnu morálních hodnot člověka. Nemusí nutně znamenat změnu k lepšímu. Může také znamenat zborcení hodnot a život v apatii. Na roli utrpení v lidském životě s ohledem na morálku se blíže podíváme v následující podkapitole.

#### **4.4. Utrpení jako zdroj proměn morálních hodnot**

Pinckaers se domnívá, že pokud máme „správně pochopit poselství evangelia“ a „vykládat o křesťanském způsobu života“, musíme přiznat „významné místo roli utrpení“<sup>239</sup>. Stěžejní význam utrpení v poselství evangelia vykládá tím, že hraje neodmyslitelnou roli v životě a smrti samotného Krista a následně i v životech jeho učedníků, které vyzval, aby podle jeho příkladu nesli své kříže a tím ho následovali.<sup>240</sup> Dále uvádí, že „problém utrpení může získat dokonce metafyzický ráz, když člověka přivádí ke zpochybnění dobroty a konečně i Boží existence. (...) Prožité utrpení může

---

<sup>233</sup> HEYL, Andreas von. *Das Anti-Burnout-Buch für Pfarrerinnen und Pfarrer*, s. 78.

<sup>234</sup> HEYL, Andreas von. *Das Anti-Burnout-Buch für Pfarrerinnen und Pfarrer*, s. 78.

<sup>235</sup> HECZKO, Daniel. *Už nemohu dál*, s. 8.

<sup>236</sup> Srov. kap. 4.2.4.

<sup>237</sup> RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*, s. 49.

<sup>238</sup> RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*, s. 82.

<sup>239</sup> PINCKAERS, Servais. *Prameny křesťanské morálky*, s. 43.

<sup>240</sup> PINCKAERS, Servais. *Prameny křesťanské morálky*, s. 43.

*také rozvrátit pole morálních hodnot v životě člověka.*<sup>241</sup> Toto své přesvědčení vysvětluje tím, že utrpení proniká hlouběji do nitra, než kam mohou proniknout naše běžné myšlenky a city. A tak má utrpení moc buď zničit kořeny naší naděje a přivést nás „až ke ztrátě smyslu a k více či méně zjevné nicotě, nebo nám odkryje nové a pevné hodnoty, zvláště ty evangelijní, které v nás zakládají ‚naději proti vší naději‘ a dávají nám ‚odvahu k bytí‘.<sup>242</sup>

Pinckaers přemýšlí nad tím, zda by člověk, který nepoznal utrpení, mohl mít skutečné morální kvality, zda by byl vůbec člověkem, a zda bychom o něm mohli říct, že je opravdu šťasten. Dochází k závěru, že bez zkušenosti utrpení nemohou existovat pevné a spolehlivé morální hodnoty. A tak se podle něj můžeme ptát, „zda utrpení není nezbytnou cestou k opravdovým hodnotám“.<sup>243</sup>

Prožitek syndromu vyhoření patří mezi období života, kdy člověk prochází utrpením. V následujícím textu se podíváme na to, jaké změny může působit v životě křesťana, resp. především specificky duchovního.

#### **4.4.1. Vyhoření jako proměňující zkušenost**

Na kazuistikách pastorů, kteří vlivem vyhoření odešli z duchovní služby, ukazuje M. Rush, že ne vždy člověka prožitek vyhoření výsledně posílí. Je přesvědčen o tom, že jeden z největších zápasů křesťana při syndromu vyhoření probíhá na duchovní rovině. Má zato, že vyčerpaný křesťan v tu chvíli svádí těžký souboj se Satanem, s nímž se přetahuje o svůj vlastní duchovní život.<sup>244</sup> On sám při svém prožívání SV ztrácel důvěru v Boha. Měl tendenci se upínat k negativnímu smýšlení o Bohu, v němž zpětně vidí záměr Satana podlomit jeho víru v Boha. Ve svém případě považuje za stěžejní pomoc skutečnost, že se za něj mnoho lidí modlilo.<sup>245</sup> Zároveň ze své vlastní zkušenosti ví, že s vyhořením v takto pokročilém stádiu je velmi obtížné *sehrát vítězný souboj bez pomoci někoho zkušeného.*<sup>246</sup> Dokládá to na příkladu pastora, který měl během zápasu s vyhořením velký blok v komunikaci s lidmi: „*Nesnesl jsem pomyslení na to, že bych stál před svým sborem, díval se lidem do tváře a přednášel jim další kázání.*“<sup>247</sup>  
– Proto utekl do hor, postavil si tam dřevěný srub a po čtyřech letech se navrátil s nabytým poznatkem, že „*utíkat před lidmi a skrývat se není cestou, jak se z vyhoření*

<sup>241</sup> PINCKAERS, Servais. *Prameny křesťanské morálky*, s. 44.

<sup>242</sup> PINCKAERS, Servais. *Prameny křesťanské morálky*, s. 44.

<sup>243</sup> PINCKAERS, Servais. *Prameny křesťanské morálky*, s. 44.

<sup>244</sup> RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*, s. 78-80.

<sup>245</sup> RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*, s. 80-81.

<sup>246</sup> RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*, s. 60.

<sup>247</sup> RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*, s. 54.

dostat!“<sup>248</sup> Podle Rushe však „převážná většina lidí, kteří se v tomto stavu ocitnou, možná svou funkci fyzicky neopustí, ale jejich pozice tak jako tak zeje prázdnotou. Každého dne se sice na svém místě objevují, ale duševně a emocionálně už rezignovali“<sup>249</sup>.

Z uvedeného vyplývá, že M. Rush považuje za negativní důsledky SV rezignaci na výkon povolání a na využívání vlastních schopností, dovedností a jiných obdarování, zatrpkllost a potřebu žít v ústraní. V kontextu křesťanství pak může dojít ke ztrátě víry nebo může křesťana stále skličovat pocit selhání. Zároveň může nést tíživě vědomí vlastní nedokonalosti.

M. Rush také upozorňuje, že vyhoření je možné podlehnout opakovaně, a to i poté, co se z něj člověk úspěšně zotaví. Taková situace může nastat v případě, že se člověk „vrátí ke svým starým návykům“, které vedly k vyhoření. Podotýká, že podruhé bývá průběh vyhoření mnohem rychlejší:

*„Často trvá řadu let, než se u dotyčného projeví vyhoření poprvé. Podruhé však může propuknout i během několika měsíců. V případě opakovaného vyhoření navíc hrozí nebezpečí, že ho člověk už nikdy nepřekoná a jeho emoce budou natrvalo poškozené. Proto je velmi důležité, aby se člověk v boji s vyhořením zavázal důsledně uplatňovat principy udržování rovnováhy v životě, které mu pomohou se tomuto syndromu v budoucnu vyhnout.“<sup>250</sup>*

Daniela Heczka, Nicka Cuthberta a Myrona D. Rushe pojí několik skutečností: všichni tři se se syndromem vyhoření vypořádali a opět žijí velmi aktivním plným životem. Zároveň je prožitek vyhoření podnítil předávat své zkušenosti dál. Všichni vydali knihu, v níž svědčí o vyhoření u sebe i u jiných a sbírají další zkušenosti z literatury i z vlastního doprovázení těch, kteří si obdobím vyhoření právě procházejí nebo jim vyhoření z nějakých důvodů hrozí. Ve svých knihách udílejí životní rady křesťanům (N. Cuthbert především duchovním), které mají být buď prevencí vyhoření nebo opěrnými body při jejich zotavování z úderu vyhoření.

Daniel Heczko popisuje ve své knize o vyhoření, jak se mu během zápasu s vyhořením rozpadl jeho vnitřní život. Některé oblasti svého života musel

---

<sup>248</sup> RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*, s. 54-55.

<sup>249</sup> RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*, s. 8-9.

<sup>250</sup> RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*, s. 76.

při zotavování budovat od základů nanovo. „Změní se pohled na práci, na odpočinek, změní se některé vztahy, změní se hodnoty, způsob života a podobně.“<sup>251</sup> Tuto skutečnost ovšem výsledně považuje za Boží požehnání, které plyne z jeho vyhoření.

O změnách v mravní oblasti života D. Heczka jsme se zmínili již v krátké kazuistice tohoto kazatele.<sup>252</sup> Heczko píše o tom, že co dříve mělo v jeho životě velkou hodnotu, ztratilo vlivem vyhoření svoji přitažlivost. Jiné věci zase nabyly na své ceně. Jeho žebříček hodnot se zcela proměnil. Svědčí o tom, že přestal být „*tak pevně ‚připoután‘ k časnému životu a k této zemi*“<sup>253</sup>. Cítí teď velkou vděčnost za maličkosti, kterým dříve nevěnoval pozornost, a naopak došel k závěru, že některé věci, které považoval za „*velké*“, jsou ve skutečnosti malichernostmi. Doznává, že „*mnohem cennější věci je líbit se Bohu než lidem.*“<sup>254</sup>

O změnách morálních hodnot se zmiňuje také Andreas von Heyl. Píše, že ten, kdo absolvoval ošklivý rozvod velmi pravděpodobně už nikdy nebude ukazovat prstem na páry, v jejichž vztahu je něco v nepořádku. Stejně tak rodiče, kterým se narodilo dítě s postižením už patrně nebudou vyprávět vtipy o lidech s postižením. S ohledem na prožitek vyhoření u duchovních pak odhaluje proměnu v oblasti přijetí vlastní slabosti, zranitelnosti a odkázanosti na druhé. Tento posun ve vnitřním nastavení se pak navenek projeví novým způsobem otevřenosti těchto duchovních vůči druhým:

*„Farář, který si je vědom slabosti, kterou prožívá jako někdo odkázaný na jiné, se bude svému protějšku otevírat jiným způsobem než ‚hrdinský‘ farář, který si svou demonstrativní silou a kompetencí drží odstup od lidí.“*<sup>255</sup>

To potvrzuje i Daniel Heczko, který na sobě zaznamenal proměnu právě v této oblasti: „*Otevřely se mi oči na mou zranitelnost a slabost. Tuto slabost mohu Kristu přinášet v důvěře, že od něj budu dostávat vždy novou sílu.*“<sup>256</sup> Přestože více spoléhá na Boží pomoc, naučil se díky vyhoření lépe rozvrhnout své síly, protože musel začít pracovat s menším energetickým výdajem, než který si mohl dovolit dříve. Výsledně dosáhl dokonce větší výkonnosti, než jaké byl schopen dosahovat před vyhořením. Osm měsíců po vyhoření bez větších problémů zdolal vrchol Mont Blancu, aniž by předtím

---

<sup>251</sup> HECZKO, Daniel. *Už nemohu dál*, s. 46.

<sup>252</sup> Srov. kap. 4.2.2.

<sup>253</sup> HECZKO, Daniel. *Už nemohu dál*, s. 46.

<sup>254</sup> HECZKO, Daniel. *Už nemohu dál*, s. 46-47.

<sup>255</sup> HEYL, Andreas von. *Das Anti-Burnout-Buch für Pfarrerinnen und Pfarrer*, s. 22.

<sup>256</sup> HECZKO, Daniel. *Už nemohu dál*, s. 50.

jakkoliv trénoval. Také emocionální prožívání doznalo jistých změn. D. Heczko se stal odolnějším vůči citovým výkyvům, čímž získal nad řadou situací mnohem větší nadhled.<sup>257</sup> Za největší a nejkrásnější požehnání, které mu přineslo vyhoření, považuje prožitek Boží milosti. Během vyhoření měl pocit, jako by všechno ztratil. Jediné, co mu zůstalo, byl sám Bůh. „*Ten ho beze slova objal, protože je milosrdnější než člověk. Nic mu nevyčítal a nepřipomínal mu jeho selhání.*“<sup>258</sup> Svědčí o tom, že Boží milost zůstává, i když všechno ostatní troskotá. Dodá člověku sílu a vnese do ně pokoj, aby se mohl snáze vyrovnat se všemi těžkostmi, které prožívá.<sup>259</sup>

I Myron Rush zakusil požehnání syndromu vyhoření a povzbuzuje všechny, kdo se s ním potýkají, že žádný případ není beznadějný. „*Existují vyzkoušené a ověřené kroky k zotavení a já sám mohu ze zkušenosti říci, že to, co se díky vyhoření naučíte, vás může dokonce posílit a obohatit.*“<sup>260</sup> Už před svým prožitkem vyhoření byl psychologickým poradcem a pomáhal i těm, kdo vyhořeli. Teprve vlastní prožitek vyhoření mu ale umožnil vžít se zcela do kůže svých klientů a pochopit, čím si procházejí. Svě vyhoření si vysvětluje jako zkoušku a domnívá se, že by o svých nabytých poznacích měl svědčit dalším a pomáhat jim na cestě z jejich zápasu. Odkazuje list Židům 2,18, kde apoštol Pavel píše o Ježíši Kristu, že sám prošel zkouškou utrpení, aby mohl „*pomoci těm, na které přicházejí zkoušky*“<sup>261</sup>. Díky tomu, že se s Boží pomocí z vyhoření zotavil, pokládá na základě textu z 2. Korintským 1,3-4 za svoji povinnost posloužit obdobně jiným.<sup>262</sup> „*Bůh nám pomáhá v našich těžkých dobách, abychom mohli povzbuzovat a ujišťovat druhé, že pomůže i jim.*“<sup>263</sup>

Daniel Heczko i Myron D. Rush shodně svědčí o tom, že vyhoření jim ukázalo nový rozměr života a pokládají to za úžasnou životní šanci.<sup>264</sup> Daniel Heczko pokládá okamžik nového začátku za ideální chvíli pro položení otázky: „*Co chceš Pane, abych činil?*“<sup>265</sup>

---

<sup>257</sup> HECZKO, Daniel. *Už nemohu dál*, s. 47.

<sup>258</sup> HECZKO, Daniel. *Už nemohu dál*, s. 48.

<sup>259</sup> HECZKO, Daniel. *Už nemohu dál*, s. 49.

<sup>260</sup> RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*, s. 57.

<sup>261</sup> ČEP

<sup>262</sup> HECZKO, Daniel. *Už nemohu dál*, s. 47-48.

<sup>263</sup> RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*, s. 128.

<sup>264</sup> HECZKO, Daniel. *Už nemohu dál*, s. 46., RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*, s. 15.

<sup>265</sup> HECZKO, Daniel. *Už nemohu dál*, s. 46.

Daniel Heczko, stejně jako Myron D. Rush a Nick Cuthbert odpovídají ve svých knihách právě na tuto otázku. Prožitkem vyhoření dospěli k řadě poznatků, které začali po zralé úvaze aplikovat ve svých životech. Ty principy jednání a životních postojů, které se jim osvědčily, předávají dál. Ze své zkušenosti mohou nyní svědčit o tom, jaké postoje a způsoby jednání mohou působit preventivně, jaké přizívují propad do vyhoření, a jaké pomáhají při zotavování. O tom bude řeč v další kapitole.

## 5. Vliv vyhoření na křesťansko-etickou argumentaci

Nyní se pokusíme systematicky aplikovat to, o čem jsme odděleně pojednali v předchozích kapitolách. Budeme se zabývat aspekty křesťansko-etické argumentace u duchovních, kteří prošli syndromem vyhoření. *Křesťansko-etickou argumentaci* jsme ve druhé kapitole vymezili jako argumentaci, v níž se zračí aplikace křesťanské víry jedince do mravní praxe<sup>266</sup>. V této kapitole budeme popisovat proměnu křesťansko-etické argumentace pomocí zmínek uváděných v literatuře. Hlavními zdroji budou knihy od třech autorů (Daniela Heczka, Nicka Cuthberta a Myrona D. Rushe), s nimiž jsme se seznámili v předešlé kapitole. Příspěvkem k tématu prevence je i kniha Andrease von Heyla, který podnikl několik studií o vyhoření mezi německými evangelickými faráři. Ta bude využita jako doplňující zdroj.

Křesťansko-etické argumentace jsme se již dotkli v minulé kapitole, především pak v její poslední části. Z popsanych skutečností vyplývá, že syndrom vyhoření je často příčinou proměny etické argumentace. Heczko, Cuthbert i Rush analyzují proměny, ke kterým došlo vlivem vyhoření jak u nich, tak u dalších křesťanů, a předkládají svá doporučení čtenářům pro usnadnění zápasu s vyhořením i jako prevenci jeho vzniku. Tím vyjadřují svůj předpoklad, že způsob argumentace může přivést propad do vyhoření, stejně jako pomáhat v předcházení či při zotavování z úderu vyhoření. Představení těchto argumentů bude předmětem této kapitoly. V této části práce půjde, s ohledem na jeden z cílů, jímž je poukaz na možné přínosy prožitku vyhoření pro další život duchovního (resp. křesťana), především o argumentaci, která působí příznivě.

### 5.1. Argumentace přispívající k zotavení z vyhoření

Nejprve se zaměříme na argumenty, které mohou duchovnímu / křesťanovi zápasícímu s vyhořením napomoci k zotavení a které mu mohou naopak škodit.

#### 5.1.1. Přijmout Boží odpuštění

Mnoho křesťanů zužují během zápasu s vyhořením výčitky svědomí a pocity viny. Své výčitky podle D. Heczka křesťané obracejí proti sobě samým, proti jiným lidem i proti Bohu.<sup>267</sup> Někteří prožívají úzkostné obavy, že vlivem svého selhání ztratili naději na spasení a věčný život, a že se jich netýká Boží milost. Jiní mají dojem, že je Bůh opustil, zradil či že pozbyli jeho přízně. Svalují na Boha vinu za to, že je uvedl do jejich

---

<sup>266</sup> Srov. kap. 2.1.3.

<sup>267</sup> HECZKO, Daniel. *Už nemohu dál*, s. 13-14.

tíživé situace.<sup>268</sup> D. Heczko sám neobracel své výčitky a hněv proti Bohu, ale spíše proti sobě: „*Vyčítal jsem sám sobě, že jsem neměl dostatek soudnosti, abych bral vážně příznaky blížícího se kolapsu.*“<sup>269</sup>

M. Rush ve své poradenské činnosti vysledoval, že když si křesťané, kteří z něčeho obviňují Boha, uvědomí, že ho obviňují křivě, začnou si své jednání či smýšlení vyčítat, což se obvykle projeví tím, že utíkají daleko od něj. Podobně reagovali i Adam s Evou, když se cítili provinile. Utekli a skrývali se před Bohem.<sup>270</sup> „*Pocity viny v nás vyvolávají dojem, že zasloužíme trest.*“<sup>271</sup> Rush dále uvádí příklad Josefových bratrů, kteří měli během období hladomoru v Izraeli problém s obstaráním potravy v Egyptě, na jehož zásoby spoléhali. Nepořízenou považovali za svůj trest za nepravost, které se kdysi dopustili na svém bratrovi Josefovi.<sup>272</sup>

Stejně tak se při vyhoření cítil provinile i M. Rush a začal se skrývat před Bohem. Utíkal od jeho slova i od společenství křesťanů, čímž se podle svých slov „*ve chvíli své největší nouze odvrátil od nejlepšího zdroje pomoci*“.<sup>273</sup> Byl natolik vyčerpaný, že nemohl své problémy vyřešit sám.

Jak už zaznělo v první kapitole z úst V. Kebzy a I. Šolcové, ve finálním stádiu vyhoření bývá nezbytné vyhledat pomoc.<sup>274</sup> Rush uvádí, že někdy může pomoc poskytnout *kvalifikovaný laik*, není-li však nikdo takový po ruce, pak je na místě obrátit se na odborného poradce.<sup>275</sup> Daniel Heczko doporučuje vyhledat křesťanského psychologa či psychiatra. On sám tak učinil a považuje to za velmi prospěšný krok.<sup>276</sup> Kromě toho se ale Rush i Heczko shodují na skutečnosti, že v zotavování ze SV křesťana hraje velmi důležitou roli jeho vztah s Bohem.

D. Heczko apeluje na křesťany zápasící se syndromem vyhoření, aby se snažili nic Bohu nevyčítat. On totiž za nic nemůže, nikoho nepokouší.<sup>277</sup> Vysvětluje, že tím, kdo útočí, je Satan, který si vyhlédne nejzranitelnější místo u zesláblého člověka a vystavuje ho nejružnějším nástrahám. Uvádí příklad Ježíšova boje se Satanem. I k němu přistoupil ve chvíli, kdy byl Ježíš nejslabší, vyhladovělý a vysílený čtyřicetidenním půstem. „*Nasouval mu lákavé myšlenky a zdánlivě rozumné nápady,*

<sup>268</sup> HECZKO, Daniel. *Už nemohu dál*, s. 13-14.

<sup>269</sup> HECZKO, Daniel. *Už nemohu dál*, s. 34.

<sup>270</sup> RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*, s. 82.

<sup>271</sup> RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*, s. 83.

<sup>272</sup> RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*, s. 83.

<sup>273</sup> RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*, s. 82-83.

<sup>274</sup> Srov. kap. 1.5.2.

<sup>275</sup> RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*, s. 60.

<sup>276</sup> HECZKO, Daniel. *Už nemohu dál*, s. 31-32.

<sup>277</sup> HECZKO, Daniel. *Už nemohu dál*, s. 34.



kteřé by ovšem zničily jeho život a poslání.<sup>278</sup> I na vyhořelého člověka Satan takto útočí. D. Heczko nás ovšem ujišťuje, že nad tímto pokoušením můžeme s pomocí Boží zvítězit, stejně jako zvítězil Ježíš Kristus.<sup>279</sup> Na cestu k vítězství nad zlem Heczko doporučuje vytrvat v modlitbě. Vybízí, aby se křesťané ve svém zápasu neohlíželi na konvence a vyřkli v modlitbě všechno, co mají na srdci. Stejně jako žalmista, může i každý křesťan (ba i duchovní) mluvit *pěkně od plic*.<sup>280</sup> „*Bůh na vás ve vašem trápení nezapomněl ani nezanevřel. I za těchto okolností prozřetelně jedná.*“<sup>281</sup>

M. Rush vysvětluje, že má-li člověk přijmout odpuštění od Boha, musí být nejprve ochoten odpustit sám sobě, jakkoli je to pro něj těžké.<sup>282</sup> Pokud se křesťan cítí provinile, považuje Rush za stěžejní dva kroky vedoucí k Božímu odpuštění:

1. ochotu požádat o odpuštění našich negativních a nepřátelských pocitů vůči němu, druhým, popř. sobě samým,
2. ochotu přijmout odpuštění, které nám Bůh nabízí.<sup>283</sup>

Rush zároveň poukazuje na skutečnost, že někdy bývá těžší odpustit sobě samému než nabyt jistoty, že nám odpustil Hospodin. On sám přiznává, že s tím měl problémy.<sup>284</sup> Vysvětluje, že člověk těžko zcela zapomene na to, čím se provinil, ale požádá-li Boha o odpuštění, může si být jist tím, že on na jeho nepravosti zapomene. Jako příklad této útěchy uvádí verše z Žalmu 103, 10-13, které nás ujišťují, že „*nás Bůh miluje jako otec své děti a nejen nám odpouští, ale navíc naše hříchy vzdaluje ze svého pohledu tak daleko, jako je východ od západu – a to je pořádně daleko!*“<sup>285</sup>

Nick Cuthbert vysvětluje Boží odpuštění na trefném příkladu, ze kterého vyplývá, že Bůh si nepřeje naši trvalou lítost, která „*člověka vysiluje a vnáší do něj neklid*“.<sup>286</sup> Píše, že když při cestě autem z bodu A do bodu B využijeme služby satelitní navigace, dáváme tím najevo, že si přejeme být vedeni do cíle cestou, kterou nám navigace vybere. Občas se stane, že omylem nebo i vědomě zatočíme jinde, než nám doporučuje navigace. Ona ale nezareaguje výčitkami, nadáváním či tresty, nýbrž nám vyznačí novou trasu, kterou se můžeme dostat k vytyčenému cíli.<sup>287</sup> Obdobně podle N. Cuthberta jedná Bůh v našich životech. „*Nyní už vím, že mám na výběr. Můžu se*

<sup>278</sup> HECZKO, Daniel. *Už nemohu dál*, s. 16-17.

<sup>279</sup> HECZKO, Daniel. *Už nemohu dál*, s. 17.

<sup>280</sup> HECZKO, Daniel. *Už nemohu dál*, s. 34.

<sup>281</sup> HECZKO, Daniel. *Už nemohu dál*, s. 34-35.

<sup>282</sup> RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*, s. 86.

<sup>283</sup> RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*, s. 85.

<sup>284</sup> RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*, s. 86.

<sup>285</sup> RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*, s. 86.

<sup>286</sup> CUTHBERT, Nick. *Jak přežít ve službách církve*, s. 53.

<sup>287</sup> CUTHBERT, Nick. *Jak přežít ve službách církve*, s. 53.

smířit s rozhodnutími, která jsem učinil, a přestože nebyla dokonalá, mohu těžit z přítomné situace, v níž jsem se ocitl.“<sup>288</sup> Nick Cuthbert se naučil brát si ze svých chyb poučení, omluvit se a dál se tím, co bylo, příliš netrápit. Nežije nadále minulostí, ale dívá se po vzoru apoštola Pavla (Fp 3,13) kupředu.<sup>289</sup>

M. Rushe dovedlo vyhoření k poznání, že „*Bůh nás nemiluje pro to, co děláme. Miluje nás navzdory tomu, co děláme.*“<sup>290</sup> Za první krok k překonání duchovního vyhoření považuje spolehnout se na Boží pomoc.

### 5.1.2. Spolehnout se na Boží (po)moc

Z Písma jasně vysvítá, že nám Bůh vytrvale nabízí svoji pomoc. M. Rush v době zápasu s vyhořením nacházel oporu např. v zaslíbení Žalmu 34,8: „*Hospodinův anděl se položí táborem kolem těch, kteří se bojí Boha, a bude je bránit.*“<sup>291</sup> Jako další příklad vyjádření Boží sounáležitosti s námi Rush uvádí Ž 50,15: „*Až mě potom budeš v den soužení volat, já tě ubráním a ty mě budeš oslavovat.*“ Obecně doporučuje číst Davidovy žalmy, neboť David si také prošel obdobím, kdy emocionálně a duchovně vyhasínal, a tak se s jeho výroky mnoho vyhořelých křesťanů může ztotožnit.<sup>292</sup>

I Daniel Heczko odkazuje ve své knize na několik biblických veršů, které mu byli během zápasu s vyhořením oporou. Mezi nimi jmenuje tyto:

- Jb 13,15-16: „*I kdyby mne zabil, a já už neměl co očekávat, přece bych chtěl před ním obhájit své cesty. Vždyť on je má spása.*“
- Ž 73,26: „*Ač mé tělo i mé srdce chřadne, Bůh bude navěky skála mého srdce a můj podíl.*“
- Př 17,22: „*Radostné srdce hojí rány, kdežto ubitý duch vysušuje kosti.*“
- Ř 8,38: „*Jsem si jist, že ani smrt ani život, ani andělé ani mocnosti, ani přítomnost ani budoucnost, ani žádná moc, ani výšiny ani hlubiny, ani co jiného v celém tvorstvu nedokáže nás odloučit od lásky Boží, která je v Kristu Ježíši, našem Pánu.*“
- 1K 10,13: „*Nepotkala vás zkouška nad lidské síly. Bůh je věrný: nedopustí, abyste byli podrobni zkoušce, kterou byste nemohli vydržet, nýbrž se zkouškou připraví i východisko a dá vám silu, abyste mohli obstát.*“<sup>293</sup>

<sup>288</sup> CUTHBERT, Nick. *Jak přežít ve službách církve*, s. 54.

<sup>289</sup> CUTHBERT, Nick. *Jak přežít ve službách církve*, s. 54.

<sup>290</sup> RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*, s. 127.

<sup>291</sup> RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*, s. 85.

<sup>292</sup> RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*, s. 87.

<sup>293</sup> HECZKO, Daniel. *Už nemohu dál*, s. 35-36.

M. Rush poukazuje na příběh Eliáše, kterého Bůh v jeho zoufalství nejprve nasycuje, nechává ho odpočívat a nabírat potřebné síly. Každý vyhořelý člověk potřebuje nabrat fyzické síly, aby mohl překonat své těžkosti a opět žít plnohodnotným životem. Bůh ví, co potřebujeme a dá nám to.<sup>294</sup>

Nutno dodat, že „v těžkém stadiu vyhoření není dobré zahloubat se do Bible, protože člověk má tendenci vyčíst z Bible jen to, co podpoří jeho chmurný a zasmušilý pohled“<sup>295</sup> Někdy nemá vyhořelý člověk ani dost energie na to, aby se do Bible začtl.<sup>296</sup> D. Heczko se osvědčilo napsat si několik klíčových biblických veršů či poselství, která na něj působila blahodárně, a ty si neustále opakovat. Z vlastní zkušenosti říká, že na souvislejší četbu Bible přijde čas později.<sup>297</sup>

Výše zmíněné biblické verše a pasáže mohou být, samozřejmě, útěchou i v jiných situacích než v samotném zápasu s vyhořením. Podobně je to s další kategorií, kterou zde zmíníme. – Z životní rovnováhou.

### 5.1.3. Najít v životě rovnováhu

Určitou rovnováhu potřebuje v životě každý. Neznamena to tedy, že by ji hledali jen lidé, kteří procházejí vyhořením, ovšem u nich si tím můžeme být v podstatě jisti. Syndrom vyhoření je totiž důsledkem ztráty jakési rovnováhy v životě.<sup>298</sup> Člověk, který ztratí životní rovnováhu, není dlouhodobě schopen udržet svůj život „ve správných kolejích“.<sup>299</sup>

Daniel Heczko konstatuje, že i po svém zotavení z vyhoření si musí velmi hlídat rovnováhu především v oblasti emocí. Pokud příliš stoupne hladina pozitivních emocí, může si být téměř jistý tím, že poté přijde propad. „Pozitivní emoce znamenají také rychlé spalování paliva, po čase opět hrozí vyhoření.“<sup>300</sup> Radost už v jeho prožívání nesmí být silným, vzletným pocitem. Stejně tak jásavá zbožnost by mohla být rizikem propadu do depresivního stavu. „Jakmile cítím, že vnitřní uspokojení z něčeho začíná přerůstat v krásné citové vzrušení, vědomě odvádím své myšlenky k jinému tématu.“<sup>301</sup>

<sup>294</sup> RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*, s. 70.

<sup>295</sup> HECZKO, Daniel. *Už nemohu dál*, s. 35.

<sup>296</sup> RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*, s. 81.

<sup>297</sup> HECZKO, Daniel. *Už nemohu dál*, s. 35.

<sup>298</sup> RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*, s. 9.

<sup>299</sup> RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*, s. 9.

<sup>300</sup> HECZKO, Daniel. *Už nemohu dál*, s. 26.

<sup>301</sup> HECZKO, Daniel. *Už nemohu dál*, s. 26.

Vysvětluje ale, že to nepovažuje za ochuzení života. Tato vyrovnaná vnitřní spokojenost je pro něj neobyčejně krásná.<sup>302</sup>

Kromě toho musí také více dbát na svoji životosprávu, nezanedbávat dostatečný odpočinek a spánek.<sup>303</sup>

*„Stav vyhoření nás pak nutí pozastavit naše činnosti a plnění každodenních povinností na tak dlouho, než svůj život přehodnotíme, stanovíme si nové a správné cíle a priority a své aktivity vyvážíme natolik, abychom mohli být opět produktivní.“<sup>304</sup>*

Myron Rush také svědčí o vlastní zkušenosti s hledáním rovnováhy v životě. Musel se naučit, kdy má s něčím přestat a za jakých okolností a jakým způsobem odříkat nové projekty, na které už by mu nestačily síly.<sup>305</sup>

#### **5.1.4. Kontakt s realitou**

O kontaktu s realitou, jakožto jednou z možných příčin vzniku SV, jsme se zmínili už v první kapitole.<sup>306</sup> Daniel Heczko dospěl během svého zápasu s vyhořením k závěru, že je prospěšné rozdělit si život do tří rovin: tělesné, duševní a duchovní, a mít povědomí o tom, která z těchto rovin zrovna ovládá jeho život. Duševní rovina zahrnuje prožívání, přemýšlení a cítění, duchovní se týká postojů, hodnotového zakotvení, směřování atd. *„Naučil jsem se méně důvěřovat vlastnímu prožívání a více se opírat o objektivní zásady Písma svatého.“<sup>307</sup>* Pocity považuje za cenné zpestření života v případě, že korespondují s realitou. Varuje však před jejich vůdčím postavením v životě člověka, který je od vnímání reality zrovna vzdálen.<sup>308</sup>

Okolo rovnováhy i kontaktu s realitou se točí jak prevence SV, tak zotavování z jeho úderu. Jak může podle křesťanských expertů na prevenci a léčbu SV duchovní (potažmo křesťan) dojít k nastolení rovnováhy v životě, se podíváme v následujícím textu.

---

<sup>302</sup> HECZKO, Daniel. *Už nemohu dál*, s. 26.

<sup>303</sup> HECZKO, Daniel. *Už nemohu dál*, s. 25.

<sup>304</sup> RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*, s. 9.

<sup>305</sup> RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*, s. 62.

<sup>306</sup> Srov. kap. 1.2.

<sup>307</sup> HECZKO, Daniel. *Už nemohu dál*, s. 28.

<sup>308</sup> HECZKO, Daniel. *Už nemohu dál: O syndromu vyhoření*. Třinec: BIBLOS, 2000. ISBN 80-900240-8-4., s. 27-28.

## 5.2. Argumentace působící jako prevence vyhoření

Ze zkušenosti vyhoření načerpali Heczko, Rush a Cuthbert cenné poznatky, které se jim v praxi velmi osvědčily. Proto je představují křesťanům v naději, že jim alespoň některé rady a myšlenky pomohou vyvarovat se v životě propadu do vyhoření. Nyní se pokusíme v několika tematických celcích prezentovat, co se jim ukazuje jako stěžejní v interpretaci Božího slova a stvoření. Místy dodáme výklad A. Heyla a výjimečně se zmíníme o interpretaci někoho dalšího.

### 5.2.1. Láska k Bohu, k bližním, ale i k sobě samému

Významnou oblastí, v níž je potřeba nastolit určitou rovnováhu, je láska k Bohu, k bližním a k sobě samému. Již ve třetí kapitole jsme se zmínili o interpretaci pastorální práce kněze jako *zvláštní formy naplnění dvojpříkázání lásky* a o tom, že kněz je po vzoru Krista *člověkem pro druhé*.<sup>309</sup> Myron Rush nás vybízí, abychom si dobře všimli všeho, co nám Ježíš Kristus říká ve slovech příkázání lásky (Mt 22,37-39): Kromě lásky k Bohu a k bližním se v těchto verších mluví také o lásce k sobě samému. Rush zdůrazňuje důležitost této třetí části příkázání a upozorňuje na to, že bez lásky a úcty k sobě „*nebudeme mít úctu ani k druhým*“.<sup>310</sup> Tuto dimenzi lásky mají podle něj i podle A. Heyla křesťané po celém světě tendenci upozadovat.<sup>311</sup> Heyl souvislosti s tím připomíná smysl Božích příkázání. Zdůrazňuje, že mají člověka chránit, ne ho zotročovat. S ohledem na duchovní a jejich neohraničenou pracovní dobu pak zmiňuje důležitost dne odpočinku.<sup>312</sup>

Lidé, kteří se potýkají s vyhořením, velmi často necítí lásku sami k sobě. Důsledkem toho jim, podle M. Rushe, „*nezbývá mnoho důvodů, proč žít*“. Zároveň s tím ovšem také přestávají mít zájem o druhé lidi.<sup>313</sup> S ohledem na tyto skutečnosti mluví Rush o nutnosti zakoušení lásky k sobě. Cestu k dosažení lásky k sobě samým hledá skrze výroky o veliké lásce, kterou k nám chová Bůh, a dodává:

*„Po celé dějiny Bůh svému lidu věrně prokazuje velkou a nekonečnou lásku. Jsme jeho drahé děti a on je náš nebeský Otec. Bez ohledu na to, jak špatně*

---

<sup>309</sup> Srov. kap. 3.2.

<sup>310</sup> RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*, s. 87-88.

<sup>311</sup> HEYL, Andreas von. *Das Anti-Burnout-Buch für Pfarrerinnen und Pfarrer*, s. 133.

<sup>312</sup> HEYL, Andreas von. *Das Anti-Burnout-Buch für Pfarrerinnen und Pfarrer*, s. 132.

<sup>313</sup> RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*, s. 88.

*jednáme, nás stále miluje. Nevím jak vy, ale já to chápu tak, že jsem lásky hoden.*<sup>314</sup>

Skutečnost, že je milovaným Božím dítětem, hrála důležitou roli i v jeho zotavování z emocionálního a duchovního vyhoření.<sup>315</sup>

Na významnost lásky k sobě samému poukázal i Bernhard z Clairvaux, když psal v roce 1145 dopis novopečenému papežovi Evženovi III., který býval jeho žákem. V dopisu mu uděluje rady, jak zastávat úřad tak, aby na něj neměl ničivý účinek. Radí mu, aby pečoval také sám o sebe, nejen o jiné a o řádný běh svého úřadu. Píše, že bude mnohem moudřejší, když se čas od času oprostí od svého zaměstnání, než když se postupně nechá prací sžít natolik, že skončí tam, kde rozhodně skončit nechce.<sup>316</sup> Vysvětluje mu, že člověk dosahuje pravé lidskosti až v okamžiku, kdy má pozorné srdce i k sobě samému. Teprve s tímto ohledem se může stát jeho lidskost pravou a plnou. Odkazuje přitom na verš z Matoušova evangelia: „*Jaký prospěch bude mít člověk, získá-li celý svět, ale svůj život ztratí? A zač získá člověk svůj život zpět?*“ (Mt 16,26<sup>317</sup>) – Na základě toho papeži Evženovi důrazně doporučuje: „*Když tedy na tebe mají právo všichni lidé, tak i ty měj právo sám na sebe. (...) Komu může být prospěšný ten, kdo sám se sebou nakládá špatně?*“<sup>318</sup> – Po těchto slovech však zdůrazňuje, že neříká „*dělej to pořád, ani dělej to často, ale dělej to stále znovu. Bud' tu jak pro všechny ostatní, tak také pro sebe samého.*“<sup>319</sup>

Projev lásky k sobě samému je do jisté míry skoupý u všech lidí, kteří prožívají vyhoření, a proto budou zmínky o konkrétních projevech lásky k sobě prostupovat celou tuto kapitolu. Jedním z projevů lásky k sobě samému je v životě křesťana i čas, který sám *tráví s Bohem*.

---

<sup>314</sup> RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*, s. 88.

<sup>315</sup> RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*, s. 88.

<sup>316</sup> HEYL, Andreas von. *Das Anti-Burnout-Buch für Pfarrerinnen und Pfarrer*, s. 129.

<sup>317</sup> *Bible: Písmo svaté Starého a Nového zákona: český ekumenický překlad*. 10. vyd., 8. přeprac. vyd. Překl. M. Bič, J. B. Souček. Praha: Česká biblická společnost, 1995. ISBN 80-858-1007-7.

<sup>318</sup> HEYL, Andreas von. *Das Anti-Burnout-Buch für Pfarrerinnen und Pfarrer*, s. 130.

<sup>319</sup> HEYL, Andreas von. *Das Anti-Burnout-Buch für Pfarrerinnen und Pfarrer*, s. 130.

### 5.2.2. Čas trávený s Bohem

Daniel Heczko se rozepisuje o závislosti vyrovnaného a hodnotného života „na pevnosti a stabilitě vztahu s Bohem“<sup>320</sup>, a vybízí křesťany, aby nikdy pro svoji přílišnou zaneprázdněnost neopomíjeli pečovat o svůj osobní vztah s ním.<sup>321</sup> Došel k poznání, že ten, kdo nevěnuje dostatečnou pozornost tomuto vztahu, je mnohem náchylnější k tlakům a nepříznivým událostem vnějšího světa.<sup>322</sup> Zmiňuje, že ve vztahu s Bohem se zároveň „formuje náš pohled na život a práci, koriguje se naše hodnotové zakotvení, ostří se správná perspektiva.“<sup>323</sup> Zároveň vysvětluje, že vnější život, do kterého patří práce, osobní vlastnictví, zájmy atp., se dá poměřovat, zatímco vnitřní život člověka, do kterého patří vztah s Bohem, je skrytý a nelze ho nijak porovnávat a zhodnotit podle vnějších měřítek (krásy, zdraví, úspěchu atp.). Ve vnitřním duchovním životě se pro něco rozhodujeme a připisujeme věcem jejich hodnotu. Není to ale viditelná záležitost, ostatní nevidí do našeho nitra. „*To je místo bohoslužby, klanění, prožívání Božího povolání, místo vyznání a očištění, místo očekávání na Boha a hledání jeho vůle, místo zakoušení vlastní hodnoty v Božích očích.*“<sup>324</sup>

D. Heczko přirovnává vztah s Bohem k ubytování v hotelu. Krásné prostředí a mnoho služeb, díky kterým si můžeme užívat pohodlí, je výsledkem práce perfektně propracované infrastruktury. My vidíme už jen ten výsledek. – I náš vnitřní duchovní život je jakousi infrastrukturou. Je jí modlitba, četba Písma, čas věnovaný třídění myšlenek atp.<sup>325</sup> „*Je-li infrastruktura zanedbaná, projeví se to dříve nebo později i navenek.*“<sup>326</sup>

Jak je důležitá péče o vlastní infrastrukturu, věděl i sám Ježíš. Věnoval svou pozornost chudým, nemocným a zraněným, ale nesnažil se naplnit každou potřebu každého člověka. Nenechal se přemoci svou službou druhým. Sám to vystihl slovy: „*Vždyť chudé máte stále kolem sebe, mne však nemáte stále.*“ (Mt 26,11<sup>327</sup>) Ježíš si vědomě dělal čas, kdy se stáhl do ústraní, aby si odpočinul a modlil se. „*Ježíš stav vyhoření nikdy nezažil, protože věděl, jak je důležité udržovat v životě rovnováhu.*“<sup>328</sup>

<sup>320</sup> HECZKO, Daniel. *Už nemohu dál*, s. 42-43.

<sup>321</sup> HECZKO, Daniel. *Už nemohu dál*, s. 43.

<sup>322</sup> HECZKO, Daniel. *Už nemohu dál*, s. 42.

<sup>323</sup> HECZKO, Daniel. *Už nemohu dál*, s. 42.

<sup>324</sup> HECZKO, Daniel. *Už nemohu dál*, s. 42.

<sup>325</sup> HECZKO, Daniel. *Už nemohu dál*, s. 42-43.

<sup>326</sup> HECZKO, Daniel. *Už nemohu dál*, s. 43.

<sup>327</sup> Bible: ČEP.

<sup>328</sup> RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*, s. 117.

Nick Cuthbert si je jako pastor dobře vědom námitky, kterou mohou mnozí duchovní vznést, když se mluví o *času tráveném s Bohem*. *Trávit čas s Bohem* je přeci v podstatě náplní jejich práce. – Ovšem, jak dobře vystihl Daniel Heczko, je rozdíl mezi vnitřním duchovním životem (*infrastrukturou*) a jeho projevem navenek. N. Cuthbert proto říká: „*Chci teď mluvit o poklidném a hodnotném čase stráveném s Bohem a jeho slovem stranou všech vašich povinností, o čase, jenž patří výhradně vám a nikomu jinému a k němuž si nalézáte prostor pravidelně.*“ Dodává, že tato představa je pro vytížené duchovní obvykle velmi obtížná.<sup>329</sup> Ze své zkušenosti však ví, že pro účinné předávání Božího slova je nezbytné být Pánu Bohu osobně nablízku.<sup>330</sup> Někdy je potřeba věnovat vnitřnímu životu větší časovou dotaci a uchýlit se proto na nějaké příhodné místo (např. strávit víkend duchovní obnovou). Často však pro duchovní občerstvení postačí třeba delší procházka.<sup>331</sup>

### 5.2.3. Dávat přednost důležitému před naléhavým

Andreas von Heyl si klade řečnickou otázku, zda by se zhroutila církev nebo by utrpělo škodu Boží království, kdyby faráři pracovali méně. – Poukazuje na *Podobenství o rozsévači*, kterým Ježíš Kristus popisuje, jak se to má s Božím královstvím. (Mk 4,26nn): Člověk zaseje semeno do země a „*at' spí či bdí, v noci i ve dne, semeno vzchází a roste, on ani neví jak*“ (Mk 4,27). Na základě toho se pak opětovně táže, a samotnou svou provokativní otázkou rovnou také předestírá svoji vlastní odpověď: *Opravdu by nestačilo, kdyby faráři rozsévali 40 hodin týdně?*<sup>332</sup>

Rush si všímá, že řada pastorů se neodvažuje zmírnit tempo s odkazem na důležitost a naléhavost své práce. Zároveň však poukazuje na to, že „*důležitost služby nikdo nevnímal tak naléhavě jako Ježíš Kristus*“<sup>333</sup>. Jeho úkol na zemi byl dozajista důležitější a naléhavější, než jsou úkoly kteréhokoli z nás. Jak už jsme zmínili výše, Ježíš se svými úkoly a službou druhým nikdy nenechal přemoci. A tak Rush vyzývá:

*„Pokud přibrzdit a najít rovnováhu mezi prací a duchovní a fyzickou obnovou potřeboval Ježíš Kristus, zamyslete se nad tím, o kolik více to potřebujeme my. Schopnost zmírnit tempo a udržovat rovnováhu mezi*

<sup>329</sup> CUTHBERT, Nick. *Jak přežít ve službách církve*, s. 95.

<sup>330</sup> CUTHBERT, Nick. *Jak přežít ve službách církve*, s. 96.

<sup>331</sup> CUTHBERT, Nick. *Jak přežít ve službách církve*, s. 98.

<sup>332</sup> HEYL, Andreas von. *Das Anti-Burnout-Buch für Pfarrerinnen und Pfarrer*, s. 101.

<sup>333</sup> RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*, s. 21.



*svou prací, duchovním životem a volným časem je nejlepší pojistkou proti vyhoření.* <sup>334</sup>

Každý výkonný dřič by se podle M. Rushe měl naučit nazpaměť Žalm 127,2: „*Nadarmo časně vstáváte, dlouho vysedáváte a jíte chléb trápení, zatímco Bůh dopřává svému milému spánek.*“ <sup>335</sup> Obdobně nás varuje kniha Přísloví 19,2, že „*není dobré být horlivý bez poznání*“ <sup>336</sup> Výkonní dřiči, kteří si neumějí, nechtějí či bojí říct o pomoc nebo slevit ze svých nároků, obvykle pracují od časných ranních do pozdních nočních hodin. <sup>337</sup> Pokud ale dlouhodobě žijí tímto stylem života a jejich cíle jsou vytyčeny moc vysoko, jsou žhavými kandidáty na vyhoření. <sup>338</sup> Žalmista i Šalamoun nám ukazují, že Bůh od nás nechce, abychom se strhali. Naopak si přeje, abychom si řádně odpočinuli. „*Aby se výkonný jedinec vyhnul vyhoření, musí odmítnout pokušení snažit se všechno udělat sám.*“ <sup>339</sup>

Ve službě křesťanskému společenství je vskutku těžké nepodlehout množství a naléhavosti úkolů, které s sebou nese. Cuthbert se naučil rozlišovat mezi *důležitými* a *naléhavými úkoly*. *Naléhavé* popisuje jako ty, které se tváří, jako by musely být vyřešeny okamžitě. Ve skutečnosti tomu tak ale není. Když se totiž na tyto úkoly podíváme zpětně, obvykle zjistíme, že mohli klidně počkat na později, a u většiny z nich by se dost možná nic nestalo, kdybychom se k nim dokonce ani nedostali. „*Problém vzniká tehdy, když naléhavé věci začnou převládat do té míry, že vytlačují všechno ostatní a na to, co je skutečně třeba vykonat, nikdy nepřijde řada.*“ <sup>340</sup> Nick Cuthbert to prezentuje na příkladu sklenky, do které vloží velké kameny. Sklenka vypadá, jako by byla plná, ale ještě je možno do ní nasypat štěrk. Ani v tomto okamžiku není úplně plná. Mezi štěrk proteče písek a ten může poté ještě nasát trochu vody. Až potom je sklenka vskutku plná. – Kdybychom ale postup obrátili, velké kameny se do sklenky nikdy nevejdou. – Kameny představují naše priority, tedy věci *důležité*. Ostatní materiál, který doplňuje obsah sklenice, představuje věci *naléhavé*. <sup>341</sup> Cuthbert doporučuje, abychom se sami sebe ptali, co jsou ty důležité věci v našem životě.

---

<sup>334</sup> RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*, s. 22.

<sup>335</sup> *Bible: ČEP.*

<sup>336</sup> Podle angl. překl. NIV; *Bible: ČEP:* „*Bez poznání nemůže být nikdo dobrý, kdo je zbrklý, hřeší.*“

<sup>337</sup> RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*, s. 23.

<sup>338</sup> RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*, s. 26.

<sup>339</sup> RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*, s. 23.

<sup>340</sup> CUTHBERT, Nick. *Jak přežít ve službách církve*, s. 76-77.

<sup>341</sup> CUTHBERT, Nick. *Jak přežít ve službách církve*, s. 77.

„Pokud své priority sestavíte správně, zbude vám dost prostoru i na ostatní věci. Pokud je ale seřadíte špatně, nikdy se na ně nedostane, ať se snažíte sebevíc.“<sup>342</sup>

Nick Cuthbert se tedy sám sebe pravidelně ptá:

- „Doopravdy na tom tak záleží?“
- „Bude to pořád stejně důležité i za pět let?“
- „Jak důležitá je tato záležitost z hlediska věčnosti, života a smrti?“
- Má tento vnitřní neklid, do něhož se vrhám, cenu škod na mé pohodě, pocitu klidu a především na mém zdraví?“<sup>343</sup>

A má zkušenost, že položí-li si tyto otázky, ve většině případů dospěje k závěru, že daný úkol na něj opravdu jen útočí svou naléhavostí. Svě odpovědi však nepovažuje za samozřejmé a své bilancování činí až po vyslovení známé modlitby:

„Bože, dej mi sílu, abych změnil věci, které změnit mohu, dej mi trpělivost, abych snášel věci, které změnit nemohu, a dej mi moudrost, abych obojí od sebe odlišil.“<sup>344</sup>

M. Rushovi pro změnu otevřelo vyhoření cestu k poznání dvou dimenzí práce. Rozlišuje mezi pojmy *pracovat tvrdě* a *pracovat chytře*. Kromě toho se naučil klást naroveň pilné práci i odpočinek a zábavu.<sup>345</sup> Daniel Heczko dodává ještě potřebu zařadit do harmonogramu již zmiňovaný vztah s Bohem, ale také vztah s manželským partnerem a s dětmi, i vztahy s přáteli. Podotýká, že „žádná oblast se nesmí stát tou jedinou, pro kterou obětujete všechno ostatní“.<sup>346</sup> Patrně dospívají všichni tři jinou cestou k obdobné praxi.

N. Cuthbert konstatuje, že je vždy dobré přistupovat ke svým úkolům s jistým nadhledem. Poukazuje na apoštoly, kteří si vytyčili za priority věnovat se modlitbě a službě slova a těch se potom také drželi. Vybízí k tomu, aby se i duchovní snažili najít lidi, kteří by zastali některé úkoly díky svým obdarováním lépe než oni. Je si vědom

---

<sup>342</sup> CUTHBERT, Nick. *Jak přežít ve službách církve*, s. 77.

<sup>343</sup> CUTHBERT, Nick. *Jak přežít ve službách církve*, s. 48.

<sup>344</sup> CUTHBERT, Nick. *Jak přežít ve službách církve*, s. 49.

<sup>345</sup> RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*, s. 63.

<sup>346</sup> HECZKO, Daniel. *Už nemohu dál*, s. 43.

toho, že především v malých společenstvích je to poměrně obtížné, ale radí, aby se o to duchovní alespoň pokoušeli.<sup>347</sup>

Mezi *naléhavostí* a *důležitostí* rozlišuje Cuthbert také v oblasti setkávání se s lidmi. Zkušenost s velkým společenstvím a následným přetížením ho přivedla k zamyšlení nad tím, zda i v této oblasti neexistují nějaké priority. Zjistil, že na něj často naléhají lidé, kteří mají mnoho problémů a nejráději by je všechny řešili s ním, pokud možno nepřetržitě. Nikterak nezpochybňuje závažnost jejich problémů, ale uvědomil si, že pokud má zastávat roli pastora, nesmí se nechat pohltit dychtivostí těchto lidí. Neznamená to, že by jim nevěnoval čas, ale naučil se tento čas jasně ohraničovat a pokud je to jen trochu možné, rozdělit si toto břímě s dalšími lidmi, kteří mohou daného člověka jeho obtížemi provázet. Konstatuje, že „*vlastně vůbec nemusíte být k řešení jejich problémů těmi nejpovolanějšími.*“<sup>348</sup>

Na druhou stranu jsou také lidé, kteří utrpěli nějaké zranění, se kterým se potřebují vypořádat a v tomto překlenovacím období vyžaduje péče o ně větší pozornost než jindy. „*Když se jim dostane pomoci a uzdraví se, vrátí se zpět do služby.*“<sup>349</sup> Dodává, že odlišování těchto skupin se člověk musí učit. Tato dovednost je však pro dlouhodobou intenzivní práci duchovního zásadní.<sup>350</sup>

#### **5.2.4. S pokorou a vděčností přijímat sebe a svoji situaci**

Daniel Heczko zmiňuje jako jedno z velkých požehnání, které mu přinesl zápas s vyhořením, právě přijímání sebe sama i se svými hranicemi možností. Nemá potřebu sobě ani druhým nic dokazovat a budovat si lepší obraz, a proto se ani nebojí odmítnutí lidí. Takový způsob přemýšlení o sobě samém hodnotí jako osvobozující.<sup>351</sup> Přál by všem, aby mohli zakusit tento pocit. Vysvětluje, že není třeba se stydět za své slabé stránky. „*Bůh bude vyžadovat počet z toho, co svěřil vám, nikoliv z toho, co svěřil jiným. (...) Problémy lidí neste, ale neumírejte s nimi.*“<sup>352</sup>

I Nick Cuthbert se utkal se skutečností, že v něčem není dobrý a vyšel z toho vítězně. Už ví, že je to v pořádku a netrápí se tím. Popisuje, že od duchovních se očekává, že budou nadaní v různých směrech. „*To nás ovšem už předem odsuzuje*

<sup>347</sup> CUTHBERT, Nick. *Jak přežít ve službách církve*, s. 49-50.

<sup>348</sup> CUTHBERT, Nick. *Jak přežít ve službách církve*, s. 107.

<sup>349</sup> CUTHBERT, Nick. *Jak přežít ve službách církve*, s. 108.

<sup>350</sup> CUTHBERT, Nick. *Jak přežít ve službách církve*, s. 108.

<sup>351</sup> HECZKO, Daniel. *Už nemohu dál*, s. 47.

<sup>352</sup> HECZKO, Daniel. *Už nemohu dál*, s. 43.

*k neúspěchu.*<sup>353</sup> Vyzdvihuje aspekt přirozené společenskosti člověka. Každý z nás je stvořen s jedinečnými nadáními a s jedinečnými omezeními, a tak jeden druhého navzájem potřebujeme. – Navzdory této skutečnosti máme potřebu zvládnout všechno. „*Co se pak stane? Věcem, které děláme dobře, se dostane pouze letmého povšimnutí.*“<sup>354</sup> Přesto N. Cuthbert vybízí k tomu, aby se duchovní sami sebe i společenství opakovaně ptali, co se od nich ve službě očekává, a aby tyto poznatky vyhodnocovali.<sup>355</sup>

O tom, že jednou z příčin vyhoření může být dlouhodobá frustrace člověka z nenaplňování jeho představ a očekávání, jsme se zmínili v první kapitole.<sup>356</sup> Vyjasňování představ ve společenství je vsutku důležité. Pokud je to jen trochu možné, je prospěšné nebýt v roli duchovního osamocen, ale pracovat v týmu. Nick Cuthbert poukazuje na pozoruhodnou skutečnost, že „*když s někým spolupracujete, je břímě menší než poloviční*“<sup>357</sup>. Ovšem taková týmová práce má některé důležité charakteristiky, bez nichž není týmovou prací, nýbrž spíše jakousi dozorčí komisí, která je duchovnímu spíše ke škodě než k užitku. Týmová práce znamená, že si členové týmu spravedlivě rozdělí úkoly a přijímají za jejich plnění svoji osobní zodpovědnost. Jen tak dojde k tomu, že břímě duchovního tolik netíží.<sup>358</sup>

Ne vždy se podaří vytvořit tým. Aby se duchovní necítili být v přílišném tlaku na vlastní všestrannost a výkonnost, dodává Cuthbert, že i když se nenajdou „*lidé, kteří by prázdná místa zaplnili, svět bude pravděpodobně i tak trvat dál, dokud se neobjeví ta správná osoba.*“<sup>359</sup>

D. Heczko vybízí duchovní i všechny křesťany k tomu, aby respektovali řád Božího stvoření a dělali si dostatek času na spánek, vyhradili si den v týdnu pro odpočinek, v němž se nebudou snažit dohnat to, co nestihli v pracovních dnech, a aby nechávali z těla odplavit přemíru toxinů, které produkuje napětí a stres, pravidelným cvičením.<sup>360</sup>

Zároveň se Heczko zamýšlí nad rolí alkoholu v lidském životě. Je si vědom jeho rizik, ale nesouzní zcela s názorem některých křesťanů, že by smutnou náladu vždycky zpravila modlitba, četba Písma či rozhovor s jiným křesťanem. Nestaví se zcela proti

<sup>353</sup> CUTHBERT, Nick. *Jak přežít ve službách církve*, s. 58.

<sup>354</sup> CUTHBERT, Nick. *Jak přežít ve službách církve*, s. 58.

<sup>355</sup> CUTHBERT, Nick. *Jak přežít ve službách církve*, s. 122.

<sup>356</sup> Srov. kap. 1.2.

<sup>357</sup> CUTHBERT, Nick. *Jak přežít ve službách církve*, s. 129.

<sup>358</sup> CUTHBERT, Nick. *Jak přežít ve službách církve*, s. 129-130.

<sup>359</sup> CUTHBERT, Nick. *Jak přežít ve službách církve*, s. 59-60.

<sup>360</sup> HECZKO, Daniel. *Už nemohu dál: O syndromu vyhoření*. Třinec: BIBLOS, 2000. ISBN 80-900240-8-4., s. 44.

alkoholu. Oporu pro to nachází v Žalmu 104,15: „*Dáváš víno pro radost lidskému srdci, až se tvář leskne víc než olej.*“ a v Přísloví 31,6-7: „*Dejte opojný nápoj hynoucímu a víno těm, kterým je hořko, ať se napije a zapomene na svou chudobu a na své plahočení již nevzpomíná.*“<sup>361</sup> Upozorňuje však, že tyto verše nemluví do situací, kdy se z nějakého důvodu člověk alkoholu zcela vyhýbá. V takovém případě nechce nabádat k jeho konzumaci.<sup>362</sup> Stejně tak varuje před nadměrnou konzumací a uzavírá slovy: „*Když je ti dobře, nepij vůbec!*“<sup>363</sup>

N. Cuthbert se také zamýšlí nad zákonitostmi, které člověku vtiskl Bůh při stvoření, a poukazuje na výzkumy, z nichž vyplývá, že člověk je nejtvořivější a nejnápaditější ve chvílích, kdy hladina adrenalinu v jeho těle dosahuje nízkých hodnot. „*Mnozí lidé zjišťují, že nejvíce nápadů mají ve vaně nebo ve sprše nebo že je často něco napadá, když leží v posteli.*“<sup>364</sup> Výzkumy dokazují, že pro efektivní jednání je vhodná vyšší hladina adrenalinu, při níž ovšem klesá nápaditost a tvořivost. Nicméně je třeba dodat i třetí skutečnost – a sice, že přesáhne-li hladina adrenalinu jistou mez, klesne „*jak efektivita jednání, tak tvůrčího myšlení.*“<sup>365</sup> Je tedy vědecky dokázáno, že nemá smysl se příliš přepínat a snažit se dostat nepřiměřeným požadavkům. Jsme stvořeni s jedinečnými nadáními i omezeními, která nacházejí nejlepší užitek ve spolupráci s ostatními. Je osvobozující si uvědomit, že svět nestojí na výkonnosti a všestrannosti jednoho z nás.

### 5.2.5. Žít život v souvislostech

„*Pustíte-li se do něčeho jen proto, že to například ‚funguje v Bogotě‘, pak byste si měli být jisti tím, že chápete důvody, pro něž to může fungovat tam – že rozumíte kulturním vlivům, pozadí a národnímu kontextu.*“<sup>366</sup> Na to upozorňuje křesťanské představené Nick Cuthbert s poukazem na to, že v dlouhodobé perspektivě církvím prospívá nepodléhat módním trendům. Ty totiž obvykle přinášejí jen krátkodobý úspěch, zatímco církev se rozhodli pro běh na dlouhou trať.<sup>367</sup> Cuthbert zdůrazňuje, že pohled křesťana, a především pak duchovního, by měl být upřen k Bohu a k jeho

---

<sup>361</sup> HECZKO, Daniel. *Už nemohu dál*, s. 32.

<sup>362</sup> HECZKO, Daniel. *Už nemohu dál*, s. 32-33.

<sup>363</sup> HECZKO, Daniel. *Už nemohu dál*, s. 33.

<sup>364</sup> CUTHBERT, Nick. *Jak přežít ve službách církve*, s. 142.

<sup>365</sup> CUTHBERT, Nick. *Jak přežít ve službách církve*, s. 142.

<sup>366</sup> CUTHBERT, Nick. *Jak přežít ve službách církve*, s. 103.

<sup>367</sup> CUTHBERT, Nick. *Jak přežít ve službách církve*, s. 103.

prioritám.<sup>368</sup> Není podstatné, jakých dosahujeme výsledků, ale zda konáme to, k čemu jsme vybaveni a povoláni.<sup>369</sup> A tak je lépe se radovat z toho, že Bůh žehná jiným než se nechat svést z cesty, která byla vyměřena nám.<sup>370</sup> Zároveň Cuthbert považuje za dobré přejímat nové myšlenky, které duchovním / křesťanům pomáhají efektivně působit v přítomnosti.<sup>371</sup> Byli jsme posláni do daného času na dané místo a tam máme „využít své dary, nadání, příležitosti a vztahy k tomu, abychom doběhli, jak jen nejlépe dovedeme. A když nám nakonec dojde dech, přijdou po nás zase jiní a budou v závodě pokračovat.“<sup>372</sup> Cuthbert uvádí příklad atletů, kteří si při závodě vytknou cíl, který je za hranicí cílové pásky. To jim umožní běžet až do cíle s plným nasazením. I křesťané vyhlížejí svůj skutečný cíl až za hranicí pomyslné cílové pásky života vezdejšího a díky tomu mohou běžet plnou rychlostí až do konce. Až za cílovou páskou dojdou naplnění některé jejich tužby, které v souvislostech jejich života v tomto světě nenašly své místo.<sup>373</sup>

Vzorem církevního představeného i křesťanského učedníka pro 21. století je Cuthbertovi Daniel. Přestože žil naplno v Babylonu, jeho srdce se neustále upínalo k Jeruzalému. „Svou mysl a srdce plnil tím, co patří k živému Bohu, a tato skutečnost mu pomáhala žít ‚nadpřirozeně přirozeným způsobem‘ uprostřed cizí kultury.“<sup>374</sup> Po jeho vzoru vybízí Cuthbert i křesťany a duchovní dnešní doby, aby se nebáli svého prostředí a kultury, ale aby v ní žili se srdcem pohrouženým do Boha.<sup>375</sup> Nadto může být každému věřícímu upokojením, že není třeba se stydět za to, že na něco neznáme odpověď.<sup>376</sup> „Bůh umí oslovit všechny kultury a působí ve všech časech.“<sup>377</sup>

---

<sup>368</sup> RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*, s. 27.

<sup>369</sup> CUTHBERT, Nick. *Jak přežít ve službách církve*, s. 42.

<sup>370</sup> CUTHBERT, Nick. *Jak přežít ve službách církve*, s. 105.

<sup>371</sup> CUTHBERT, Nick. *Jak přežít ve službách církve*, s. 146-147.

<sup>372</sup> CUTHBERT, Nick. *Jak přežít ve službách církve*, s. 113.

<sup>373</sup> CUTHBERT, Nick. *Jak přežít ve službách církve*, s. 114.

<sup>374</sup> CUTHBERT, Nick. *Jak přežít ve službách církve*, s. 150.

<sup>375</sup> CUTHBERT, Nick. *Jak přežít ve službách církve*, s. 149-150.

<sup>376</sup> CUTHBERT, Nick. *Jak přežít ve službách církve*, s. 145.

<sup>377</sup> CUTHBERT, Nick. *Jak přežít ve službách církve*, s. 146.

## Shrnutí teoretické části

Prezentací myšlenek a rad tří autorů, jejichž křesťansko-etická argumentace doznala jistých proměn vlivem prožitku syndromu vyhoření, uzavíráme teoretickou část práce. Jejím cílem bylo především popsat pomocí dostupné literatury specifika syndromu vyhoření u duchovních se zaměřením na proměnu jejich křesťansko-etické argumentace vlivem prožitku vyhoření, a zároveň blíže představit především ty křesťansko-etické argumenty, které mohou snížit riziko vzniku syndromu vyhoření či napomoci k zotavení z jeho úderu.

Než k tomu došlo, vymezili jsme pojem syndrom vyhoření, křesťansko-etická argumentace, a protože je práce zaměřena na syndrom vyhoření u duchovních, přiblížili jsme, jak bude v dalším textu užíván pojem duchovní. Následně jsme popsali úskalí povolání duchovních a zmínili jsme některé specifické okolnosti SV u duchovních (potažmo křesťanů) prostřednictvím několika knižních kazuistik, poukazu na důležitost vědomí smyslu života v povolání duchovního a na proměňující charakter prožitku vyhoření. V poslední kapitole teoretické části přišla na řadu analýza křesťansko-etických argumentů prezentovaných v knihách tří křesťanských autorů (dvou duchovních a jednoho psychologického poradce), kteří sami prošli zápasem s vyhořením a od té doby provedli tímto těžkým obdobím řadu dalších křesťanů. Věnovali jsme se konkrétním polím, v nichž nastaly v jejich životech proměny, a odůvodnění významnosti těchto proměn pro jejich život.

Všichni autoři rozpracovali ve svých knihách téma *přijetí Božího odpuštění*. Kdo ho nepřijme, ten se podle Rushe připravuje o nejlepší zdroj pomoci. Za stěžejní pro zotavení z vyhoření i předcházení jeho vzniku považují všichni nalezení životní rovnováhy, znalost vlastních priorit a schopnost se jimi řídit. Jedna z oblastí, v níž často dochází k vychýlení rovnováhy, je upozadování *lásky k sobě samému*, která je součástí přikázání lásky. Nedostatek lásky k sobě samému může snadno vést k syndromu vyhoření. Kritérium rovnováhy pak prostupuje téměř všechna ostatní doporučení. Všichni autoři se shodují na důležitosti *trávení času s Bohem*, Cuthbert specifikuje, že má jít o čas stranou všech povinností, vyhrazený jen nám a Bohu. Z toho pak všichni křesťané mohou čerpat posilu. Cuthbert také zdůrazňuje *bezpodmínečnou cenu člověka v Božích očích*, jeho jedinečná *obdarování a omezení*, která vybízejí ke *vzájemné spolupráci a sounáležitosti*.

To jsou základní obrysy křesťansko-etické argumentace analyzované z vybrané literatury. Na teoretickou část nyní navážeme praktickou částí, v níž se podíváme na dva konkrétní příběhy vyhoření duchovních, které byly zpracovány pro účely této práce. U příběhu prvního respondenta pak rozpracujeme oblasti proměny křesťansko-etické argumentace.



# PRAKTICKÁ ČÁST

## 6. Popis výzkumu

V úvodu čtvrté kapitoly jsme se zmínili, že o syndromu vyhoření u duchovních u nás okrajově píše Maxmilián Kašparů a zmiňuje se o něm Jaro Křivohlavý, který ve svém popisu vychází do jisté míry z knihy kazatele Daniela Heczka. Heczko pojednává o své vlastní zkušenosti s vyhořením i o jeho obecnějších rysech, především s ohledem na křesťany. Tématem syndromu vyhoření u duchovních se zabývalo ve svých závěrečných pracích také několik studentů. Zmínili jsme Janu Řezbovou a Drahomíru Havlíčkovou, obě ovšem, stejně jako další studenti, v práci zkoumali spíše míru ohrožení duchovních syndromem vyhoření a jejich povědomí o tomto fenoménu. V praktické části této práce se zaměříme na popis syndromu vyhoření v případových studiích dvou duchovních.

### 6.1. Cíle výzkumu

Cílem praktické části práce je popsat specifika syndromu vyhoření dvou duchovních se zaměřením na proměnu jejich křesťansko-etické argumentace vlivem prožitku vyhoření.

Výsledky této analýzy následně porovnáme s výsledky analýzy provedené v teoretické části práce.

Zároveň se pokusíme neztratit ze zřetele druhý cíl práce, kterým je představit křesťansko-etické argumenty, které mohou snížit riziko vzniku syndromu vyhoření či napomoci k zotavení z jeho úderu.

### 6.2. Metodika a postup

Pro shánění respondentů bylo vytyčeno několik základních, poměrně konkrétních, kritérií. Mělo jít o duchovní, kteří během svého pastoračního působení prodělali syndrom vyhoření a po zotavení se vrátili zpět ke své pastorační činnosti. Kritérium zotavení a pokračování v pastorační činnosti bylo uvedeno s ohledem na druhý cíl této práce<sup>378</sup> a s předpokladem, že za těchto okolností mohou duchovní dosvědčovat, jaké způsoby jednání a smýšlení mohou člověku pomoci odvrátit hrozbu vyhoření či rezignace a životní zatrpklosti, k níž může syndrom vyhoření vést v případě, že nenastanou v životě postiženého potřebné změny.

---

<sup>378</sup> Druhým cílem práce je představit křesťansko-etické argumenty, které mohou snížit riziko vzniku syndromu vyhoření či napomoci k zotavení z jeho úderu.

Informace jsme se rozhodli získat metodou případové studie, a to především formou vedení hloubkových rozhovorů s případným doplněním ve formě textových dokumentů obsahujících informace o respondentově prožitku vyhoření (např. deník, kázání, články v časopisech atp.). Původním záměrem bylo zpracovat alespoň tři případové studie. Vzhledem k obtížnosti shánění respondentů se však dlouho zdálo, že se nepodaří sehnat více než jednoho a na základě toho došlo i k přehodnocení obsahu a přeformulování názvu práce z původního *Vliv syndromu vyhoření na křesťansko-etickou argumentaci duchovních* na současný *Vliv syndromu vyhoření na křesťansko-etickou argumentaci zkoumaný formou případové studie duchovního*. Nakonec projevíli zájem o spolupráci dva respondenti a byly tedy zpracovány dva případy. Jeden vzhledem k níže popsaným okolnostem okrajově, druhý podrobněji.

Respondenty jsme hledali prostřednictvím rozeslání e-mailů psychologům, psychiatrům a psychoterapeutům, kteří se buď profilují jako křesťané nebo je o nich známo, že se intenzivně zabývají problematikou syndromu vyhoření. Do e-mailu byl přiložen dopis pro případné respondenty. Odborníky jsme žádali o zaslání dopisu těm, kteří odpovídají popsaným kritériím. V dopisu byl kromě jiného uveden kontakt, kam se měli potenciální respondenti obrátit v případě, že by se rozhodli pro spolupráci. Dopis i vzor e-mailu pro odborníky jsou přílohami této práce. Obdobný e-mail byl následně zaslán i několika pastoračním pracovníkům a duchovním, kteří pečují o duševní a duchovní zdraví dalších duchovních (v Římskokatolické církvi spirituálům a v Českobratrské církvi evangelické farářským supervizorům). Celkem bylo osloveno 64 odborníků a zkontaktovalo nás 10 potenciálních respondentů. Většina z nich ale vypovídala o tom, že k úplnému propadu do vyhoření u nich nedošlo. Buď se jim v určitém období cítili být výrazně ohroženi nebo byla v jejich případě příčinou obtíží spíše psychiatrická porucha, která pravděpodobně nebyla následkem vleklého zápasu s vyhořením nebo jeho projevem.<sup>379</sup>

První z respondentů se tematikou syndromu vyhoření dlouhodobě zabývá a nebyl tedy důvod zpochybňovat jeho svědectví o tom, že ho sám prožil. Druhý respondent má také o syndromu vyhoření jisté povědomí a skutečnost, že ho prodělal, potvrzuje jeho výpověď.

Před započítáním rozhovorů byl s ohledem na důvěrnost předávaných informací projednán poučený souhlas, jehož vzor je přílohou této práce. K získání dat od obou

---

<sup>379</sup> O diagnostice jsme mluvili v kap. 1.4. Autorka práce nemá psychologické ani lékařské vzdělání a její závěry v oblasti diagnostiky vyplývají z nastudované literatury a z konzultace se dvěma odborníky.

respondentů byla užitá metoda kvalitativního polostrukturovaného rozhovoru. V případě prvního respondenta byl veden hloubkový rozhovor zaznamenaný na nahrávací zařízení, v případě druhého respondenta šlo o výměnu e-mailů. Protože postup získávání dat probíhal u každého respondenta trochu jinou formou, zmíníme se o něm blíže odděleně, v úvodu k popisu vyhoření každého z nich.

Po napsání výstupů z rozhovorů byli oba respondenti požádáni o jejich projití a případnou korekci odchylek od skutečnosti, která by mohla jejich příběhy zkreslit. Předkládané texty prošly korekcí respondentů a jsou jimi schváleny.

## 7. Případové studie

Nyní již předložíme případové studie dvou duchovních. Ve snaze zachovat jejich anonymitu jsme je v popisu jmenovali jako *náš (první / druhý) respondent*.

### 7.1. Respondent 1

S naším prvním respondentem bylo téma rozpracováno více do hloubky, a proto i prezentace dat bude v jeho případě obsáhlejší a bude zahrnovat podrobnější rozbor proměn křesťansko-etické argumentace.

#### 7.1.1. Okolnosti sběru dat

S naším prvním respondentem, evangelickým farářem, jsme se sešli zhruba k dvouhodinovému rozhovoru v klidném prostředí jedné evangelické fary. Podmínky našeho rozhovoru byly předem projednány formou tzv. informovaného souhlasu<sup>380</sup>. Po domluvě byl tento souhlas vytištěn a před začátkem rozhovoru byl respondent dotázán, zda vskutku souhlasí s podmínkami vedení rozhovoru i jeho následného zpracování. Poté byl souhlas oběma stranami podepsán a každá strana obdržela jedno jeho vyhotovení.<sup>381</sup>

Náš první respondent odpověděl na to, jak u něj probíhal syndrom vyhoření, z velké části během našeho rozhovoru. Část informací je ale získána také z doplňující e-mailové konverzace a z poskytnutého dokumentu, v němž pojednává o syndromu vyhoření částečně obecně a částečně na základě vlastní zkušenosti.<sup>382</sup>

---

<sup>380</sup> Informovaný či poučený souhlas coby domluva na podmínkách a okolnostech průběhu výzkumu, považuje Jan Hendl za jednu z důležitých etických zásad výzkumu. In: HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-485-4., s. 153. K přípravě formuláře, který je přílohou této práce, byl použit interní dokument PhDr. Bohumily Baštecké, Ph.D. ke kurzu v Remediu Praha, o.p.s., 2011.

<sup>381</sup> Text informovaného souhlasu je přílohou této práce.

<sup>382</sup> Tento text byl využit především pro přípravu rozhovoru s respondentem, v příloze ho neuvádíme.

K rozhovoru byl připraven soubor otázek, který byl rozdělen do několika tematických celků. Sousednost otázek v těchto celcích nebyla striktně dána a některé otázky nebylo ani třeba pokládat, neboť na ně respondent odpověděl v rámci jiné širší otázky. Respondentovi byly pokládány otázky, které se vztahovaly k okolnostem jeho rozhodnutí pro službu, k představám o službě vs. realitě služby, k procesu a okolnostem vyhoření a zotavování, a k proměně křesťansko-etické argumentace. Padla-li v rozhovoru zmínka o něčem, co se zdálo být důležité, zastavili jsme se u tématu a věnovali mu více pozornosti.

Rozhovor byl zaznamenán na diktafon a následně přepsán do textové podoby. Citace uváděné v textu níže jsou doslovné. Pro autentičnost výpovědí byly zachovány hovorové i nespisovné výrazy. Nyní již představíme příběh našeho prvního respondenta.

### **7.1.2. Příčiny a průběh syndromu vyhoření**

Náš první respondent prodělal syndrom vyhoření již před řadou let. Ohraničit jeho začátek a konec ovšem není nikdy snadné (resp. ani zcela možné), a tak jsme společně ohledávali záchytné body, o které bychom se v popisu mohli opřít.

#### **Okolnosti duchovní služby**

Jistých náznaků vyčerpání si náš respondent všímal už několik let před úplným vyhořením. Když přišel na své první farářské působiště (v evangelické terminologii *na sbor*), neměl moc konkrétní představy o tom, jak bude jeho služba vypadat, co všechno by měla zahrnovat a v jaké míře. Náš respondent byl jako dítě pokřtěn v římskokatolické církvi, ale blíže se s křesťanstvím začal seznamovat až během studia střední školy, na které měl několik spolužáků z evangelického prostředí. Ač formálně byl křesťanem od malička, uvěřil *de facto* až jako středoškolák. Protože ho otázky víry velmi zajímaly, chtěl se jimi zabývat hlouběji. Jako jediná možnost, jak toho dosáhnout, se mu jevilo studium teologie. Nejprve přemýšlel, zda se přihlásit na katolickou nebo evangelickou teologickou fakultu. Tenkrát si ale nedokázal představit, že by se jako takhle mladý bez většího rozmyslu zavázal k celibátu, a navíc byla jeho víra významně formována evangelickým prostředím. S ohledem na tyto okolnosti se tedy rozhodl vystudovat evangelickou teologii. V té době bylo ovšem studium bezpodmínečně spjato se závazkem vydat se po vystudování na dráhu faráře / farářky. V případě našeho respondenta to znamenalo v první řadě nutnost stát se členem evangelické církve a teprve poté si podat přihlášku na teologickou fakultu. Své rozhodnutí pro povolání duchovního tedy náš respondent popisuje jako nutnou

podmínku pro možnost hlouběji proniknout do teologie. Věděl, že inspiraci, sílu, *kvas*, který mu přinášela jeho zkušenost víry, chce šířit dál do světa. Dokonce to považuje za jeden z úkolů každého křesťana. – Nebyl si jistý, jakým způsobem chce tuto svoji zkušenost sdílet, ale věděl, že ji chce prohlubovat a následně odpovědně předávat dál.

Rok před koncem studia dostal náš respondent možnost navštívit Holandsko, kde ho zaujalo rozpětí možné *náplně práce* duchovního (v diakonii, ve vězení, v armádě, v nemocnici...). Na základě této zkušenosti se odhodlal k rozhodnutí sloužit zkušebně ještě během studia v nějakém sboru a tím si definitivně ujasnit, jestli je povolání duchovního jeho životní cestou. Po tomto roce a půl se rozhodl, že se nechá *ordinovat* (čili *uvést do úřadu*) a stane se farářem.

Ze studia si odnesl především schopnost pracovat se zdroji a smysl pro „*co nejpocitivější práci*“ se zdroji. Tento smysl pro pocitovost využíval ve své kazatelské práci, byl mu pomocí v přístupu k víře, při vedení biblických rozhovorů a částečně i v pastoraci. Ovšem právě v oblasti pastorece hodnotí studijní přípravu jako nedostatečnou. Tím, že neměl z dřívější zkušenost s fungováním křesťanského společenství, nedokázal si reálně moc dobře představit, co ho vlastně ve službě faráře čeká: „*Skočil sem do vody a tam sem nějak mrskal ručičkama.*“ Zřejmě právě tato skutečnost spojená s ne příliš konkrétně specifikovanou touhou předávat svoji zkušenost víry dál, byly důvodem, proč se ve službě rozkročil poměrně doširoka. Prvních několik let své farářské služby navíc nebyl ženatý a neměl rodinu, což vedlo k tomu, že moc neřešil, kolik času věnuje práci a přijímal, co se zrovna *namanulo*.

Kromě mnoha aktivit, které náš respondent kladl na svá bedra, vnímal obtížnost domluvy se členy sboru na různých změnách či zavádění něčeho zcela nového. Pro našeho respondenta bylo v tomto ohledu velmi důležité, že měl ve sboru několik *spřízněných duší*, o které se mohl opřít. Pokud už se má snažit dosáhnout nějaké změny, musí pro to vnímat souhlas alespoň části těch, kterých se to přímo dotýká. Teprve když ví, že za ním někdo stojí, cítí důvod pustit se do vyjednávání a snažit se něco prosadit. Pro jeho službu sboru je obecně důležité přijímat zpětnou vazbu, která je však většinou nedostatečná a když už ji dostane, nebývá vždy formulována tak, aby se s ní dalo nějak konstruktivně naložit.

Po svatbě se k náročné duchovní službě přidalo i mnoho rodinných starostí. Toto období hodnotí respondent jako velmi náročné. V té době už zřejmě docházelo k poměrně výraznému vyčerpání organismu. – To se ukázalo na jednom semináři pro faráře, kde se mluvilo právě o syndromu vyhoření a duchovní si tam měli pomocí

dotazníku pro vlastní představu otestovat, jak na tom jsou (zda a případně v jaké fázi vyhoření se nacházejí). Přestože to bylo několik let předtím, než vyhoření našeho respondenta se vším všudy dostihlo, už na tomto semináři mu vyšly velmi alarmující hodnoty. Tenkrát nad tím mávnul rukou a dál se tím moc nezaobíral. K druhému důkazu vyčerpání náš respondent dospěl tím, že si zavedl *pracovní deník*, do kterého si psal splněné pracovní úkoly a jejich časovou dotaci. Ze zapsaných údajů zjistil, že pracuje cca 4-5 hodin denně, přestože se cítí, jako kdyby odpracoval 12 hodin.

### **Propad do vyhoření**

Po deseti letech na sboru se náš respondent rozhodl pro změnu působiště. Zpětně to hodnotí jako velkou chybu a když nyní sám předává své zkušenosti současným začínajícím duchovním, klade jim na srdce, aby ve chvíli, kdy jsou vyčerpaní, nedělali velká rozhodnutí a velké změny ve svém životě. – Náš respondent se s celou rodinou přestěhoval a nastoupil na nově vytvořenou pracovní pozici studentského kaplana. Ve velké míře bylo zcela na něm, jak tuto roli pojme. Na jednu stranu byl rád, že má *široké pole působnosti* a je mu umožněno poměrně činorodě zavádět novou pracovní pozici. Zároveň ale do této role vstupoval ve chvíli, kdy potřeboval spíš nabrat síl, než je do něčeho intenzivně vkládat. – „*A to byl čas, kdy to ruplo.*“

Když člověku docházejí síly, obvykle nepodává ani nikterak závratné výkony. Náš respondent měl dojem, že ve své práci selhává, nedařilo se mu naplňovat své představy, když odcházel z práce, měl dojem, že to, co celý den dělal, vlastně postrádalo smysl. Za klíčové signály, že je s ním něco v nepořádku, ovšem považuje ještě něco jiného.

Vybavuje si tři momenty, které ho přinutily, aby svoji situaci začal řešit. Prvním signálem bylo, že sport, který ho dříve nabíjel, ho nyní ještě více vyčerpával: „*Že tohle nefunguje, že ty endorfiny prostě nezabíraj, to sem si říkal, to je docela průšvih.*“ Jako druhý zásadní signál vyhodnocuje ztrátu smyslu pro humor, resp. neschopnost se ze srdce zasmát. Za výstižný pro tento projev považuje citát z knihy „*A Burnt-Out Case*“ od Grahama Greena: „*Cestující uvažoval, kdy si vlastně poprvé začal ošklivit smích jako nějaký nepříjemný zápach.*“<sup>383</sup> Třetím signálem, který náš respondent velmi silně vnímal, byla proměna jeho vztahu k životu, resp. smrti. Dřív mu přišlo nepředstavitelné, že by si sáhl na život a nyní sice neměl sebevražedné sklony, ale začal

---

<sup>383</sup> V této knize G. Greene poprvé použil pojem burn out. – Srov.: PTÁČEK, Radek (ed.) *Burnout syndrom jako mezioborový jev*, s. 24.

mít obavu z takových myšlenek: „*Ted' sem si říkal – hele, ale tady se něco láme.*“ – Tyto tři signály ho přiměly k vyhledání pomoci.

Dostal se do psychiatrické léčebny, kam šel cíleně za svým kamarádem: „*Vrchní sestra..., kamarád... - vrchní bratr... (smích) – a prostě sem mu to vysypal.*“ Kamarád ho vyposlechl a položil mu zásadní otázku, která směřovala právě k sebevražedným myšlenkám. Na základě odpovědi vytušil, že půjde o něco závažnějšího a doporučil pětidenní hospitalizaci v krizovém centru. – Náš respondent to považoval za rozumné a po domluvě s manželkou se nechal vskutku hospitalizovat. Zaměstnavateli podal informaci, že musí na nějakou dobu vysadit a že momentálně nedokáže odhadnout, na jak dlouho.

### **Zotavování**

V krizovém centru na něj dolehlo vyčerpání v plné síle: „*Když sem se uvolnil, tak sem byl úplně k nepoužití.*“ K celkovému zhroucení došlo právě ve chvíli naprostého uvolnění, které si dlouho předtím nedovolil. „*Dělali sme nějaký relaxace – napínání, povolování – já sem nehnul ani rukama.*“ Na pobyt v krizovém centru si ale vzpomíná pouze matně: „*Já si to ani nepamatuju. (...) Asi sem dost spal...*“

Po pěti dnech strávených v krizovém centru se vrátil domů. Ještě zhruba tři měsíce byl v pracovní neschopnosti a docházel pětkrát týdně na skupinové terapie. Skupinové terapie, jakož i celé ty tři měsíce, kdy si mohl dát pracovní pauzu, vnímá jako velmi prospěšné: „*Prostě čas hájení a intenzivní reflexe.*“ Úlevu pocítil jednak díky antidepressivům, která mu byla nasazena na deprese spojené s vyhořením, jednak mu pomáhaly již zmíněné skupinové terapie, a jednak vnímá jako velmi podstatné to, že mohl tak říkajíc *pustit otěže*. – V největší míře se vždy cítil být odpovědný za věci, které souvisely s jeho povoláním duchovního: „*Největší díl ty odpovědnosti – takový ty existenciální – já sem to vlastně vždycky vnímal spíš v tý službě než kdekoliv jinde.*“ Ve chvíli zápasu s vyhořením ze sebe setřásl břemeno odpovědnosti pojící se právě k pracovním záležitostem. V nejkritičtějších obdobích vědomě *rezignoval* na naplňování většiny úkolů, za které dříve tíživě nesl odpovědnost. „*Když jsem se definitivně sesypal, tak jsem měl sílu řešit jen to, kde nabrat sílu na každý nový den.*“ Rodina také pochopila naléhavost situace a netlačila ho zpět do pracovního procesu. Tím z něj mohla spadnout veškerá tíha, kterou na sobě nesl. Během pracovní neschopnosti se hlavně soustředil na to, aby se postupně zotavoval. Přemýšlel přitom nad každým sebemenším krůčkem, který se odvážil udělat a testoval, co už je pro něj únosné a co na sebe může naložit.

Doma i v tomto období v podstatě normálně fungoval: „*To sem tam nebyl jako stín.*“ Vyčerpání nicméně pociťoval ještě dlouho a v podstatě se s jistým deficitem, který se v jeho těle vytvořil během vyhořívání, potýká dodnes. Zároveň ale svědčí o tom, že „*ten děsivý tlak, který tak vyčerpával, odložením všeho vlastně pominul*“.

Ač ne s velkým nadšením, po třech měsících nastoupil po dohodě s lékařem zpět do pracovního procesu. V práci měl povoleno přizpůsobit si režim svým potřebám. Přestože návrat do zaměstnání popisuje jako boj, je vděčný za přístup svých nadřízených: „*Byl sem domluvenej, že když toho budu mít plný kecky, tak prostě můžu vysadit, měl sem takový hodně laskavý vedení nebo podporu z vršku.*“ Zpočátku vnímal hodně silnou únavu a postupně, s citlivostí k signálům vlastního těla, si přibíral další úkoly: „*Bylo to vlastně jako dva kroky vpřed, jeden krok zpátky a takhle pomalinku se to nějak nabíralo.*“ Do zaměstnání nastupoval v květnu, a protože v tomto období pracoval jako studentský kaplan, brzy přišly prázdniny, kdy neměl tolik pracovních úkolů, a tak mohl postupně nabírat sílu.

Náš respondent nabral tolik sil, že opět začal naplno fungovat. Jistý *dluh* v podobě významného zásahu do zásobárny sil, už se mu ale zřejmě nikdy nepodaří dostatečně *splatit*:

„*Člověk si prostě ubírá, ubírá, až má jenom ten špalíček a tu podložku není z čeho brát. (...) Tu rezervní nádrž prostě už nedoplním nikdy tak, jak bych jí měl mít ve svém věku. (...) Na to narážím a vim, že to prostě musím zohlednit.*“

Syndrom vyhoření byl v životě našeho respondenta jedním z nejzásadnějších milníků. Z tohoto prožitku si nese mnoho poznatků. Co ho ovšem zřejmě celou dobu *drželo nad vodou a pohánělo vpřed*, byla jeho víra, kterou považuje za svůj *životní spodní proud*. Rolí víry v životě našeho respondenta se budeme zabývat v následující podkapitole.

### **7.1.3. Role víry v životě respondenta**

Jak už jsme opakovaně zmínili v teoretické části práce, syndrom vyhoření obvykle zasahuje všechny důležité roviny lidského života: tělesnou, emocionální, mentální, sociální i duchovní. V případě té duchovní roviny náš respondent mluví o vnímání



rozdílu mezi tím, co se týká jakési *krize víry* a tím, co se týká duchovních zápasů v rovině, která ovšem víru neohrožuje. Další rozdílnou rovinou je jakási *krize poslání*. Někdo všechny tyto tři roviny (krizi víry, krizi určitých duchovních témat a krizi poslání) považuje za totožné. Na příkladu našeho respondenta se ovšem dobře ukazuje, že může mít každá z těchto rovin určité specifické charakteristiky a zaměníme-li jednu za druhou, můžeme se dopustit nežádoucí redukce.

Náš respondent uvedl jako příklad rozdílnosti *krize víry* a *krize poslání* právě své vyhoření. Tento rozdíl už ale měl promyšlený delší dobu, protože vyprávěl o předběžném znění jeho ordinačního slibu, z něhož vyplývalo, že selže-li ve službě církvi, považuje se to zároveň za selhání ve víře. Vydobyl si, aby bylo znění ordinačního slibu v tomto ohledu změněno:

*„Nakonec sme došli ešte k nějaký změně formulace, pretože mně se zdálo, že ten ordinační slib je závazek na život a na smrt, celoživotní závazek, kterej navíc ale je spojenej s vírou. Resp. jako by se to krylo s vírou. Ve chvíli, kdy selžu ve službě, jako bych selhal ve víře. – A já sem říkal ,tohleto já nemůžu přijmout, já pokud v tý službě selžu nebo z ní vystoupim, tak neselhávám principiálně ve víře.‘ Je to součástí tý víry, ale ten grunt tam pořád přece musí zůstat – já tohleto nemůžu prostě spojit.“*

V našem rozhovoru zdůrazňoval, že člověk může prožívat krizi v různých duchovních záležitostech, ale nemusí to být nutně krize víry. Tato jeho argumentace se mu v životě potvrdila v obou směrech. Prožil jak krizi víry, tak krizi poslání:

*Krizi víry „sem zažil fakt jednou a to nesouviselo s vyčerpáním ani s jinejma věcmi, ani s psychickejma stresama... nebo stavama, depresema třeba – to fakt já mam úplně rozpojený, dokonce si myslim, že to tak fakt má bejt, že je to jiná rovina.“*

Při syndromu vyhoření u něj došlo k té druhé zmiňované krizi – ke krizi poslání. Jak už jsme zmínili výše, víra našeho respondenta z vyhoření spíše vytáhla, než že by pro něj byla trnem v patě. V dalších řádcích zkusíme popsat, jakou roli hraje víra v jeho životě.

## **Víra jako spodní proud**

*Víra jako spodní proud.* Tak o významu víry pro svůj život mluví sám náš respondent. Spodním proudem myslí jakousi bazální rovinu života, z níž pramení další život v celé své šíři. Víra dává jeho životu klíčový smysl. Respondent o ní mluví jako o *kvasu*, síle či inspiraci, které ve svém životě kontinuálně věnuje pozornost, snaží se ji nějak uchopit a opírá se o ni v zásadních situacích. Víru nemá oddělenou od všednodenního života. Považuje ji za zdroj pro utváření obecnější roviny mezilidských vztahů. Na základě jednoho těžkého období, kdy ve víře kolísal (tedy období, které označuje jako *krizi víry*), si uvědomuje, jak moc ji pro život potřebuje: „*Zažil sem to jednou a byl to pro mě takovej stav nebo období, který bylo pro mě strašně těžký a děsil sem se toho, že se to nezmění.*“

Největší hodnotou, která plyne z víry našeho respondenta, je svoboda, resp. proces osvobození. Co to znamená konkrétně v kontextu jeho víry, na to se blíže podíváme v další podkapitole.

## **Evangelium jako osvobozující síla**

O hodnotě svobody pro svůj život mluví náš respondent v souvislosti se zvěstí evangelia. Evangelium považuje za cestu ke svobodě. Vysvětluje, že následování této hodnoty bylo patrné u mnoha lidí v církvi, které potkával. Bylo to v období vlády komunistického režimu, kdy téměř každý, kdo se hlásil ke křesťanské víře, si za touto vírou opravdu pevně stál a poctivě podle ní žil, přestože kvůli tomu často něco riskoval nebo o něco chtěl nechtěl přicházel.

On sám o sobě říká, že v některých věcech je nekompromisní a nedovolí sám sobě překročit práh, kterým by se zpronevěřil svému postoji. Pociťuje to téměř jako nějaký psychický blok. Popisuje konkrétní zkušenost, kdy se octl na policejní stanici, kde na něj byl vyvíjen tlak, aby udal své známé: „*Cestou sem se v autě modlil, abych nějak někomu neublížil a staly se tam pro mě úplně neuvěřitelný věci.*“ Přestože tlak, který STB vyvíjela, byl těžko snesitelný, všechno nakonec prošlo dobře: „*Prostě se mi v hlavě věci poskládaly vlastně tak, jak ani nebyly, a já sem říkal, tak tohleto není samo sebou...*“

Zvěst evangelia ho neustále proměňuje a dává mu „*zakusit cenu svého života, sebe sama a smyslu své existence*“. Evangelium mu tak jednak dodává odvalu jít v některých situacích do rizika a stát si za tím, čemu věří, a jednak ho zbavuje fatální tíživosti vlastní viny.

Z evangelia pramení i respondentův důraz na první část dvojího (resp. trojího) přikázání lásky. Zmiňuje, že se často zapomíná na jeho první část – tedy „*Miluj Hospodina, Boha svého, celým svým srdcem, celou svou duší a celou svou myslí.*“ (Mt 22,37). Přitom v kontextu považuje právě tu první část za prioritu, obdobně jako u desatera. „*To je základní východisko, který říká ‚Pán Bůh miluje tebe‘, a z toho to roste.*“

Právě v té osvobozující zvěsti o boží lásce, v ujištění o tom, že Pán Bůh nezavrhuje stvoření, přestože znovu a znovu chybuje, považuje náš respondent Písmo za nadčasové a nadkulturní: „*Každý ten živej tvor prostě má v jeho očích cenu – vysokou.*“ Konkrétní podoby projevující se v různých rovinách života mají pak už kontextuální charakter, který je nutné vzít při výkladu Písma v potaz. – Nicméně milost je zvěstí, která přetrvá po všechny věky.

### **Riziko interpretace epištol**

Krátce jsme mluvili také o tom, na co se respondentovi obtížně káže. Zmínil apoštolské listy adresované jednotlivým novopečeným křesťanským obcím, které vyzývají k určitému způsobu života. Zdůvodňuje to tím, že v rozebírání těchto apelů se člověk snadno uchýlí k moralizování. Proto málokdy vybere jako text kázání právě některý z těchto oddílů Písma.<sup>384</sup> Má za to, že promlouvají k lidem víceméně sami o sobě: „*Primární je to evangelium, který člověka vlastně vede k tomu, že řekne ‚no jasně‘.*“ Zároveň mu ale připadá škoda, že od těchto textů, někdy možná zbytečně, utíkáme.

### **Proměna spodního proudu během vyhoření**

V právě zmíněných ohledech v respondentově životě nedošlo vlivem vyhoření téměř k žádné změně: „*Mně se to právě nedostalo do té roviny té víry.*“ V období, kdy se s vyhořením tvrdě potýkal, se ten *spodní proud*, o kterém mluví v souvislosti se svojí vírou, proměnil v *tenký pramínek*. Ovšem všechny ostatní prameny vyschly úplně, a tak tento byl jediný, ze kterého pak mohl znovu vytrysknout život ve své plnosti.

O jistých kvalitativních proměnách se více rozepíšeme v posledním okruhu výpovědi našeho respondenta.

---

<sup>384</sup> Protestantští duchovní se často neřídí perikopami pro daný den či týden, ale volí bohoslužebné texty dle vlastního uvážení.

#### 7.1.4. Oblasti proměny

Proměny u respondenta nastaly spíše v praktickém přístupu k některým konkrétním věcem. Některé změny nebyly příliš promyšlené, ale zkrátka nějak z prožitku vyhoření vplynuly. V této podkapitole se tedy budeme zabývat tím, v jakých ohledech se proměnil život či přístup k životu našeho respondenta.

#### Radikalizace jako obecná charakteristika proměn

Ač není změn mnoho a většinou nejsou nikterak převratné, došlo v některých oblastech ke kvalitativním posunům. Budeme je nazývat *radikalizací*. Ta proběhla především na poli odpovědnosti.

#### Bezpodmínečná hodnota a menší sevřenost odpovědností

Náš respondent vždy cítil ve své službě obrovskou zodpovědnost. Částečně to zřejmě bylo spjato s jeho motivací ke službě, částečně s nároky, které vnímal od okolí, a částečně i s faktem, že církvi přiděluje ve svém životě velmi významné místo. Povolání duchovního dávalo (a stále dává) jeho životu smysl a církve v podstatě zahrnuje do své rodiny.

*„Já sem asi předtím nějak úplně nereflektoval a šel sem do toho s takovou jako naivitou, že to přežiju, že to vydržim, (...) že tu hranici nemusim mít nějak jasně danou, protože se to nějak dá zvládnout.“*

A právě tuto naivitu vlivem vyhoření pozbyl. Proměna nastala hlavně v míře fatálnosti, kterou přisuzuje zodpovědnosti ve svém povolání. Začal výrazněji vnímat svoji bezpodmínečnou hodnotu, kterou má v božích očích, i když se mu nepodaří naplnit všechny nároky vlastní i okolí. Teď si uvědomuje jednoznačněji než dříve, že je božím dítětem, božím stvořením...: *„že ta hodnota mého života není fakt daná ničím jiným, než prostě tím, že jsem.“* Začalo na něj významněji působit boží sdělení, že ne všechno, na co my lidé klademe velký důraz, má tak vysokou cenu i v Božích očích – Bůh nás nezavrhne pro malichernosti. V tomto ohledu vnímá vyhoření jako jistý předěl, ale je to předěl spíše v umocnění důrazu na tuto skutečnost, než že by teprve vyhořením dospěl k tomuto poznání.

*„Dřív sem to měl mnohem sevřenějc, ta míra nějaký tý odpovědnosti nebo toho nároku naplnit nějaký úkol, že sem jí měl fakt hodně vysoko – a dneska*

*jí mam v nějaký míře taky vysoko, ale nemá to tu absolutní podobu – nebo tu k absolutní se blížíci.“*

Díky této proměně nyní dokáže více respektovat své vlastní hranice. *„Samozřejmě i dneska přecházím chřipku, když to jinak nejde...“* – Nicméně když cítí, že si nemoc zaslouhuje řádnou léčbu, nebrání se jí jako dřív: *„To, že nenaplňuju nějaký jiný požadavky – no, to prostě holt ted'ka nejde.“* Pokud ho nemoc nepohlcuje docela a zároveň vnímá, že potřebuje nabrat síly, je vděčný za čas zotavování, který mu přináší jisté *radosti*, které si nemůže dovolit v každodenním pracovním nasazení.

*„Ten pohled se změnil možná jenom v tý míře tý unesitelnosti odpovědnosti – že si nějak víc hlídám, co je ještě únosná míra odpovědnosti, abych se nedostal zase do pasti.“*

Pokud se totiž člověk dostane do pasti, nemůže ručit ani za to, za co by odpovědnost opravdu nést měl: *„Když mě to srazí, tak to stejně nenaplňim, no tak to je kravina, žejo. Tak musím někde prostě ubrat anebo si z toho udělat zábavu.“*

Citlivěji než dříve nyní vnímá signály vyčerpanosti a věnuje jim více pozornosti: *„Dneska vim, že když prostě ráno vstávám utahanej, tak že to je fakt blbej signál a (...) že někde něco musím ubrat (...), což je jednak věc fyzickejch možností a druhá věc takový... jako psychický zátěže.“* – Za jednu z významných psychických zátěží považuje náš respondent právě zodpovědnost. Kromě ní ještě jmenuje např. konflikty či neúspěšnost v práci.

Jedním ze způsobů prevence vyhoření či vyčerpanosti v nějaké oblasti života, je pravidelný odpočinek. Zvláště pak po prodělání vyhoření, kdy člověk nějaký čas výrazně ubírá ze svých rezerv, které už patrně nikdy zcela nedoplní, je potřeba vyhrazení času na odpočinek velmi důležitá. S tím náš respondent dle svých slov, i s ohledem na povahu svého povolání, stále zápasí.

*„Prostě ta farářina je v tomhleto fakt z principu mrcha – prostě tam není volnej čas, jo... - Není režimovej volnej čas a těch úkolů (...) a nároků je vždycky víc, nejenom mejch vlastních na sebe, ale druhejch... - a prostě je to nekonečný – a není zastupitelnost...“*

Za velmi přitěžující okolnost považuje skutečnost, že práce duchovního je z principu pořád nedodělaná: – „*A teď si nastav ty hranice...*“ – Jako jeden z příkladů takové *nedodělanosti* uvádí náš respondent přípravu kázání, které by mohl donekonečna přetvářet a nikdy by nebyl s výsledkem zcela spokojen.

*„Já sem se strašně těžko učil si říct (...) třeba hodinu před bohoslužbama, že teď už to kázání budu číst jenom tak, že ho prostě budu přijímat (...), abych už ho nedělal nový. (...) – Protože zase to bude polotovar. – Každou neděli s tím zápasim.“*

Vyhoření ho naučilo jisté sebekontroly a potřebě sebedisciplinovanosti: „*Mam tam... nějakou aspoň racionální kontrolku, no. – Nevim, jestli reálně...*“ (smích) Zároveň ho zřejmě v jistém ohledu proměnilo natolik, že s některými lidmi si najednou neměl tolik, co říct a s jinými se naopak sblížil více.

### **Proměny ve vztazích**

Posun v některých vztazích našeho respondenta pravděpodobně zapříčinila nějaká změna v jeho životních postojích či v uvažování, on sám ale upozorňuje, že si je vědom pouze proměny v samotných vztazích a bylo by složitější pátrat po tom, co za ní vězí. Posun se týkal pouze některých vztahů: „*Některý vztahy se prostě přehodnotily, no... - Nebo o některý sem se prostě moh opřít víc a některý nějak v životě vymizely.*“ Vysvětluje, že „*hodnota je vztah*“, a u něj tudíž nedošlo k proměně hodnoty, protože změna se netýkala vztahů obecně. Kromě toho upozorňuje, že to byl dlouhodobější proces, který mohl a nemusel přímo souviset s vyhořením, resp. vyhoření mohlo mít větší či menší, ale pravděpodobně ne jediný vliv: „*Je to proces někde dávno předtím (...) i dávno potom, protože se pak zase dějou věci, který mají větší či menší souvislost s tím, že člověk prošel tím vyhořením.*“

Co ale vyloženě považuje za důsledek prodělání syndromu vyhoření je paradoxně vymizení depresí.

## Vymizení depresí

S depresiemi se náš respondent v životě potýkal opakovaně, někdy i s poměrně hlubokými. V této oblasti ovšem došlo vlivem vyhoření k jakémusi zlomu. Vyhoření samo obnášelo deprese, ale zdůrazňuje, že tyto nebyly tak dynamické, jako ty, které zakusil dřív. Prošel potom ještě několika těžkými životními obdobími, ale nikdy už nezažil takový propad do depresí, jako zažíval před proděláním vyhoření. „*Já už jsem prostě od té doby, po tom syndromu vyhoření, nezažil regulární depresi.*“ V náročných obdobích mu sice nebylo příliš do smíchu a nadále prožívá výkyvy nálad, ale protože zažil na vlastní kůži opravdovou depresi, poměrně jednoznačně od ní odlišuje všechny tyto přechodné stavy psychické nepohody. – „*A nerozumím tomu – nebo... nerozumím – mam nějaký fantazie, ale to...*“ – I my se můžeme jen domýšlet, co zapříčinilo tento pozoruhodný obrat.

## Osvěta v oblasti syndromu vyhoření

Náš respondent měl už před vlastním prožitkem vyhoření jisté povědomí o tom, co to SV je. Po jeho proděláním sice nenapsal nějaký obsažný veřejně prezentovaný text, jako např. Daniel Heczko, ale o SV se nadále zajímá a začal své zkušenosti a poznatky předávat dál. I v kontextu našeho rozhovoru zmínil několik charakteristik syndromu vyhoření, které mu připadají důležité. Některé z nich zde uvedeme.

Respondent o syndromu vyhoření mluví jako o komplexním vyčerpání v mnoha rovinách života. Specifikem v jeho případě je to, že ač by se to u něj jako u duchovního očekávalo více než u jiných lidí, nedotkl se ho syndrom vyhoření v oblasti víry. – Připouští ovšem, že částečným zásahem do této oblasti mohla být jeho krátkodobá proměna vztahu k životu (že pociťoval jakési *potenciální sebevražedné myšlenky*). Nepociťoval ale žádné naštvání na Boha, nekladl si otázku, proč něco dopustil, ani nijak obdobně nezápasil o udržení vztahu s Bohem. Osobně se znal s Danielem Heczkem a ví, že ten vedl zápas právě i na této rovině – díky tomu a díky své zkušenosti s krizí víry v jiném životním období může dobře odvodit, že toto sám ve chvíli vyhoření opravdu neprožíval.

Další věcí, na kterou upozorňuje, je již zmiňovaná obtížná ohraničitelnost syndromu vyhoření. Zasahuje daleko do minulosti, jakož i daleko do budoucnosti a někdy je těžké s jistotou odůvodnit souvislost nějakého prožitku právě s proděláním syndromu vyhoření. Například větší unavitelnost organismu se zřejmě bude již stále promítat

do dalšího života našeho respondenta, zároveň se může stávat, že je její příčinou ještě něco jiného.

Mimo to náš respondent poukazuje na to, jak člověk dokáže dobře skrývat některé své obtíže. Kromě toho, že se může přetvařovat na veřejnosti, někdy nepřipouští, že se potýká s nějakými neduhy, ani sám před sebou: *„Já sem si hrál na to, že pracuju osm hodin a realita byla prud.“* Ani člověk, který je vnímavý ke svému okolí, někdy nemusí zpozorovat, že se s jeho blízkými něco děje. Přesto vnímá náš respondent u sebe sama jistý posun v citlivosti k vnímání některých neduhů lidí kolem sebe, způsobený prožitkem vyhoření. Citlivější je například k vnímání *„často nedostatečného docenění ‚lidských zdrojů‘ a potřeby podpory těch, kteří v různých oblastech slouží druhým a jsou vystaveni vysokým specifickým nárokům“*. U některých lidí má dokonce dojem, že syndromem vyhoření také prošli, ale sami to nereflektují a nějakým způsobem je to zlomilo. Zároveň má teď vyšší míru tolerance k některým projevům lidí ve svém okolí.

V kázáních a při vedení pastoračních rozhovorů je u něj nyní vlivem vyhoření zřetelnější důraz na Boží ocenění a přijetí bez ohledu na výkon a jeho kvalitu.

*„Jsem asi na ty soudobé vysoké až nepřiměřené nároky víc citlivý a určitě se mi to v různých variacích i v kázáních a pastoraci objevuje. Ale samotnému tématu vyhoření, nebo příběhům biblických postav, které vykazují známky vyhoření jsem se nikdy zvlášť a specificky nevěnoval.“*

Když jsme s respondentem mluvili o příčinách jeho propadu do vyhoření, měl trochu problém rozlišit, co mohly být reálně příčiny vyhoření v jeho případě a jakou roli v jeho interpretaci hrají teoretické znalosti problematiky. Nad příčinami syndromu vyhoření přemýšlí doposud a nedávno došel k závěru, že nejvýznamnějším činitelem, který může zapříčinit vyhoření, je pravděpodobně vysoká míra angažovanosti a vysoká motivovanost versus minimální či zcela chybějící satisfakce: *„Já sem došel teďka poslední dobou k tomu, že vlastně tím nejhorším průšvihem je nějaká velká míra nasazení a angažovanosti vs. téměř nulový naplňování ve smyslu ocenění nebo úspěchu.“* Má za to, že člověk může daleko víc vydržet v případě, že je někde dobře zakotvený a vnímá dobrou odezvu od svého okolí. Ve svém životě, a obecně v roli faráře, vnímá jako frustrující skutečnost, že přes svoje obrovské nasazení a angažovanost v záležitostech, které mu opravdu připadají důležité, nedostává téměř žádnou zpětnou vazbu – a když už dostává, pak často ve formě, kterou nemá šanci nějak



konstruktivně využít: „*prostě neslyšíš, Jo, to fakt stojí za to!*“ ...“ V jeho případě zřejmě přispělo k propadu do vyhoření také vysoké pracovní nasazení na úkor jakéhokoli soukromého života. Zároveň si ale všímá toho, že i když někdo své práci obětuje velké množství času, pokud se mu dostane kladného ohlasu, nemusí nutně vyhořet. To našemu respondentovi znovu potvrzuje jeho přesvědčení o zásadní roli ocenění:

*„Samozřejmě jsem si nabíhal tím, že (...) jsem si svůj osobní život naplňoval ve své práci, a zase (...) – znam lidi, který nasadili do své profese a do svého angažmá profesního fakt celej život – a já je vidim jako osmdesátiletý a oni fakt nejsou vyhořelý – a když slyším, jak mluvěj o svej rodině – s porozuměním, jakože asi všichni kolem jsou svatý, protože oni prostě nikde už neměli prostor na nic osobního...“*

Dodává, že ovšem těmto lidem nechybí kladná zpětná vazba od okolí: „*Dostává se jim dostatečně zpátky.*“ Jak v penězích, tak v sociálním ohlase. Sice jsou unavení, ale nejsou vyhořelý. Kruh se uzavírá. Dostáváme se zpět k tématu komplexnosti symptomů vyhoření.

Vzhledem k našemu tématu práce je nyní namístě shrnout proměny, které se u respondenta odehrály na poli křesťansko-etické argumentace. Přestože jich není mnoho a nejsou příliš výrazné, nějaké přece nastaly.

#### **7.1.5. Shrnutí proměn na poli křesťansko-etické argumentace**

S naším respondentem jsme mluvili obecně o jeho prožitku syndromu vyhoření, o jeho životních souvislostech před propuknutím i po zotavení. Je poměrně pravděpodobné, že skutečnost minimálního zasažení oblasti víry je důvodem, proč nedošlo ani k výraznému narušení a zásadním proměnám křesťansko-etické argumentace. Spíše než k absolutním obrátům, došlo k prohloubení (či k *radikalizaci*) některých křesťansko-etických argumentů.

Jedním z nejvýraznějších je uvědomění si vlastní ceny v božích očích, která má charakter zcela bezpodmínečné hodnoty a přijetí, našim nedostatkům navzdory. Vnitřně se tím především zmírnila tíživost odpovědnosti našeho respondenta za plnění jeho pracovních nároků. Do mezilidského života se toto vědomí patrně promítá především skrze jeho větší schopnost zdůvodnit a obhájit si (před druhými i před sebou samým) své potřeby. Ač stále občas jde na hranici svých možností, už je v její blízkosti opatrnější a snaží se jí nepřekračovat.

## 7.2. Respondent 2

V případě druhého respondenta není popis okolností vyhoření tak podrobný jako v případě prvního respondenta, přesto z něj lze vyčíst některá data, která je možné srovnat s ostatními uváděnými kazuistikami a rozbory. Nadto tento příběh považujeme za další unikátní střípek do mozaiky kazuistik vyhoření u duchovních.

### 7.2.1. Okolnosti sběru dat

S druhým respondentem, vojenským kaplanem<sup>385</sup>, byl vzhledem k nemožnosti osobního setkání veden rozhovor prostřednictvím e-mailu. Souhlas vyjádřil na základě zaslaných informací před započítím tázání v těle e-mailu slovy: „*Byl jsem seznámen s účelem vedení rozhovoru a využitím získaných dat, měl jsem možnost se ptát a každá otázka, kterou jsem položil, mi byla zodpovězena k mé spokojenosti. Dobrovolně souhlasím s poskytováním osobních informací za účelem zpracování diplomové práce tazatelky.*“<sup>386</sup> Poté byla respondentovi zaslána první, široce formulovaná, část otázek, která byla zaměřena na popis jeho prožitku syndromu vyhoření se všemi důležitými souvislostmi, které v příběhu hrály roli. Po obdržení odpovědi byl respondent požádán ještě o zodpovězení doplňujících otázek, které měly ověřit správnost chápání některých údajů z první sady otázek. Současně s nimi byly respondentovi zaslány další otázky zaměřené na jeho očekávání a jejich konfrontaci s realitou a na úskalí jeho pastorační činnosti v době vyhoření. Poté byl proces tázání, pro nedostatek času, závazek mlčenlivosti a obtížnost vyjádřit některé prožitky písemnou formou, ukončen. Respondentovi byl následně zaslán text vypovídající o jeho vyhoření, který obratem doplnil svým komentářem a upravením či vysvětlením několika dalších detailů. V této podobě níže předkládáme jeho příběh vyhoření.

### 7.2.2. Příčiny a průběh syndromu vyhoření

Náš druhý respondent prodělal vyhoření přibližně pět let po nástupu do Duchovní služby armády ČR. Působil tehdy na útvaru, kde dosud žádný vojenský kaplan nebyl. Cítil tedy především potřebu ukázat, v čem může být kaplan v armádě prospěšný:

---

<sup>385</sup> V kapitole 3.2. jsme se zmínili o různorodých prostředích, v nichž působí duchovní. Jedním z nich je armáda. J. Dolista píše, že služba kněží v armádě vyžaduje důsledné promýšlení křesťansko-etických otázek spojených s ochranou před násilím, zotročováním, ale také „*posouzení tzv. protikladu ‚být křesťanem‘ a ‚být vojákem‘.*“ In: DOLISTA, Josef. Úkoly a šance kněžské služby v armádě. In: *Kněz strážce majáku?* Praha: Sdružení sv. Jana Neumanna, 1997, s. 67-68. ISBN 80-860-7400-5., s. 67.

<sup>386</sup> Poučený souhlas byl trochu pozměněný, aby lépe odpovídal metodě sběru dat.

*„Mým cílem bylo prostě ukázat, že kaplan není mimozemšťan, ani vetřelec, ani další věci, které se o duchovních říkají, ale že jsem obyčejný člověk jako ostatní, jen mám jiný pohled na svět.“*

Představu o svém působení si tedy zformuloval poměrně obecně a postupně se jí snažil dát jistou konkrétnější náplň. Obecného cíle se mu zjevně podařilo dosáhnout, neboť vojáci jeho působení vnímali velmi pozitivně. – Byl to projev jisté satisfakce vůči jeho obrovskému nasazení. – Nicméně druhou stranou mince bylo vyčerpání, které vyplynulo z více faktorů. Zahrnuje do nich jak profesní, tak soukromé *trable*. Zpětně si uvědomil, že toho chtěl zvládnout hodně najednou, což považuje za jednu z příčin svého vyhoření. V soukromí se potýkal s důsledky některých špatných rozhodnutí z minulosti a vysilovala ho též rekonstrukce rodinného domu, které se věnoval, když zrovna nebyl na cestách. Mezi *profesními trablami* zmiňuje „*zapadnutí do vyjetých kolejí*“ a problémy v mezilidských vztazích na misi. On sám s většinou lidí vycházel dobře, ale celkově byly vztahy na misi poměrně napjaté. Vlivem prožívání duševní nepohody se stáhl více sám do sebe a byl méně komunikativní. Náznaků jeho nepohody si všimla rodina a několik vnímavých lidí v jeho okolí. Jeden kolega kaplan nazval jeho obtíže *melancholií*. S kolegy kaplany se ale až tak často nepotkává, takže se o jeho nepříznivém duševním rozpoložení příliš nevědělo. Navíc náš respondent nechtěl se svými problémy nikoho zatěžovat, a tak své nesnáze dlouho dusil sám v sobě. „*Časem mi došlo, že si o tom budu muset sem tam s někým promluvit.*“ Oporou mu byla nakonec rodina, které se se svými neduhy svěřil i z toho důvodu, že se obával, aby si rodinní příslušníci některé věci nevykládali jinak, než jak ve skutečnosti jsou. O problémech ve své službě se ale nikde příliš nešířil. V celém období zápasu s vyhořením mu však bylo posilou Boží slovo: „*Právě duchovní život mě možná ze všeho nejvíce pomohl vše přečkat a zvládnout.*“ Ze svého duchovního života čerpal sílu k překonání všech svých těžkostí. Zároveň vnímá, že „*vyhoření přišlo právě z určitého nedostatku duchovnosti. Nevnímám to jako trest, ale jako následek*“. Ovšem z výše uvedeného je patrné, že neztratil víru, ale spíše zanedbával vlastní duchovní život, což bylo živnou půdou pro rozvoj vyhoření.

Situace vygradovala po návratu z mise. Respondent konstatuje, že „*návrat z mise je vždy trochu šok*“. Vzhledem k mezilidským problémům a vytržení z běžného prostředí, které prožíval na misi, se mu po návratu nepodařilo navázat na předchozí činnost a bilancoval, co bude dál. Důležitou roli tehdy sehrál negativní vztah s velitelem

jeho útvaru. Náš respondent vysvětluje, že v armádě je role nadřízených stěžejní. „*V armádě se mění hlavně nadřízení a s každým je to nový příběh...*“ Jejich útvaru tenkrát velel muž, se kterým málokdo vycházel. I pro našeho respondenta bylo jednání s ním obtížné. „*Vše se poskládalo dohromady a já dostal zajímavou nabídku a vážně jsem uvažoval o opuštění Duchovní služby v armádě.*“ Nakonec se rozhodl v Duchovní službě v armádě zůstat, ale po domluvě s manželkou změnil své působiště. „*Vnímám nabídku změnit útvar jako novou šanci, ne jako útěk od problémů. Na to místo se nikdo nehrnul, tak jsem si říkal: čeká to asi na mě. Cítil jsem to dokonce jako určité požehnání, po tom všem.*“

### **Zotavování**

„*Nové místo vše změnilo.*“ Všechny problémy spojené s jeho minulým působištěm na něj rázem přestaly dopadat tak tíživě. Byl to vlastně jakýsi nový začátek. Díky tomu se mu podařilo právě profesní obtíže vyřešit možná dříve než soukromé záležitosti. I na soukromé rovině se ale změnou působiště vše změnilo k lepšímu. Jednak nebyl zatížen problémy, které ho trápily na minulém působišti, jednak odpadly i starosti s rekonstrukcí jejich domu, který v souvislosti se stěhováním prodali. Řešení některých záležitostí ale zabralo více času. „*Odhaduji, že tak, jak to pomalu přicházelo, tak to i pomalu odcházelo.*“ Chvillemi se zdálo, že už je vše v pořádku, pak ale přišly opětovné dílčí propady. Náš respondent doufal, že se mu z vyhoření podaří dostat rychleji, než jaká byla skutečnost: „*a proto jsem si ještě při řešení některých záležitostí znovu i opakovaně ‚spálil prsty‘.*“ Postupně se ale dostával do duševní pohody, a i situace v rodině se časem stabilizovala: „*Myslím si, že nás to ve výsledku stmelilo, ač to nebylo chvílemi moc příjemné a chtělo to i dost sebezapření a trpělivosti.*“

#### **7.2.3. Poznatky a požehnání z vyhoření**

Náš respondent se nyní snaží žít klidněji, více šetřit síly a nenabírat si toho moc. Větší váhu než dříve nyní přikládá soukromému životu: „*V současnosti striktněji odděluji profesní a soukromý život.*“ Snaží se trávit více času se svými dětmi a alespoň dvakrát týdně se věnuje intenzivnímu pohybu: „*Ten mi hodně pomohl i pomáhá a endorfíny po výkonu už tak nějak potřebuji.*“

Také nyní více rozlišuje mezi tím, co je akutně potřeba udělat a co počká. Zamýšlí se nad důležitostmi svých kroků, od kterých následně odvozuje jejich posloupnost. Především ale ví, že některé věci nelze uspěchat. Řídí se poselstvím z knihy Kazatel,

že „*vše má svůj čas*“, a vztahuje ho i na prožitek utrpení, ze kterého sice člověk chce být celkem logicky rychle venku, „*ale může si tím spěchem i uškodit*“.

Jeho zásady a cíle se podle jeho slov příliš nezměnily, ovšem snaží se neklást na sebe příliš vysoké nároky a přijímat věci tak, jak jsou. „*Celkově se snažím radovat z věcí, které se daří, a nezoufat nad tím, co bych chtěl, aby bylo jinak. Jsem více ‚nohama na zemi‘ a moc nefantazírui.*“ Konstatuje, že ve svých očekáváních se neshoduje ani se svými nadřízenými, a do značné míry ani s vojáky. Nepovažuje to však za problém či nevýhodu, ale spíše naopak. Je to pro něj motivací a jeho službě to dodává jistou dynamiku. Ví, že služba kaplanů v armádě vůbec není samozřejmá a je srozuměn s tím, že je pořád co vysvětlovat.

Respondent vyhodnotil problémy na svém bývalém působišti jako příliš velkou zátěž, a tak se rozhodl na něm nesetrvávat. – Řešení situace se tedy v jeho případě obešlo bez nutnosti změnit profesi nebo bez setrvávání na původním působišti v rezignačním rozpoložení. Přestože mise, po které se propadl do vyhoření, byla náročná, je vděčný za nové zkušenosti, které při ní získal a ze kterých může dále profesně čerpat. Domnívá se, že vyhoření bylo nevyhnutelné. „*I když to chtělo na nějakou dobu zatnout zuby a byla to zkouška trpělivosti*“, při pohledu zpět konstatuje, že všechno to trápení, kterým si tenkrát prošel, bylo ve výsledku pro něco dobré.

Změnou působiště mu odpadla řada starostí a díky tomu se mu podařilo postupně vyřešit i problémy, které pociťoval na osobní rovině. Bez změny působiště by ale zřejmě napětí stoupalo. „*Celkově to беру tak: že to dobře dopadlo, není vlastně moje zásluha, ale jsem za to vděčný Bohu. Stačilo by málo a vše mohlo být jinak.*“

## Shrnutí praktické části a diskuze

Nyní se pokusíme mezi sebou porovnat některé zkušenosti s vyhořením našich respondentů a zasadit výsledky praktické části do souvislosti s výsledky analýzy provedené v teoretické části práce.

Oba naše respondenty pojí to, že měli poměrně obecnou vizi, která je podněcovala k velké angažovanosti. Oba dva také prodělali vyhoření ve chvíli, kdy zastávali nově utvořenou pozici, velmi úzce spjatou s pastorační. První respondent byl průkopníkem v roli studentského kaplana, druhý respondent v roli vojenského kaplana v útvaru, kde dříve tato pozice nebyla zřízena. Oba doznávají velkou úlevu vlivem změny prostředí, *vypadnutí* z kontextu problémů, které vyhoření zapříčinily. Oba se s těmito problémy vypořádali – první respondent se dokonce po pauze vrátil na své působiště.

První respondent během rozhovoru představil svůj koncept *duchovních krizí*, v němž rozlišuje mezi *krizí víry*, *krizí poslání*, a *krizí dílčích duchovních témat*. O krizi víry jsme se již zmínili v kapitole 4.3., kde na její úskalí explicitně upozorňuje A. Heyl. Implicitně toto téma zahrnují i příspěvky dalších autorů knižních publikací, s nimiž jsme pracovali. Žádný z nich ovšem nerozlišuje tak jemně jako náš první respondent mezi krizí, která ohrožuje samotnou víru, krizí, která ohrožuje poslání k určité službě (v tomto případě duchovní) a mezi obtížemi v porozumění různým duchovním tématům. Z dělení prvního respondenta můžeme vyvodit, že ani jeden z respondentů neprodělal během svého zápasu se SV *krizí víry*. U obou byla naopak duchovní oblast tou, která jim patrně pomohla se z vyhoření dostat. Podobnou zkušenost dosvědčuje i D. Heczko, který se ovšem zmiňuje o svých výčitkách, že nechal příznaky tělesné a psychické nepohody zajít tak daleko. První respondent by jeho nesnáze pravděpodobně označil *krizí poslání*, neboť mluví výslovně o ztrátě touhy sloužit Bohu a odvahy pouštět se do nových úkolů.<sup>387</sup> Jisté kolísání ve víře prožil M. Rush a vypráví o duchovních, kteří vlivem vyhoření ztratili víru. V tomto směru by bylo zajímavé se podívat blíže na vliv krize víry na zotavování ze syndromu vyhoření. Vzhledem k tomu, že víra dává křesťanům smysl života, pravděpodobně mívá tato ztráta fatální následky (bylo tomu tak např. v případě pastora, který se stal pojišťovacím agentem<sup>388</sup>). Naši respondenti se k vyhoření postavili *čelem*. Nepovažovali vyhoření za Boží trest, ale za důsledek určitého jednání, které je potřeba změnit. Když si toto uvědomili,

---

<sup>387</sup> HECZKO, Daniel. Hořel jsem, až jsem shořel, s. 12., srov. kap. 4.2.2.

<sup>388</sup> Srov. kap. 4.2.5.

pragmaticky se zasadili o změnu. Patrně právě vlivem jejich víry, která nebyla při vyhoření zásadně ohrožena, nevyhasla zcela jejich naděje, neztratili *výhled k poslednímu cíli*, o kterém jsme také mluvili v závěru čtvrté kapitoly, a to i přesto, že mnoho prostředků, které napomáhají k zacílení, přestalo fungovat. Možná i z tohoto důvodu se při zotavování obešli bez výraznějšího duchovního vedení. Spolehli se na Boží pomoc, kterou M. Rush pokládá za stěžejní pro úspěšné zotavení.

Zřejmě všichni duchovní, o kterých byla v souvislosti s jejich prožitkem SV řeč, začali vlivem vyhoření brát větší ohled sami na sebe a své potřeby a více si uvědomují vlastní cenu, nezávislou na výkonu a na hodnocení okolí. Nepovažují již za své fatální selhání, když nedostojí nějakým svým povinnostem – rozlišují mezi tím, co je opravdu nezbytné a co v nich dojem nezbytnosti a naléhavosti vyvolává neoprávněně. Jsou si vědomi vlastní nedokonalosti a nekladou si ji za vinu. Vnímají, že jsou Bohem milováni a přijímáni takoví, jací jsou.





## Závěr

Tato diplomová práce se zabývala tématem proměny křesťansko-etické argumentace u duchovních vlivem jejich prožitku syndromu vyhoření. Pokoušela se nalézt odpovědi na otázky: *Jaká jsou specifika syndromu vyhoření u duchovních? Jak se vlivem syndromu vyhoření proměňuje křesťansko-etická argumentace? Jaká argumentace zvyšuje riziko vyhoření a komplikuje či znemožňuje zotavování? Jaká argumentace naopak riziko snižuje a působí blahodárně při zotavování nebo v prevenci vzniku syndromu vyhoření?*

Cílem práce pak bylo popsat specifika syndromu vyhoření u duchovních se zaměřením na proměnu jejich křesťansko-etické argumentace vlivem prožitku vyhoření. V teoretické části práce mělo být tohoto cíle dosaženo prostřednictvím dostupné literatury, v praktické části prostřednictvím případových studií dvou duchovních. Druhým cílem této práce bylo blíže představit především ty křesťansko-etické argumenty, které mohou snížit riziko vzniku syndromu vyhoření či napomoci k zotavení z jeho úderu.

Nejprve byly vymezeny základní pojmy a poté, co jsme popsali úskalí práce duchovních jsme objevovali jistá specifická témata týkající se jejich prožitku syndromu vyhoření. Již v teoretické části práce zmiňovali autoři, jejichž výpověďmi jsme přibližovali syndrom vyhoření u duchovních (potažmo u křesťanů), že u některých duchovních a křesťanů probíhá během vyhoření zápas i na duchovní rovině. Z výpovědi A. Heyla vyplynulo, že syndrom vyhoření u duchovních velmi závažně ohrožuje jejich službu, neboť pakliže duchovní ztratí smysl života, je tím významně ohrožena i jejich další profesní dráha. První respondent, jehož kazuistiku jsme představili v praktické části práce, do tohoto tématu vnesl hledisko *rozličnosti duchovních krizí*, které může člověk prožívat, aniž by ztratil víru.

Ztráta víry je zřejmě nejhorším důsledkem, který může mít syndrom vyhoření na křesťana. V kapitole 4.2.5. jsme uvedli příklad duchovního, který vlivem vyhoření zcela odpadl od víry, nechtěl už slyšet o Bohu, o modlitbě, ani o křesťanském společenství, byl přesvědčen, že ho Bůh v jeho službě *nechal na holičkách* a stal se z něj zahořklý nerudný muž. Ti, kteří se z vyhoření zotavili, učinili v životě mnohé změny jak na úrovni myšlení, tak na úrovni návyků, zásad a priorit. Těmto proměnám bylo v práci věnováno nejvíce pozornosti.

Zdá se, že aby tyto proměny člověka chránili před opětovným upadnutím do vyhoření, je zapotřebí, aby učinil změny na poli záležitostí, které byly příčinami jeho propadu do SV. – Tak o tom alespoň svědčí dva respondenti, jejichž případové studie byly představeny v kapitole 7. U našeho prvního respondenta došlo k proměně v oblasti vnímání zodpovědnosti, jejíž tíživost sehrála významnou roli v jeho propadu do vyhoření. Začal si více uvědomovat vlastní cenu a tíha zodpovědnosti pro něj již není tak velká. U druhého respondenta došlo hlavně ke zpomalení životního tempa. Za příčinu svého vyhoření považoval právě svoji snahu zvládnout nepřiměřené množství úkolů v krátkém čase. Nyní si uvědomuje, že některé věci nejde uspěchat a spolu s knihou Kazatel doznává, že *všechno má svůj čas*.

Tato práce byla zaměřena na specifika *křesťansko-etické argumentace*. Možná by bylo zajímavé zkoumat *etickou argumentaci* obecně u lidí, kteří se utkali se SV, nikoli rovnou specificky u duchovních, resp. křesťanů. Je ale otázkou, nakolik by se téma podařilo pojmut obecně. Podobně by bylo možné nezužovat okruh respondentů na duchovní, kteří se zotavili z vyhoření, ale zahrnout i ty, kteří odešli ze služby a možná si do dalšího života nesou negativní následky. Nicméně jedním z cílů bylo představit křesťansko-etické argumenty, které mohou snížit riziko vzniku syndromu vyhoření či napomoci k zotavení z jeho úderu – a tedy zároveň poukázat na specifická rizika určitých způsobů křesťansko-etické argumentace a jednání s ohledem na vznik syndromu vyhoření. Jistá interpretace Božího slova může u křesťana působit jako prevence vyhoření či přispět k zotavování, jiná ho může naopak k vyhoření přivést či ho přiživit.

Pro argumentaci, která má přestát všechny otřesy intenzivního života, je podle našich zjištění zapotřebí přijmout sebe sama se svými dary i omezeními, věřit v Boží lásku a neustálou sounáležitost navzdory všem přešlapům a selháním, a žít život v jisté rovnováze. Shrňme-li poznatky představené v této práci, zdá se, že pro křesťansko-etickou argumentaci, která odvrací hrozbu syndromu vyhoření a pomáhá při zotavování z něj, je stěžejní vyváženost pozornosti věnované Bohu, bližním a sobě samému.

## Seznam použitých zkratk

BM	Burnout Measure
DSM-5	Diagnostický a statistický manuál mentálních poruch, 5. vydání
MBI	Maslach Burnout Inventory
MKN-10	Mezinárodní klasifikace nemocí, 10. revize
PBK	Papežská biblická komise
SV	syndrom vyhoření

### Zkratky biblických knih

V textu jsou zkratky jsou uváděny ve formátu: název biblické knihy, kapitola, verš.  
V případě více veršů značí n verš následující a nn verše následující. Někdy je uváděn přesný rozsah veršů.

#### Starý zákon

Gn	Genesis
Ex	Exodus
Lv	Leviticus
1S	První Samuelova
2Pa	Druhá Paralipomenon
Jb	Jób
Ž	Žalmy
Př	Příslloví
Iz	Izajáš
Ez	Ezechiel
Am	Ámos
Sof	Sofonjáš
Za	Zacharjáš

#### Nový zákon

Mt	Matouš
Mk	Marek
L	Lukáš
J	Jan
Ř	Římanům
1K	První list Korintským
Fp	Filipským



## Seznam literatury

ANZENBACHER, Arno. *Křesťanská sociální etika: úvod a principy*. 2. vyd. Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury, 2015. ISBN 978-80-7325-371-4.

ANZENBACHER, Arno. *Úvod do filosofie*. 2. přeprac. vyd. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-804-X.

BAŠTECKÁ, Bohumila – GOLDMANN Petr. *Základy klinické psychologie*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-717-8550-4.

BAŠTECKÁ, Bohumila. *Klinická psychologie v praxi*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-717-8735-3.

*Bible: Písmo svaté Starého a Nového zákona: český ekumenický překlad*. 10. vyd., 8. přeprac. vyd. Překl. M. Bič, J. B. Souček. Praha: Česká biblická společnost, 1995. ISBN 80-858-1007-7.

BLECHA, Ivan. *Filosofický slovník*. Olomouc: Fin, 1995. ISBN 80-718-2014-8.

CUTHBERT, Nick. *Jak přežít ve službách církve*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2012. ISBN 978-80-7195-617-4.

DOLISTA, Josef. Kněz jako reprezentant Krista – Dobrého pastýře. In: *Kněz strážce majáku?* Praha: Sdružení sv. Jana Neumanna, 1997, s. 50-52. ISBN 80-860-7400-5.

DOLISTA, Josef. Úkoly a šance kněžské služby v armádě. In: *Kněz strážce majáku?* Praha: Sdružení sv. Jana Neumanna, 1997, s. 67-68. ISBN 80-860-7400-5.

Duchovní. In: *Wikipedie, otevřená encyklopedie* (20.12.2018) [2019-03-11]. <[https://cs.wikipedia.org/wiki/Duchovn%C3%AD#cite\\_ref-1](https://cs.wikipedia.org/wiki/Duchovn%C3%AD#cite_ref-1)>.

*Encyklopedický slovník*. Praha: Odeon, 1993. ISBN 80-207-0438-8.

HAVLÍČKOVÁ, Drahomíra. *Farářka a její hranice, farář a jeho hranice: Příčiny a prevence syndromu vyhoření ve farářském povolání*. Bystřice pod Perštejnem, 2004. Farářská písemná práce. Univerzita Karlova v Praze. Fakulta evangelická teologická.

HALÍK, Tomáš. *Rozhovory* [2019-04-13]. <<http://halik.cz/cs/tvorba/rozhovory/text/>>.

HECZKO, Daniel. Hořel jsem, až jsem shořel. Jak těžké je navázat přetrženou strunu. *Český bratr* 2011, roč. 87, č. 7, s. 11-12.

HECZKO, Daniel. *Už nemohu dál: o syndromu vyhoření*. Třinec: BIBLOS, 2000. ISBN 80-900240-8-4.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-485-4.

HEYL, Andreas von. *Das Anti-Burnout-Buch für Pfarrerinnen und Pfarrer*. Kreuz Verlag, 2012. ISBN 978-3-451-61040-0.

HOLUB, Štěpán. *Přednášky z filosofické etiky* [2019-04-18]. <<http://www.karlin.mff.cuni.cz/~holub/etikaKTF.htm>>.

HONZÁK, Radkin. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. 3. vyd. Praha: Vyšehrad, 2018. ISBN 978-80-7601-004-8.

HŘEBÍK, Josef. Papežská biblická komise: Bible a morálka: biblické kořeny křesťanského jednání. *Theologica*, 2011, roč. 1, č. 1, s. 163-166. ISSN 1804-5588.

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

KAŠPARŮ, Max J. Kněz-opravář? In: *Kněz strážce majáku?* Praha: Sdružení sv. Jana Neumanna, 1997, s. 56-58. ISBN 80-860-7400-5.

KAŠPARŮ, Jaroslav Max. *Z pláště a dalmatiky*. Brno: Cesta, 2006. ISBN 80-7295-081-9.

KEBZA, Vladimír – ŠOLCOVÁ, Iva. *Syndrom vyhoření: (informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu)*. 2. rozš. a dopl. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003. ISBN 80-707-1231-7.

KECK, Martin E. *Patientenratgeber: Burnout*. München, 2016. [2019-02-20]. <[https://professorkeck.de/wp-content/uploads/2017/11/Burnout\\_171124.pdf](https://professorkeck.de/wp-content/uploads/2017/11/Burnout_171124.pdf)>.

KŘIŠŤAN, Alois. Praktická teologie, pastorec a sociální práce – mezioborové souvislosti. In: *Praktická teologie pro sociální pracovníky*. 2. vyd. Praha: Jabok, 2010, s. 17-25. ISBN 978-80-904137-6-4.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-717-8551-2.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Hořet, ale nevyhořet*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2012. ISBN 978-80-7195-573-3.

LEMAÎTRE, Nicole – QUINSON Marie-Thérèse – SOT Véronique. *Slovník křesťanské kultury*. Praha: Garamond, 2002. ISBN 80-86379-41-8.

LINHART, Jiří. *Slovník cizích slov pro nové století: základní měnové jednotky: abecední seznam chemických prvků: jazykovědné pojmy: 30 000 hesel*. Litvínov: Dialog, 2004. ISBN 80-85843-61-7.

MAROON, Istifan. *Syndrom vyhoření u sociálních pracovníků: teorie, praxe, kazuistiky*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0180-9.

MCGRATH, Alister E. *Blackwellova encyklopedie moderního křesťanského myšlení*. Praha: Návrat domů, 2001. ISBN 80-7255-043-8.

MORAVEC, Pavel. *Mozaika: úvahy pramenící z hledání odpovědí na provokující otázky*. Brno: Cesta, 2013. ISBN 978-80-7295-150-5.

NOVOTNÝ, Adolf. *Biblický slovník*. 2., zcela přeprac. a rozšíř. vyd. Praha: Kalich, 1956.

OLŠOVSKÝ, Jiří. *Slovník filosofických pojmů současnosti*. Vyd. 2., rozš. Praha: Academia, 2005. ISBN 80-200-1266-4.

OPATRNÝ, Aleš. *Pastorační péče v méně obvyklých situacích*. 4. mírně uprav. a rozšíř. vyd. Praha: Pastorační středisko sv. Vojtěcha při Arcibiskupství pražském, 2005. ISBN 80-254-3051-0.

OPATRNÝ, Aleš. *Pastorální teologie pro laiky*. Červený Kostelec: Pavel Mervart, 2016. Bibliotheca Theologica. ISBN 978-80-7465-237-0.

OVEČKA, Libor. *"Člověče, bylo ti oznámeno, co je dobré...": česká katolická morální teologie 1884-1948*. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1957-6.

OVEČKA, Libor. § 5 *Vztah náboženství a mravních požadavků* (4.5.2016) [2019-04-02]. <<http://ktf.cuni.cz/~ovecka/2016-17/Fundamentalni%20moralka/Kapitola%20II/>>.

PEŠEK, Roman. – PRAŠKO, Ján. *Syndrom vyhoření – jak se prací a pomáháním druhým nezničit: pohledem kognitivně behaviorální terapie*. Praha: Pasparta, 2016. ISBN 978-80-88163-00-8.

PINCKAERS, Servais. *Prameny křesťanské morálky: její metoda, obsah, dějiny*. Praha: Krystal OP, 2018. ISBN 978-80-7575-039-6.

PRIEB, Mirriam. *Jak zvládnout syndrom vyhoření: najděte cestu zpátky k sobě*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5394-2.

PTÁČEK, Radek – RABOCH, Jiří – KEBZA, Vladimír (ed). *Burnout syndrom jako mezioborový jev*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-802-4751-146.

RAHNER, Karl – VORGRIMLER, Herbert. *Teologický slovník*. 2. revid. vyd. Praha: Vyšehrad, 2009. ISBN 978-807-0219-348.

RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření*. Praha: Návrat domů, 2003. ISBN 80-725-5074-8.

SCHMIDBAUER, Wolfgang. *Syndrom pomocníka: [podněty pro duševní hygienu v pomáhajících profesích]*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-369-7.

SKOBLÍK, Jiří. *Přehled křesťanské etiky*. Praha: Karolinum, 1997. ISBN 80-718-4357-1.

SOKOL, Jan. *Etika, život, instituce: pokus o praktickou filosofii*. Praha: Vyšehrad, 2014. ISBN 978-80-7429-223-1.

STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-802-4735-535.

ŘEZBOVÁ, Jana. *Syndrom vyhoření u kněží*. Praha, 2007. Diplomová práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta.

SKALICKÝ, Karel. Předmluva. In: *Kněz strážce majáku?* Praha: Sdružení sv. Jana Neumanna, 1997, s. 8-10. ISBN 80-860-7400-5.

Syndrom. In: *Velký lékařský slovník*. Maxdorf. [2019-03-15]. <<http://lekarske.slovniky.cz/pojem/syndrom>>.

ŠTICA, Petr. Vztah Bible, biblické hermeneutiky a křesťanské sociální etiky: Metodologické poznámky k utváření teologické reflexe, čas. *Theologica*, 2011, roč. 1, č. 1, s. 37-51. ISSN 1804-5588.

Ústav zdravotnických informací a statistiky České republiky. *Mezinárodní klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů: instrukční příručka*. 10. revize. (1.1.2018) [2018-12-17]. <<http://www.uzis.cz/katalog/klasifikace/mkn>>.



Ústav zdravotnických informací a statistiky České republiky. *Mezinárodní klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů*. 10. revize. (1.1.2018) [2019-03-17]. <<https://www.uzis.cz/cz/mkn/index.html>>.

Ústav zdravotnických informací a statistiky České republiky. *Mezinárodní klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů: tabelární část*. 10. revize. (1.1.2018) [2018-12-17]. <<https://www.uzis.cz/zpravy/aktualni-verze-mkn-10-cr>>.

VOKOUN, Jaroslav. Pastorační práce kněze. In: *Kněz strážce majáku?* Praha: Sdružení sv. Jana Neumanna, 1997, s. 53-55. ISBN 80-860-7400-5.



## **Přílohy**

### **Příloha č. 1: E-mail pro odborníky**

**Předmět:** Prosba

Vážená paní .../ Vážený pane ...,

obracím se na Vás s prosbou:

Sháním respondenty pro svoji diplomovou práci s názvem „*Vliv syndromu vyhoření na křesťansko-etickou argumentaci duchovních*“. Pro své rozhovory hledám duchovní (kněze, faráře, kazatele, jáhny, pastorační pracovníky, diakony či kaplany napříč křesťanskými církvemi v České republice), kteří během svého pastoračního působení prodělali syndrom vyhoření a po zotavení se vrátili zpět ke své pastorační činnosti („neodpadli od víry“ a znovu se začali věnovat svému pracovnímu působení v křesťanském společenství).

Pokud byste věděl/a o někom, kdo splňuje popsaná kritéria nebo byste znal/a někoho, kdo provázel nějakého duchovního při uzdravování ze syndromu vyhoření, moc by mi pomohlo, kdybyste mu/jí poslal/a příložený dopis s prosbou o zapojení do výzkumu.

Ať je to jak chce, moc Vám děkuji za čas, který jste věnoval/a tomuto e-mailu a přeji Vám jen to dobré!

Se srdečným pozdravem

Helena Esterlová  
studentka oboru Aplikovaná etika  
Katolická teologická fakulta UK  
h.esterlova@gmail.com | 732 762 305

### **Příloha č. 2: Dopis pro duchovní**

Milé sestry a milí bratři v Kristu,

pokud se k Vám dostává toto psaní, patrně Vás na moji prosbu oslovil odborník, který Vás provázel obdobím, kdy jste se potýkali s mnoha závažnými fyzickými, psychickými, ale i sociálními a duchovními neduhy.

Obracím se na Vás jako na ty, kteří pracují ve službách církve jako „duchovní“ (tedy jako kněží, faráři, kazatelé, jáhni, pastorační pracovníci, diakoni...), a které zároveň poji

jedna životní zkušenost: prožitek syndromu vyhoření, z něhož jste se dostali a pokračujete ve své duchovenské práci.

A proč se na Vás obracím?

Prožitek syndromu vyhoření člověka proměňuje. Prochází těžkým zápasem a posléze může vypovědět mnohé o tom, co v něm vybojoval. Soudíc např. z výpovědí kazatele Daniela Heczka, který o svém vyhoření napsal knihu<sup>389</sup>, znamená pro duchovní tato zkušenost i posun v úvahách nad různými biblickými texty / teologickými koncepty / morálními argumenty či nad způsobem pastoračního vedení. Tímto tématem se zabývám ve své diplomové práci. Nese název „*Vliv syndromu vyhoření na křesťansko-etickou argumentaci duchovních*“. V této oblasti neexistuje tolik podkladů, abych se mohla pouštět do velkých statistických výzkumů. Spíš chci na konkrétních příkladech popsat, jak může syndrom vyhoření ovlivnit argumentaci, postoje či pastorační působení duchovních.

Pokud byste k tomu byli svolni a nebylo by pro Vás příliš tíživé vzpomínat na časy, kdy jste se potýkali s těžkostmi souvisejícími s vyhořením, bylo by mi ctí, kdybych se s Vámi mohla setkat a popovídat si s Vámi o tom, jaké otázky pro Vás byly palčivé v době, kdy jste prodělávali syndrom vyhoření, jaké biblické texty k Vám promlouvaly hojivě a jaké ve Vás vzbuzovaly negativní emoce, zda (a případně jak) jste přeformulovali výklady různých biblických textů, jaké Vaše životní postoje zůstaly vyhořením „neotřeseny“ a od jakých postojů jste se vlivem vyhoření vzdálili či je úplně zavrhnuli atp.

Pakliže byste se rozhodli se mnou spolupracovat, moc Vás prosím, abyste mě kontaktovali

na e-mailové adrese: [h.esterlova@gmail.com](mailto:h.esterlova@gmail.com), popř. na telefonním čísle: 732 762 305.

Moc děkuji za čas, který jste věnovali tomuto psaní a přeji Vám stále vědomí a vděčné přijímání Boží sounáležitosti ve Vašich životech, jakož i ve Vaší duchovenské službě.

Se srdečným pozdravem

Helena Esterlová  
studentka oboru Aplikovaná etika  
Katolická teologická fakulta UK  
[h.esterlova@gmail.com](mailto:h.esterlova@gmail.com) | 732 762 305

---

<sup>389</sup> HECZKO, Daniel. *Už nemohu dál: O syndromu vyhoření*. Třinec: BIBLOS, 2000. ISBN 80-900240-8-4.

## **Příloha č. 3: Poučený souhlas**

### **Poučený souhlas**

**sepsaný za účelem domluvy na podmínkách záznamu a využití dat z  
výzkumného rozhovoru k diplomové práci**

#### **Informační list**

Tento poučený souhlas je sepisován za účelem poskytnutí informací a domluvy na podmínkách záznamu a využití dat z výzkumného rozhovoru, jehož analýza má být součástí diplomové práce s názvem „*Vliv syndromu vyhoření na křesťansko-etickou argumentaci zkoumaný formou případové studie duchovního*“. Zároveň má tento souhlas garantovat dodržení níže smluvených podmínek souvisejících s rozhovorem.

Zmíněnou diplomovou práci píše autorka, studentka oboru Aplikovaná etika, Bc. Helena Esterlová, na Katolické teologické fakultě Univerzity Karlovy, na Katedře Systematické teologie a filosofie, pod vedením doc. PhDr. Libora Ovečky, Th.D.

Souhlas je uzavřen mezi respondentem a tazatelkou. Respondentem je duchovní, který prodělal syndrom vyhoření, zotavil se a pokračuje ve své duchovenské službě.

Rozhovor bude zaznamenán na diktafon, následně minimálně z části přepsán do elektronické textové podoby a bude proveden jeho rozbor zkoumající především vývoj křesťansko-etické argumentace respondenta a vliv prožitku vyhoření na jeho argumentaci. Aby bylo zjevné, co vedlo tazatelku k určité interpretaci analyzovaných dat, budou v diplomové práci citovány rozhodné pasáže rozhovoru, z nichž tazatelka činí své závěry. Projevili-li o to respondent zájem, bude s analýzou dat před odevzdáním práce seznámen a bude mu umožněno zkorigovat případné pomýlení v analýze.

Během rozhovoru bude respondent dotazován na různé životní situace, především související s jeho profesní dráhou a postoji, které by mohly tazatelku, dle jejího mínění, dovést ke kýženým poznatkům či osvětlit důležité okolnosti pro následnou interpretaci dat.

Záměr analyzovat poměrně citlivá osobní data zavazuje tazatelku velkou zodpovědností a obezřetností v nakládání s nashromážděným materiálem, od respondenta pak vyžaduje značně důvěrnou výpověď.

Účast na rozhovoru je dobrovolná, respondent má právo rozhovor kdykoli přerušit či ukončit, popř. odmítnout odpovědět na položenou otázku.

Rozhovor je anonymní, formulář (*Potvrzení o poučeném souhlasu – viz níže*) obsahující jména a podpisy účastníků rozhovoru, je vytištěn ve dvou vyhotoveních, z

nichž jedno náleží respondentovi, druhé tazatelce. Text zproštěný osobních údajů a podpisu bude přílohou diplomové práce.

Primárně by měl s respondentem proběhnout jeden hloubkový rozhovor trvající zhruba dvě hodiny. Pakliže by ovšem vyvstala potřeba rozhovor doplnit či osvětlit některé nejasnosti, byl by respondent znovu osloven s prosbou o poskytnutí doplňujících informací buď formou dalšího rozhovoru nebo písemného zodpovězení otázek.

Bude-li to zapotřebí, využije tazatelka pro svoji práci také respondentovy dříve sepsané texty související s analyzovanými tématy.

V případě jakýchkoli nejasností má respondent možnost kdykoli pokládat otázky a požadovat dostačující vysvětlení. Otázky je možno klást i mimo čas vedení rozhovoru. Tazatelka pro tyto účely poskytne respondentovi své telefonní číslo a e-mailovou adresu.

Tazatelka nemá s vedením rozhovorů příliš velké zkušenosti, proto se předem omlouvá za případný vznik rozpačitých situací, za špatný odhad či za nevhodné strukturování pokládaných otázek, a děkuje respondentovi za jeho trpělivost a shovívavost, jakož i za svěřenou důvěru, pomoc se získáním potřebných dat pro diplomovou práci a za umožnění zdokonalovat se v dovednosti vedení rozhovorů. Tazatelka pak děkuje především za respondentovo svědectví a pevně doufá, že z jeho životní moudrosti bude moct těžit i někdo další, ne jen ona sama.

### **Potvrzení o poučení souhlasu**

Byl jsem seznámen s účelem vedení rozhovoru a využitím získaných dat, měl jsem možnost se ptát a každá otázka, kterou jsem položil, mi byla zodpovězena k mé spokojenosti. Dobrovolně souhlasím s účastí na tomto rozhovoru.

Jméno respondenta:

Přeji si být seznámen s rozbořem rozhovoru a výsledkem konzultace (hodící se zakroužkujte):

Ano

Ne

Podpis respondenta:

Datum:

Prohlášení osoby, která s respondentem probírala podmínky rozhovoru a poučení souhlasu:

Ujistila jsem se, jak nejlépe dovedu, že respondent rozumí, jak budeme postupovat:

1. Vedení rozhovoru a jeho záznam na diktafon.
2. Částečný či úplný přepis rozhovoru do elektronické textové podoby a jeho rozbor.
3. Případné doplnění informací formou dalšího rozhovoru nebo písemné korespondence s respondentem, popř. využití textů psaných respondentem, jež přináležejí k tématům analýzy dat.

4. Prezentování získaných a analyzovaných dat v diplomové práci a při její obhajobě.

Potvrzuji, že respondent měl příležitost se ptát a že všechny jím položené otázky o rozhovoru jsem zodpověděla správně a korektně, jak nejlépe dovedu.

Potvrzuji, že osoba nebyla k souhlasu donucena a že souhlasila svobodně a dobrovolně.

Jedno vyhotovení tohoto formuláře poučení souhlasu bylo poskytnuto respondentovi, druhé si ponechala tazatelka.

Jméno osoby, která s respondentem podmínky rozhovoru a poučení souhlasu probírala:

Podpis osoby, která s respondentem podmínky výzkumu a poučení souhlasu probírala:

Datum: