



Radkin Honzák
Aleš Cibulka
Agáta Pilátová

Vyhořet může každý



VYŠEHRAĐ

Vyhořet může každý

Vyšlo také v tištěné verzi

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

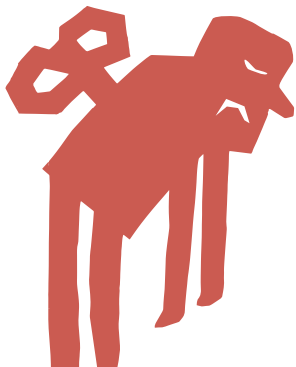


Radkin Honzák, Aleš Cibulka, Agáta Pilátová
Vyhořet může každý – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2019

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

ALBATROS  **MEDIA**

**DE
STIG
MA**



**Radkin Honzák
Aleš Cibulka
Agáta Pilátová**

Vyhořet může každý

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

VYŠEHRAĐ

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

ISBN 978-80-7601-180-9

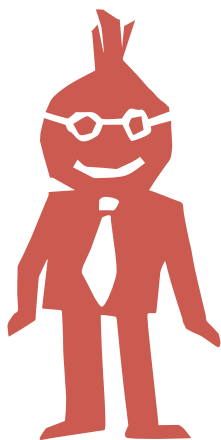
Na začátek

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

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

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

Autoři



Aleš Cibulka

k (vy)lčení potřebujete čas

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

Nejste na to sami

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

„Jste nemocen, pane?“

„Ano, doktore. Myslím, že smrtelně.“

„Co je vám?“

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

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

„Jaký je to lék?“

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

Bledý muž se uklonil a řekl smutně:

„Já jsem Deburau, doktore...“

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

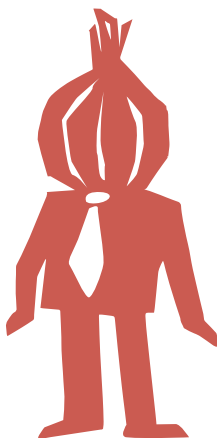
Proto bychom vám chtěli (krom mého příběhu) v této knize nabídnout i dva autentické pohledy navíc. Stejným sešupem na dno si totiž prošly i dvě dámy z naprosto rozdílných profesí. Dvě ženy, o kterých byste na první pohled řekli, že jsou to lokomotivy plné elánu, energie a pozitivního pohledu na svět.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

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

Zvládli to jiní, proč byste to neměli zvládnout vy?

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

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



Hodný chlapec

Kde začít? A co je vlastně pro naše téma důležité? Dětství? Ambice? Výchova? Rodina? Dospívání? Škola? Pátrat můžete, jak chcete, ale stejně na to nepřijdete. A i kdyby, už vám to teď nebude nic platné.

Tak pěkně po pořádku, abyste mě trochu poznali. Narozen roku 1977, úplná a spokojená socialistická rodinka, oba rodičové, starší bratr. Alešek slušňáček, vždy se dobře učil, nepoznal vysvědčení bez vyznamenání. Ale šprt nebyl. Prostě mu to jen nedělalo problémy. Ve druhé třídě na základní škole začal vydávat vlastní časopis, ze kterého se pak v sedmičce stal dokonce deník. Bylo mu dvanáct, když začal dopisovat do okresních i krajských novin. Zatímco ostatní spolužáci si hráli na hřišti za barákem, on nutně dokončoval důležitý článek, protože se blížila uzávěrka. Určitá forma zodpovědnosti a stresu se prostě stala součástí jeho života. Nutno podotknout, že ho k tomu nikdo netlačil, prostě ho to bavilo. A rodiče ho v tom všemožně podporovali. Ve čtrnácti začal moderovat v soukromém rádiu. Tenkrát si zvykl na samozřejmý úspěch. Následovalo gymnázium, ze kterého už pravidelně odjížděl za prací do rozhlasu. Mezi spolužáky oblíben. Troufnu si říct, že s ním byla legrace, vždycky byl pro každou špatnost. V osmnácti následoval přechod do Prahy, absolvování vyšší odborné moderátorské školy a ve dvaceti úspěšný konkurz do jedné velké privátní televize. Dá se říct, že během několika týdnů se z něj stala hvězdička. Znamý ksichtík.

Když si to teď po sobě pročítám, zná se mi, že to všechno šlo nějak příliš hladce, ale co si budeme povídat, nebylo to jen tak. Za vším

stojí práce, snaha a zase práce. Člověka ale může těšit, že všeho, co má, dosáhl vždy bez protekce, bez podlézání a jen díky tomu, co uměl a co si vydřel. Nechci tu ale vypisovat své curriculum vitae, jen jsem chtěl stručně předestřít, co tomu všemu předcházelo.

Píše se rok 2015. Manažerskou hantýrkou by se dalo říci, že to byl rok „pracovně velice úspěšný“. Aktuální situace: na soukromém televizním kanálu mám několik oblíbených pořadů, dlouhá léta moderuji v rozhlasu vlastní talk show, píšu knihy, diář je nabitý k prasknutí, slušně vydělávám. Jsem naprosto zvyklý být zapřažen do práce a tu dělat na 150 procent. Štvou mě lidé, kteří ji dělají jen na 100. Jsou pomalí, neakční, nechápou, že my skopci chceme všechno rychle, nejlépe hned. Mimochodem, už dlouho tu nepadlo žádné „moudro“, takže:

**Nesnažte se dělat svou práci na 150 % -
sere vám na to pes!**

Úplně si vybavuji chvíle, kdy jsem přišel domů z jedné práce, a na přípravu do další jsem měl jen několik desítek minut. Rychlá sprcha, jídlo ve spěchu, za chvíli už na mě u domu čekalo auto, které mě odváželo kamsi na druhý konec republiky. Seděl jsem ve svém křesle a zjistil, že mám ještě tři minuty na odpočinek. Skvostné krásné tři minuty! Tolik času! Zvykl jsem si relaxovat i během nich a byl na sebe pyšný, že jsem se naučil doplnit síly i během jízdy taxíkem. Nenaučil. Síly pomalu docházely, ale já tomu velkopansky nevěnoval pozornost. Člověk má tisíce velmi kvalitních výmluv. Tak kvalitních, že jim sám uvěří. Znáte to: Ale vždyť to přece dělám rád... Nikdo to neudělá tak dobře jako já, tak to raději udělám sám... To víte, tolik práce mít musím, vždyť „hypotéka se neptá“. A co by tomu řekli lidé, kdybych je zklamal? Vždyť jsem to přece slíbil a já vždycky všechno splním!

Moje profese navíc přináší neustálý kontakt s lidmi. Kolegové, tvůrčí tým, publikum, diváci... Jak je to vysilující, to asi znáte sami. Vaši profesi teď zřejmě neodhadnu, ale že je setkávání se s lidmi vaším každodenním chlebem, to je mi jasné. I to, že máte pověst těch vždy pozitivních, usměvavých, dobře naladěných a těch, kteří nikdy

nemají žádné problémy. Houby, pochopitelně je máte taky, jen s nimi neotravujete ostatní. Zaprvé: co je jim do toho a zadruhé: stejně vám nepomůžou.

Geniální tělo přitom začne dlouho před totálním šlusem vysílat varovné signály, kterým vy ovšem drze nevěnujete pozornost. Bolesti hlavy? Bolesti kloubů? Kožní problémy? Ráno se probouzíte ještě unavenější, než jste šli večer spát? A vy hned máte po ruce dokonalou odpověď – je přece jaro, je to jarní únava! Je přece podzim, to je takové smutné a uondané roční období. Nic z toho není pravda, vážení a milí. Pravda je zoufale prozaičtější – vyhoření se blíží. Máte se na co těšit!

Teď malinká odbočka. Ale patří sem. Jak člověk stárne, mění své zvyky a priority. Dávno pryč je doba, kdy pro mě a pro Michala byla práce a kariéra tím hlavním. Už dávno se nehoníme za oceněními, pořady v hlavním vysílacím čase, titulními stránkami časopisů či za moderováním prestižních televizních přenosů. To nás nechává chladnými. Neobrážíme večírky, abychom se seznámili s vlivnými lidmi a nudně s nimi tokali. Víme, kolik potřebujeme pro náš spokojený život vydělat, a to nám stačí. Nemáme nejnovější typ mobilního telefonu, netrávíme Vánoce v Tichomoří a stejné auto máme už patnáct let. V roce 2010 jsme si pořídili naši velkou lásku – dvě stovky let starou roubenku. Jak by řekl pan prezident Havel, náš „existenciální domov“. V nadsázce říkáme, že rodná hrouda prostě zavolala. Tam mizíme před ruchem velkoměsta i před davu z nákupních center. Tam na nás nikdo nemůže. Tam se rýpu v hlíně, tam vyrážíme do lesa, tam si hned po příjezdu vezmeme naše staré vytahané tepláky a seprané mikiny a je nám slastně. A tak to bylo i ve zmíněném roce 2015. Společné pobyty na chaloupce sice dobýjely naše baterky, seč mohly, ale zhuntovanost mého těla a únava materiálu byly holt větší. Všechno se to spolehlivě sčítá. Třeba to, že jsem rovných deset let moderoval televizní ranní vysílání. Což znamená vstávat v půl čtvrté a v šest být před kamerou. Jsem skopec, tak to mám spočítáno – český národ jsem z obrazovky budil celkem 916x! Ano, byli jsme mladší, bavilo nás to, byli jsme z toho nadšení, ale v těle se tohle všechno spolehlivě ukládá. Konec vsuvky o chalupě, která ještě bude hrát v mém příběhu důležitou roli.

Rok 2015 je v plném proudu. Jdu z práce do práce, daří se, nic nenavědčuje tomu, že dobře rozjetou kariéru by mohlo něco přerušit. Vyhodí mě šéf? Přijdou na mé místo noví, mladší? Ne, ne! Sám si o volno pokorně řeknu, protože to bude jediná možnost, jak přežít bez úhony. Když pak ty dlouhé týdny ležíte bezvládně doma, máte dost šancí a času přehrávat si v paměti poslední týdny a měsíce, a dojde vám, jak prozíravé bylo vaše tělo a kolikrát vás upřímně a včas varovalo. A vy jste ho, blbci, neposlouchali! Tak teď to máte.

**Poslouchejte své tělo! Pokud vás něčím varuje,
tak ví, proč to dělá!**

Postupem času se dostaví další velmi vážné varování, další jasný signál. Práce, která vám až do té doby přinášela radost a uspokojení, vás přestává bavit. Marně pátráte po tom, čím to je. Mnohdy se vůbec musíte přemáhat, abyste do ní vyrazili. Nejrady byste zůstali doma, schovali se pod peřinu a spali a spali. Jste ale přece ti čestní a vždy spolehliví, tak se osprchujete, obléknete a jdete. Tak to přece dělají všichni, ne? Čím dál víc energie vám krade kamuflování, aby kolem vás nikdo nic nepoznal. Stokrát ležíte nad diářem a marně slibujete sami sobě: teď ještě udělám tohle, pak ještě tohle a tohle, pak následuje ještě jeden hodně narvaný týden – no a pak si konečně odpočinu. Budu na to mít dva celé dny! Když ty dny přijdou a vaše tělo zjistí, že má chvílku volna, okamžitě dostanete chřipku nebo angínu, ležíte v horečkách a stejně si je neužijete.

**Přestává vás bavit práce, kterou jste předtím milovali?
Berte to jako varování – pozor, něco se děje!**

Kolikrát mi můj Michal radil, ať zvolním, kolikrát mi říkal, že se uštvu. I on je úžasný pracant, dřič, a když je třeba, dovede zatnout zuby a dělat do zemdlení. I on dělá svou práci na maximum a navýsost

skvěle. Mnohem líp než já ale dovede odpočívat, dovede práci utnout a jednoduše na ni nemyslet, umí relaxovat. Dovede si práci vybírat a vezme jen tolik, kolik zvládne. Já to míval tak, že jsem nedokázal říct NE. Můj diář se plnil a já zblble kýval a kýval.

**Naučte se říkat „ne“ – není to nic špatného,
slabošského ani neslušného!
Je to prostě nutnost, abyste se nezničili!**

Takhle to šlo den po dni a mně v hlavě začala zrát přímo „kacířská“ myšlenka. Nepomůže mi volný víkend, dvoutýdenní dovolená, ne, nic z toho. Já bych potřeboval z toho kolotoče vyskočit třeba na rok. Nutně. To by byla nádhera. Jen se prostě nově nadechnout. Pookřát. Opájel jsem se tou ideou mnohokrát. Začínala mě bavit. Pokud jsem se s tím svěřil někomu ze svých kolegů, řekli mi, že je to šílenost. Dobrovolně vystoupit z tak úspěšně rozjetého vlaku? Co by za to jiní dali – a já to chci utnout z vlastní vůle? Připadal jsem si jako slaboch, že mě vůbec tak hříšné myšlenky napadají. Ta představa mi zrála v hlavě dlouho a čím dál tím víc se mi začínala líbit. Jen jsem prostě nedokázal najít sílu k tomu ji realizovat.

Konec roku 2015, můj diář přetéká k prasknutí. Ráno vstanu jako zbitý pes, dám se do kupy a jedu, jak jsem tehdy zoufale říkal, „rozdávat lidem radost“. Já, který se sotva vleču. Vyrábíme zábavu a já sám bych si nejraději zalezl domů a byl tam sám s Michalem a s naším kocourkem. V práci nikdo nic nepozná, lidé se baví a po skončení pořadu se mě ptají, kam pořád na ty fóry chodím a jak je to možné, že mám pořád tolik pozitivní energie. Já přitom melu z posledního.

Za všechny alespoň jeden příklad. Točíme televizního Silvestra, v publiku desítky známých osobností. Mezi nimi i psychiatr Honza Cimický. Vše proběhne hladce, pořad má úspěch. Až po týdnech mi Honza prozradil, že když mě při natáčení před kamerami bedlivě sledoval, v duchu si říkal, že se mu asi vbrzku ozvu. Nechtěl mi tehdy ještě nic říkat (stejně by to nebylo nic platné a já bych nevěřil), ale poznal na mně, že vyhoření se blíží. Prý i podle toho, že když byla

kratinká pauza mezi záběry, sedl jsem si na zem a pokoušel se nabrat sílu. V hlavě mi pořád běhalo – je to na mně vidět? Jsem dost veselý, když je ten Silvestr? Nebo teď prostě upadnu a omdlím? Když dnes tenhle pořad reprízuji, přepínám televizi, protože mi ty chvílky běsu živě připomíná. Fuj.

Pak se vše posune o kousek dál. Začnete mít neustálý, všudypřítomný a svíravý pocit, že se NĚCO děje, že se NĚCO stane. Nevíte proč, nic zlého se kolem vás neděje, ale vy jste ve střehu. Neustálá rozehvělost. Nepopsatelná předtucha. Na nic se pořádně nedokážete soustředit. S drobnou nervozitou si jdete lehnout, s drobnou nervozitou vstáváte. Jídlo vám nechutná tak jako dřív, vlastně máte problém do sebe vůbec cokoli dostat. Pořád dokola se uklidňujete, že kolem vás nic fatálního neprobíhá a že vlastně nemáte proč šilet. Tenhle zvláštní stav u mě trval vlastně jen několik dnů, maximálně dva týdny. Snažím se úplně normálně fungovat, ale začíná to být fuška.

Vzpomínám si na jednu z pracovních porad. Přišel začátek roku 2016 a šéf si nás svolal na tradiční novoroční setkání. Abychom si řekli co a jak, jaká chystáme témata, co připravujeme. Rutinní schůzka, jakých jsem absolvoval desítky. Už dva dny dopředu jsem byl tentokrát nervózní, noc před tím jsem skoro nespal, měl jsem hrůzu jako před maturitou. Přitom nebylo z čeho. Na schůzce nás bylo asi deset. Všichni mluvili, plánovali, byli plní energie a já měl pocit, jako by všechno plynulo daleko a kdesi kolem mě. Jako bych v mlze sledoval nějaký zmatený film, který se mě vůbec netýká. Občas jsem něco řekl, ale vlastně ani nevím co. Jen ať už je konec a já můžu zmizet, kroužilo mi v hlavě. Já chci pryč! řvalo něco ve mně a já se zase jen modlil, aby nikdo nic nepoznal. Nebo abych rychle omdlel a měl jsem pokoj.

Když porada konečně skončila, utíkal jsem na tramvaj. Už jen hrozen lidí na zastávce ve mně vyvolal nepředstavitelnou a nepochopitelnou úzkost. Raději jsem šel pěšky. Něco se dělo a já nevěděl co.

Všechno se vyřešilo samo. Moje tělo se prostě a jednoduše zhroutilo. Žádné omdlávání, žádné houkající sanitky, žádná hospitalizace, nic tak dramatického nečekejte. Prostě jednoho dne vypovědělo službu. Dalo mi zkrátka najevo, že studna je prázdná a že už dál nemůže. Vyhořel jsem definitivně, plody mé neúnavné práce byly tady.

Na tu chvíli si vzpomínám naprosto přesně. A víte, jaký pocit mi v paměti utkvěl nejvíc? OHROMNÁ A SLASTNÁ ÚLEVA!!!

Tehdy mě poprvé navštívila má KUNHUTA. Tak jsme jí doma začali říkat. Není vidět, není slyšet, nemůžete si na ni sáhnout. Ovládne vás ale natolik, že nemáte sílu vstát z postele ani usnout. Vysává vás ve dne i v noci. Do morku kostí. Radkin se tomuhle mému pojmenování smál, neb Kunhuta, česká královna a manželka Přemysla Otakara II., byla prý velice krásná. Ta moje KUNHUTA, ten nepříjemný pocit, byla ale k zešilení hnusná. Tahle imaginární dáma s námi na několik následujících měsíců sdílela domácnost. Stala se mou nezvanou družkou a já zoufale nevěděl, jak se jí zbavit.



První cesta k lékaři

Po zážitku z oné pracovní porady jsem okamžitě kontaktoval pana doktora Cimického. Nebylo zbylí. Poprvé jinak než jako kamaráda, poprvé jinak než coby moderátor, který zve vtipného hosta do svého pořadu. Ve stručné esemesce jsem mu jednoduše popsal, jak se cítím a co se se mnou děje. A že tomu vůbec nerozumím. Upřímně řečeno, vlastně jsem po něm chtěl hlavně nějakou tabletu, kterou bych si lupnul – a bylo by po problému. Dělalí to tak přece stovky lidí na celém světě, ne? Taková je prostě doba. Stres, potřeba uspět, náročná práce, vypětí, no co, tak holt i já budu jíst prášky na hlavu. Co je na tom?

Když mluvím o TABLETÁCH, mám tím samozřejmě na mysli ty na lékařský předpis. Ty, které nabízejí reklamy, jsou volně prodejné a zaručují vám „lepší zvládnání stresu, návrat dobré nálady, pohodový spánek“ a tak podobně, ty už jsem pochopitelně všechny vyzkoušel. Třezalku tečkovanou jsem do sebe pral ve velkém. A nic! Tohle už asi chtělo něco silnějšího. Teda především já to chtěl.

Honza okamžitě telefonoval a ještě ten den si se mnou dal schůzku v jedné pražské kavárně. Když jsem mu popisoval svoje stavy, formuloval své pocity, poprvé jsem si vlastně uvědomoval, že moje situace asi zas tak jednoduchá nebude. Tenkrát Honza prvně použil onen přesný příměr s vyprázdněnou studnou. Dal mi několik dobře míněných rad a k mé velké spokojenosti i ony tabletky. Domluvili jsme si další schůzku a mně se trochu ulevilo.