



VYHORENIE V DUCHOVNOM ŽIVOTE

Každý z nás pravdepodobne zažil obdobie nadšenia a zanietenia, keď vnímal a cítil prítlačlivú silu hodnôt, medzi ktorými má ešte aj dnes dominantné postavenie viera. Naša veľkodušná angažovanosť sa mohla prejavovať v rôznych oblastiach – v prežívaní osobnej viery, vo farskom spoločenstve, v rodine, pri vyučovaní náboženstva, v rozličných službách, ktoré sme robili a robíme. Nepozerali sme na únavu, záťaž, ťažkosť, ale s nadšením sme sa vrhli do realizácie. Uvedomovali sme si, že Boh stojí na našej strane, je nám blízko, že jeho blízkosť a prítomnosť je zárukou každého úspechu, dôvodom našej existencie aj nášho špecifického povolania.

Jedného dňa došlo k situácii, že sme sklamaní, prázdni, že nás veci, pre ktoré sme zanietene žili, nenapĺňajú. Došlo to tak ďaleko, že dokonca aj náš vzťah k Bohu stratil svoju prítlačlivú silu, že nás prestala „baviť“ modlitba, upadá náš sviatosťný život a kontakt s Bohom sa stal fádny. Sme podráždení a nespokojní. Pocit beznádeje na nás denne dolieha a ovláda nás. Čo sa to s nami stalo?

• Vyhorenie

Známy psychológ Jaroslav Křivohlavý vo svojej knihe *Horieť, ale nevyhorieť* opisuje vyhorenie ako stav ľudí, ktorí boli pre niečo nadšení, za niečo horeli, niekoho alebo niečo z celého srdca milovali, a zrazu cítia, že až tak veľmi nehoria. Je to teda stav telesného, citového, duševného a pre nás veriacich aj duchovného vyčerpania. Jednoducho sme dlhodobo zotrvali v záťažových a náročných situáciách. Stáva sa to vtedy, keď do jednotlivých záležitostí vstupujeme s veľkým nadšením, nasadením, osobitnými motiváciami a každý neúspech oslabuje zmysel toho, čím sme. Zrazu sa akoby vytratí energia dokončiť začaté dielo, dostaví sa pocit bezúčelnosti vlastného života alebo povolania. Už spomínaný autor vidí koreň vyhorenia „v existenciálnej potrebe veriť, že náš život je zmysluplný, že veci, ktoré robíme, sú užitočné, dôležité, ba v určitom zmysle dokonca akoby hrdinské.“

Duchovné vyhorenie, o ktorom je predovšetkým reč, neprichádza naraz. Ide o dlhodobý a skrytý proces, ktorého symptómy si niekedy nevšimneme. Medzi ne patrí rastúci nepokoj, neriešené ťažkosť, nedostatočný úspech, množstvo nestihnutej apoštolskej práce, ale aj iné. Známy teológ a filozof Anselm Grün vo svojej knihe *Vyhorenie* hovorí: „Syndróm vyhorenia človeka predsa nezasiahne z jasného neba ako náhla a nepredvídaná nehoda na ulici.“

• Signály blížiaceho sa vyhorenia sú:

- prehnaná citlivosť na inú mienku a kritiku,
- relatívna neschopnosť vytvárať hlboké vzťahy,
- pokušenie zanechať to, čo robíme,
- rôzne úniky (jedlo, internet),
- neschopnosť prežívať sviatočné chvíle, vnútornú radosť, neschopnosť odpočívať,
- prehnaná ustarostenosť o výsledok vlastných apoštolských podujatí,
- časté pocity hnevu, strachu, nemohúcnosti,
- reč, ktorá prezrádza úzkosť, netrepezlivosť, slovné zvraty: je to naliehavé, dôležité, nebude sa viac tolerovať a pod.

• Ako ich odhaliť a rozpoznať

Najprv by sme mali prehodnotiť svoje vnútorné pohnútky: tzv. dobré, ktoré využívame na ospravedlnenie svojej nečinnosti a tzv. pravé, ktoré nás podnecujú k činnosti, prejavujú sa v autentickej láske.

Potom je potrebné spytovať si svedomie, vedieť prežívať chvíle ticha a sústredenia, konfrontovať svoju situáciu s Božím slovom, ktoré preniká najhlbšie myšlienky človeka a očisťuje nás od neurotických motivácií. Využiť úprimný rozhovor s kňazom, ktorý dokáže počúvať a je odborníkom na ľudského ducha.



- **Dôsledky vyhorenia**

- **duchovná suchopárnosť**: Preniká nás pocit prázdna, nenaplnenia, akoby išlo o hranie nejakej komédie, len veľmi ťažko si plníme svoje povinnosti, sme apatickí, bez vôle.

- **priemernosť duchovného života**: Pápež František povedal: „Biskup, ktorý sa nemodlí, nenačúva Božiemu slovu, necelebruje každý deň sv. omšu, nespovedá sa pravidelne, tak isto aj kňaz, stratia spojenie s Ježišom, upadnú do duchovnej priemernosti, ktorá škodí Cirkvi. To iste platí aj pre laikov.“

- **duchovná vlačnosť**: Človek sa cíti byť „unavenou dušou“, jeho životu už nedominuje Kristus. Príčinou je znechutenie, nedostatok nádeje, viery a lásky.

- **smútok**: Uvedomujeme si, že si nemôžeme dovoliť nejaké kompenzácie a s pochybnosťami bojujeme povrchno.

- **zvykovosť v duchovnom živote**: Každodennú modlitbu a celý apoštolát prežívame ako rutinu, chýba vnútorná dynamika.

- **duchovná povrchnosť**: Nerest', ktorá postihuje súčasného kresťana.

- **Príčiny vyhorenia**

- **perfekcionizmus a vnútorný tlak** nám škodí vtedy, keď sa svojimi vlastnými silami usilujeme dosiahnuť dokonalosť podľa svojich plánov. Výhodiskom však nemôže byť naše ja, ale Boh. Iba on je dokonalý, on si môže poslúžiť našou slabosťou, nedostatkami a chybami.

- **necháme sa riadiť inými**, cítime sa byť manipulovaní a závislí na druhých. Hneváme sa na seba, že nedokážeme byť sami sebou.

- **úsilie o vytváranie zdanlivej skutočnosti (dojmu duchovného života)**, kedy si všímame len to, čo nemáme, hodnotíme sa pesimisticky, cítime potrebu veľa vecí tajiť, aby vonkajší vzhľad vyzeral čo najlepšie. Mali by sme rozvíjať svoje pozitívne stránky s pocitom istoty, že nás Boh miluje takých, akí sme.

- **nové úlohy bez uznania**, kedy sme zavalení stále ďalšími úlohami s nadmernou záťažou, kontrolou, kritikou a nedostatočným ocenením.

- **dlhodobý pocit únavy**, pretože sme zabudli počúvať a vnímať únavu svojho tela a ducha. Pápež Benedikt XVI. povedal, že „nedá sa robiť všetko, čo by sa dalo alebo mohlo. Naše sily sú obmedzené. Treba mať i čas na oddych, mať pokoru a odvahu odpočinúť si.“ Existuje však i zdravá únava. Ak ju vyvážíme chvíľami oddychu, vnútorného stíšenia, stane sa obohatením a osobným posvätením. Sv. Tomáš Akvinský hovorieval že „námahu duše a tela možno liečiť iba oddychom.“

- **Prehra či príležitosť k rastu?**

Vyhoreniu by sme nemali čeliť ako nepriateľovi, ktorého musíme poraziť. Je treba zamyslieť sa, aký má význam a vďaka tomu ho môžeme vnímať ako príležitosť svojej premeny a ďalšieho rastu. Máme rásť v chápaní svojej vlastnej identity a napriek všetkému vytrvať v tvorivosti. Vyhorenie hovorí aj o našom duchovnom zázemí, o tom, ako chápeme svoj kresťanský život. Každý občas zažíva krízu. Nemusí to však byť len čas depresie, smútku a pochybností. Ak sa k tomu postavíme s odvahou a úprimnosťou, môže byť aj kríza (vyhorenie) pre nás časom Božej milosti.

Alternatíva nie je v tom, kto je „normálny“ a kto už „vyhorel“, ale ide o reálny prístup, kto dokáže alebo nedokáže prežívať vyhorenie, kto prijíma a zvädza s Bohom a jeho láskou duchovný boj, alebo pristupuje ľahostajne.

Vyhorenie sa môže stať pre nás chvíľou milosti. Zrelý človek nie je ten, kto nezažije nijaké duchovné vyhorenie, krízu či inú okolnosť. Zrelosť sa prejavuje v tom, že máme odvahu prejsť krízou a dokážeme ju využiť na svoj rast, neuspokojíme sa s priemernosťou. Ak sme zrelými ľuďmi, každá kríza, vyhorenie nám vie poslúžiť na to, aby sme sa mohli objektívnejšie spoznať aj v menej pozitívnych aspektoch. Získame reálnejší prehľad o sebe a zistíme, čo je stredobodom nášho života. K objektívnej pravde dôjdeme iba cez pokornú, odvážnu a trvalú námahu opravdivého spytovania svedomia.

Je potrebné položiť si otázky:

- Čo nám hovorí Boh o nás i o ňom samom prostredníctvom tejto skúšky?



- Čo nám dáva a čo od nás žiada?
- Kde je v tomto všetkom čo prežívame Boh a kam nás chce viesť?

V odpovediach spočíva pravý zmysel vyhorenia. Otázky musíme autenticky interpretovať vo svetle viery, pretože hlavným protagonistom nášho života a všetkých situácií zostáva večný Boh. Boh vie využiť naše zlyhania, vyhorenie, ba aj hriechnosť, aby sa nám zjavil novým, originálnym spôsobom, aby nami zatriasol, prebudil nás, pritiahol k sebe. Boh nás vyhľadáva prostredníctvom skúšky, vďaka ktorej môžeme vidieť najúčinnější prostriedok Božieho pôsobenia, jeho lásky, až kým sa im nepoddáme.

- **Rozhodnutie zmeniť sa**

Základným prvkom rastu je rozhodnutie človeka zmeniť sa. Každé rozhodnutie sa stáva dôležitým pre toho, kto sa chce zmeniť. Niektoré rozhodnutia bývajú bolestné, pretože sa dotýkajú nášho vnútra a toho, čo sme začali pokladať za dôležité a cenné. Ide o vrcholnú a záverečnú chvíľu, pravé vyústenie každého duchovného vyhorenia a každej krízy.

Rozhodnutie zmeniť sa prebieha v troch rovinách:

- **poznávacia rovina:** zmena nastáva v myslení, ktoré nadobudlo širšie poznanie o Bohu a o sebe. Vďaka vyhoreniu si ľahšie dokážeme kľaknúť a prosiť „Pane zmiluj sa.“

- **citová rovina:** z vlastnej skúsenosti poznávame, že svoje naplnenie nájdeme iba v Bohu.

- **rovina vôle:** rozhodnutie zmeniť sa je súčasťou lásky k Bohu, vôľa je zakorenená v láske.

Rozhodnutie musí vyplývať z presvedčenia, že existuje spôsob, ktorým možno prekonať vlastnú nepohodu. Hlboký rez, ktorý sme povolaní urobiť, bude bolieť, ale náš vzťah k Bohu sa stane jedinou autentickou láskou.

- **Ako predchádzať vyhoreniu?**

Alebo skôr, ako sa naň pripraviť, lebo je súčasťou nášho života. Je to Božia chvíľa, čas, v ktorom nás Pán očisťuje, vedie, vychováva k hodnotám, s ktorými sme pravdepodobne predtým nepočítali. Je preto potrebné uvedomiť si svoju identitu kresťana laika, kňaza či zasvätenej osoby a odstrániť to, čo tam nepatrí. Treba zanechať presvedčenie, že kresťan nikdy nezapochybuje.

Kresťanský postoj nás má viesť k presvedčeniu, že sme neúplné, krehké Božie bytosti a že náš život spočíva v dôvere v Boha, kde ľudská kalkulácia nemá miesto. Je dôležité objaviť svoju slabú stránku, v ktorej sme menej slobodní a viac zraniteľní. Potom pochopíme, k akej premene nás Pán povoláva. Nad vyhorením nemožno zvíťaziť iba čisto ľudskými prostriedkami. Naše slabosti sú miestom Božieho pôsobenia a skúsenosť s Božou milosťou otvára nové horizonty.

Je potrebné nájsť samotu, v ktorej prebýva Boh. Naučiť sa prežívať svoju prázdnotu, vyhorenie pred „ukrižovanou slabosťou“ – pred Kristom, ktorý nám vo svojej nemohúcnosti na kríži otvára nový rozmer života. Izraeliti spoznali seba na púšti, zažili novú skúsenosť s Bohom, ktorý na púšti prehovoril k ich srdcu. Nie je možné zažiť Božiu prítomnosť vo svojom srdci, ak sa nevystavíme riziku zostať sami so sebou, zažiť pocit prázdna a samoty. Vyhorenie nám naznačuje, že nie sme v stave naplniť svoj život. Nemôže ho úplne naplniť ani iná osoba, ani spoločenstvo. Sme odkázaní na niekoho „Iného“. Je dôležité uvedomiť si, že naplnenie sa neuskutoční teraz, ale v plnej miere až vo večnosti.

- **Desatoro skúšky**

V Liste Hebrejom apoštol Pavol píše: „Boh s nami zaobchádza ako so synmi. A ktorého syna by otec nekarhal? Naši otcovia nás karhali na krátky čas a tak, ako sa im videlo, on však pre to, čo je užitočné, aby sme mali účasť na jeho svätosti.“ (Hebr 12, 7-10). Tieto slová majú byť pre nás povzbudením, keď sa ocitneme v ťažkostiach. Boh nás neopúšťa, ale skúša. Obdobie skúšky nás nemá zastrážiť a znechutiť, ale ani nás nemá zaskočiť nepripravených.

Taliancky spisovateľ Andrea Gasparino predkladá desať pravidiel týkajúcich sa duchovnej krízy, vyhorenia.

1. Kresťan sa odmieta pozerat' na skúšku ako na niečo, čo nesúvisí s plánom, ktorý má s ním Boh.



2. Kresťan za vyhorením vidí tvár Boha Otca, ktorý už „spočítal všetky vlasy na našej hlave“, pretože je láskavý a všemocný.
3. Kresťan si nenárokujú pochopiť všetko, čo sa týka skúšky, stačí niečo, aby kráčal ďalej.
4. Kresťan verí a prijíma, že Boh pripravil plán svätosti pre každého, ktorý sa nerealizuje bez námahy a skúšky. Pochopí, že najplodnejšie chvíle života sú tie, ktoré sa týkajú bolesti a utrpenia.
5. Kresťan je v skúške v neustálom kontakte s Kristom – naňho upiera svoj zrak.
6. Kresťan si uvedomuje, že obdobie skúšky, vyhorenia zdá sa byť dlhé a deprimujúce. Aj Ježiš mal podobné pocity. Modlitba mu dala silu, aby niesol svoj kríž až do konca.
7. Kresťan si uvedomuje, že Boh dáva kríž, ale posla aj Šimona z Cyrény, ktorý mu ho pomáha niesť. Boh nás nikdy neopúšťa.
8. Kresťan vie, že Boh mu je niekedy blízko aj prostredníctvom inej osoby, ktorá mu je oporou. Tak to bolo aj v Ježišovom prípade.
9. Kresťanovi je Boh v skúške tak blízko svojimi inšpirujúcimi radami, že má pocit, akoby mu dával vnútornú silu.
10. Kresťan si uvedomuje, že Boh chce, aby silu, vďaka ktorej dokáže niesť svoj kríž, vedel odovzdať iným. Sv. Augustín hovorí: „Nikto nemôže prejsť cez more tohto sveta, ak sa nenechá niesť Kristovým krížom.“

- **Niekoľko rád na záver**

Nezabúdajme, že primát v našom živote patrí Bohu.

Boh je tvorcom všetkého a určuje osudy ľudských dejín.

Dokážme vyvážiť rytmus práce a oddychu.

Uvedomme si vlastné ohraničenia aj to, že z dôvodu svojej ohraničenosti potrebujeme oddych, aby sme sa mohli zamerať na svoje vnútro: niečo si prečítať, rozjímať, modliť sa.

Nadobudnime presvedčenie, že sme užitoční, no nie nevyhnutní.

Uvedomme si, že nie sme nenahraditeľní, že úlohu, ktorú sme robili, dokáže vykonať aj niekto iný.

Každý z nás má cenu nie na základe toho, koľko vyprodukuje, ale na základe toho, čím je.

Buďme si vedomí, že pri službe bližnému máme byť osobne disponovaní, ponúknuť vnútorný pokoj, zdvorilosť, pozornosť a počúvanie.

Spracovala: Božena Nemčíková

Použitá literatúra:

Štefan Turanský: Vyhorenie v duchovnom živote, Edícia Viera do vrecka č. 53

KO_2015_2016_č_1