

A studio Rubín



**Burnout  
aneb  
Vyhoř!**

**autoři:** JAN FRIČ / DAGMAR RADOVA' a kol.

**režie:** Jan Frič

**dramaturgie:** Dagmar Radová

**hudba:** nejen Jakub Kudláč

**výprava:** Jana Hauskrechtová

**hrají:** Natálie Řehořová, Jiří Panzner,

Jana Hauskrechtová, Jan Frič

**premiéra:** 1. března 2019 v A studiu Rubín

**V textu se objevují citace z těchto děl:**

A. P. Čechov. Ivanov, Strýček Váňa, přel. L. Suchařípa

F. Pessoa. Faust, přel. J. Hiršal, P. Lidmilová

V. Holan. Básně Lučavkou, Říká se, Protože, Kdo?

B. Kolodiejchuk. Matka Tereza — Pojd', bud' Mým světlem,  
přel. M. Koupilová

**Tvůrci inscenace děkují** Pavlu Křemenovi, Marii Reslové,  
Stanislavu Majerovi, Martě Ljubkové, Nikolovi Tempírovi,  
Miloslavu Königovi, Veronice Lazorčákové, Tereze Dočkalové,  
Petru Rubášovi, Ondřeji Pavelkovi, Lukáši Příkazkému,  
Karolíně Faberové a Dítě Havránkové.

**„Tato inscenace  
je hořící svícen.  
Vy, když přijdete  
na jeviště, hořící  
svícen zhasne.“**

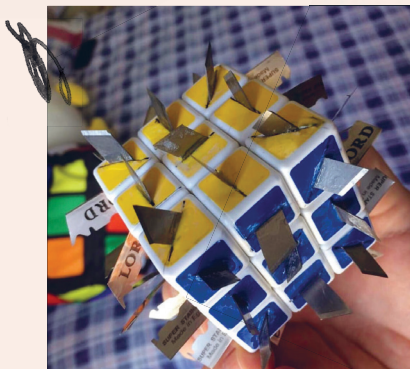
RADOVAN  
LIPUS

# Případová studie syndromu vyhoření

JAKUB, 47 let, lékař

Na fakultu jsem šel s velkým nadšením a opouštěl ji s velkými plány, jak zrovna já budu reformátorem, jak budu lidsky jednat s každým pacientem, jak si na každého udělám čas a jak pro takovou práci získám i další. Když si na to dneska vzpomenu, vyvolá mi to kyselý úsměv. Po 20 letech praxe se chovám úplně stejně, ne-li hůř, než ti doktoři, jimž jsem se právě podobat nechtěl. Prvních pár let to šlo, ale dlouho jsem nedokázal vzdorovat systému, mnohdy protivným a nespolupracujícím pacientům, někdy děsně hloupým sestřám, mladým frajírkům a ignorantským starším doktorům. Abych se úplně nezbláznil, vytvořil jsem si obranu – pacient je pro mě jenom chorobopis a jeho nemoc, vůbec nic jiného mě nezajímá. Nesměju se s nimi, neprožívám jejich problémy... Za dveřmi lékařského pokoje se odreaguju tak, že o nich nemilosrdně a někdy dost sprostě mluvím. Jsem našťvaný sám na sebe, že prožívám svou práci takhle, ale nevím vůbec, co s tím.

PhDr. Michaela Peterková,  
[www.psyx.cz](http://www.psyx.cz)




**„Divadlo a pivo  
jsou bratr a sestra,  
nebo je to jedno  
a to samý, protože  
přinášejí lidem  
radost.“**

PETR HAUSKRECHT

Už jsme naznačili, že byl xy, a víc o tom už není třeba říkat, neboť v každém povolání, nevykonáváme-li jej pro peníze, nýbrž z lásky, nadejde okamžik, kdy se s přibývajícimi léty dostaví pocit, že to k ničemu nevede. Když tento okamžik trval delší dobu, rozpomněl se, že se vlasti připisuje tajemná schopnost dát přemýšlení trvalé kořeny a pevnou půdu pod nohama, a usadil se v ní s pocitem poutníka, který navěky usedá na lavičku, přestože tuší, že z ní co nevidět vstane.

→ ROBERT MUSIL, *Člověk bez vlastnosti*

## Doporučení sester z anglických hospiců

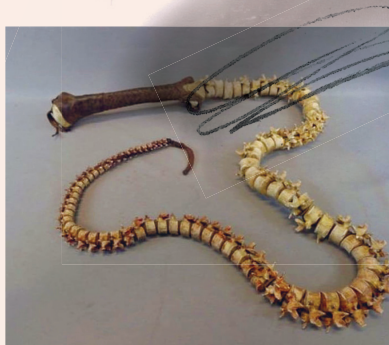
- Buď sama k sobě laskavá a vlídná.
  - Uvědom si, že tvým úkolem je pomáhat změnám, ne násilně měnit.
  - Najdi si své „útočiště“ - místo klidu.
  - Buď druhým oporou, neboj se je pochválit, nauč se to přijímat od nich.
  - Uvědom si, že v situaci, v níž jsi, jsou zcela oprávněné občasně pocity bezmoci.
  - Snaž se obměňovat své pracovní postupy a neupadnout do stereotypu.
  - Najdi rozdíl mezi naříkáním, které přináší úlevu, a naříkáním, které tě ničí.
  - Když jdeš domů, soustřeď se na dobré věci.
  - Snaž se sama sebe posilovat a povzbuzovat.
  - Využívej posilujících prvků přátelství.
  - Ve volném čase nehovoř o práci.
  - *Plánuj si chvíle oddechu a odpočinku.*
  - Nauč se říkat „rozhodla jsem se“ namísto „musím“.
  - Nauč se říkat NE; za co stojí každé tvé ANO, když nikdy neumíš říci NE.
  - Netečnost a rezervovanost ve vztahu k druhým je nebezpečnější, než připustit si myšlenku, že se nedá nic dělat.
  - Raduj se, směj se a hraj si.
- 

## Jestliže někdo vyhořel, musel zákonitě předtím hořet

Není náhodou, že oběti burnout jsou především lidé, kteří se do svého poslání vrhli vybaveni (...) nespelnitelnými ideály, nadměrným očekáváním, které při kritickém rozboru neobstojí v konfrontaci s realitou. Jak říká jeden současný psychologický slogan: Jestliže někdo vyhořel, musel zákonitě předtím hořet, a to velmi intenzivně. Zapálíme-li svíčku na obou koncích, budeme mít více světla, ale svíčka dříve shoří.

Kritická sebereflexe a realistické nastavení požadavků na sebe i na ostatní je tedy prvním preventivním opatřením proti možnému vyhoření. Jak dalece jsme takové reflexe schopni? Patrně mnoho ne. Když člověk něco dělá, myslí si, že dělá, to co si myslí, nikoli to, co skutečně činí. Budu-lipřesvědčen, že jsem laskavý šéf a přitom budu své podřízené doslova terorizovat, málokdy sám dojdou k jinému závěru, než že jsem laskavý šéf. Zpětnou vazbu z okolí budu vnímat jako závist, zneuznání, nebo osobní útoky.

Radkin Honzák, Syndrom vyhoření



Bič ze dvou lidských páteří,  
který byl nalezen 6. února 2019  
v opuštěném domě ve Wyomingu.



## Job

Bolestmi je kárán na svém loži, stálým svárem v kostech, takže jeho život si oškliví pokrm a jeho duše vytoužené jídlo. Jeho tělo se očividně ztrácí, vystupují kosti, které nebyvalo vidět.

Jeho duše se blíží jámě a jeho život jisté smrti. Bude-li s ním anděl, tlumočník, jeden z tisíců, a poví-li, že je to přímý člověk, tehdy Bůh se nad ním smiluje a řekne: Vykup ho, ať do jámy nesestoupí; mám za něho výkupné. Jeho tělo bude svěžejší než v mládí, vrátí se do dnů dospívání.

Bude-li prosit Boha a on v něm najde zalíbení, ukáže mu svou tvář za hlaholu polnic a člověku vrátí jeho spravedlnost.

Bude zpívat před lidmi a řekne: Hřešil jsem a převracel, co bylo přímé, ale nebylo mi odplaceno stejným. Bůh vykoupil jeho duši, aby neodešla do jámy, jeho život smí hledět na světlo.

Bible, Kniha Job

**„Čím víc mailů  
odešleš, tím víc  
dostaneš odpovědí.“**

PETR RUBAŠ

**sezona 51**

**S kým žijem?**

**2018/2019**

[www.astudiorubin.cz](http://www.astudiorubin.cz)  
Malostranské nám. 9, Praha 1

**grafické zpracování programu:** Karolína Matušková

**fotografie:** Jakub Delibalta, Johanka Pošová

**redakce programu:** Dagmar Radová, Jan Frič

**produkce:** Barbora Kunstovná, Johana Kolomazníková

**propagace:** Pavla Umlaufová

**technika:** David Oupor, Matěj Koláček



Státní fond kultury ČR



MINISTERSTVO  
KULTURY



Hlavní mediální partner: Express FM.

Za podpory HMP částkou 1 600 000 Kč.