

**ANSELM
GRÜN**

**LÉK
NA ÚNAVU
ZE ŽIVOTA**





ANSELM GRÜN

Lék na únavu ze života

KARMELITÁNSKÉ
NAKLADATELSTVÍ
KOSTELNÍ VYDRŽÍ
2014

KATALOGIZACE V KNIZE –
NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Grün, Anselm

Lék na únavu ze života / Anselm Grün ;
[z německého originálu ... přeložila Jindra Hubková].
– Kostelní Vydří : Karmelitánské nakladatelství, 2014.
– 118 s. – (Orientace ; sv. 54)
Název originálu: Ich bin müde

159.944.4 * 612 * 304 * 13 * 101 * 27-232/-236 * 26-23

- únava – psychologické aspekty
- únava – fyziologické aspekty
- únava – sociální aspekty
- únava – duchovní aspekty
- únava – filozofické pojetí
- biblické texty
- příručky

159.93/.94 - Senzorické a motorické funkce. Emoce.
Vůle [17]

© Vier-Türme GmbH, Verlag, D-97359
Münsterschwarzach Abtei
Czech edition © Karmelitánské nakladatelství, s. r. o.,
Kostelní Vydří, 2014

ISBN 978-80-7195-966-3 (pdf)

OBSAH

SLOVO ÚVODEM	7
Pocit únavy jako ukazatel na cestě duchovního života	10
ZKUŠENOSTI ÚNAVY	15
Únava z pohledu jazyka	15
Unaven prací a povoláním	16
Unaven partnerským vztahem	21
Unaven církví	28
Znechucen politikou	33
Unaven sebou	36
PŘÍČINY ÚNAVY	43
Somatické příčiny	45
Psychické příčiny	48
<i>Životní vzorce</i>	48
<i>Falešné představy o sobě</i>	49
<i>Zbytečné starosti</i>	51
<i>Rezignace</i>	52
<i>Nesprávný životní rytmus</i>	53
Systémové příčiny	53
<i>Míjení se s vlastní podstatou jako příčina únavy</i>	56
JAK ZACHÁZET S ÚNAVOU	61
Zkušenost únavy v Bibli	61
<i>Ježíšova únava</i>	61
<i>Únava učedníků v Getsemane</i>	63
<i>Petrova únava</i>	65
<i>Únava zbožného modlitebníka</i>	69

LÉK NA ÚNAVU ZE ŽIVOTA

<i>Únava proroka Eliáše</i>	70
<i>Marie a Marta</i>	75
Jak zachází s únavou duchovní tradice	75
Osobní přístup k únavě	84
Chvála únavy ve filosofii	90
SLOVO ZÁVĚREM	99
MODLITBY UNAVENĚHO	101
SEZNAM LITERATURY	117

SLOVO ÚVODEM

Často se dnes mluví o syndromu vyhoření. Manažeři, kteří k nám přijíždějí na kurzy, o sobě říkávají, že jsou na pokraji vyhoření. Z toho důvodu si dopřáli pár dní volna a na kurz přijeli. Ale když se pozorně zaposlouchám do toho, co říkají, zjišťuji, že mnozí vyhořelí nejsou. Netrpí depresí z vyčerpání. Trpí něčím jiným – prostou únavou. Vynaložili spoustu úsilí ve firmě. Snažili se dostat ji kupředu. Snažili se vytvořit lidské pracovní prostředí. Usilovali o mnohé, ale už jsou tím bojováním unavení. Cítí, že je to boj s větrnými mlýny. Jejich tělo tak unavené zatím ještě není, že by usínali vestoje. Zato je unavená jejich duše. Přišla o pružnost. Nadšení, se kterým bojovali za druhé, kamsi vyprchalo. Zaplavil je pocit chronické únavy a vnitřní apatie.

Ale únavou netrpí pouze manažeři. Nedávno se mi jistá paní svěřila: „Už jsem pro náš partnerský vztah udělala všechno možné. Přiměla jsem svého muže docházet na partnerskou terapii a podnikla jsem řadu věcí, jen aby se náš vztah znovu oživil. Nic z toho ale nepomohlo. Jsem tak unavená z těch neustálých pokusů o obnovu našeho manželského vztahu.“ Jiná žena navštívila hned několik běhů terapeutických sezení, a přece měla dojem, že nepostoupila ani o krok dopředu. Teď je jednoduše unavená a nechce se jí dál na sobě pracovat. Už vyzkoušela tolik metod vychvalovaných v časopisech: metod zdravé životosprávy, metod na odreagování, metod duševní hygieny. Je zkrátka unavená ze všech těch metod a toho, co naslibovaly. Uvědomuje si, že jí nic z toho nedokáže nabídnout pomoc jak dál. Ale co že to vlastně chce? Co očekává od života? Únava ji vede k tomu, aby se zastavila a přezkoumala, co vlastně očekává od všech těch terapií a metod, které vyzkoušela.

Únava je ovšem jevem, který zdaleka nepostihuje jen jednotlivce. Existuje také únava z církve nebo únava z politiky. Dalo by se říct, že církví se unavili jednotlivci, jenže pak narazíme také na únavu jakožto základní náladu uvnitř církve. Stejně dobře mohou být nejen jednotlivci znechuceni politikou, setkáme se i s unavenou politikou, a to nejenom v jejich jednotlivých představitelích, nýbrž v celku.

Když o sobě lidé řeknou: „jsem unavený“, nepopisují tím syndrom vyhoření, o kterém se v poslední době píše řady knih. Duchovně doprovázím mnohé, kteří jsou přesvědčeni, že trpí syndromem vyhoření. A přece tímto pojmem popisují docela jinou zkušenost. Vyhoření je trvalé vyčerpání. Klasická definice syndromu vyhoření zní následovně:

Stav psychického nebo duševního vyčerpání, dostavující se jako následek dlouhodobých negativních pocitů, které se u člověka vyvíjejí při práci nebo při utváření obrazu o sobě.

(Emener, citován Fenglerem, s. 92).

Mezi typické příznaky syndromu vyhoření patří:

Veliký odpor ke každodennímu chození do práce, pocity selhání – hněv a vzdor, pocity viny – ztráta odvahy a lhostejnost, negativismus – izolace a stažení se do sebe, každodenní pocity únavy a vyčerpání.

(Cherniss, citován Fenglerem, s. 94)

„Jsem unavený“ někdy bývá součástí syndromu vyhoření. Většinou však jde o základní pocit, jímž lidé trpí. Nejsou nemocní. Netrápí je deprese z vyčerpání, která se často váže na syndrom vyhoření. Jsou jednoduše unavení. Mají pocit, že by nemělo smysl dále bojovat. Mnohdy působí rezignovaným dojmem. Často je to víc psychický pocit. Opakovaně se ovšem setkávám i s lidmi, kteří jsou skutečně unavení.

Usínají takřka okamžitě, jakmile se posadí do křesla v přednáškovém sále. Usínají u televize. Často usnou dokonce i za volantem. Jsou přetaženi. Občas může být tato únava podmíněná i zdravotně. Někdo trpí nedostatkem železa, jiný je malátný, protože jeho tělo bojuje s virovou nákazou. Jiní citelně strádají takzvanou jarní únavou. Únava má celou řadu podob a celou řadu příčin.

8. října natočil reportér Christof Kneer (Süddeutsche Zeitung) rozhovor s fotbalistou Philippem Lahmem o fenoménu takzvané únavy WM (Waldenströmova makroglobulinemie). Na otázku, jestli jde spíše o tělesnou nebo o psychickou únavu, sportovec odpověděl: „Jedno nelze oddělovat od druhého. Ale pořadí je následující: Nejprve se dostaví psychická únava a z ní pak vyplyne nedostatek tělesné svěžesti.“

Lahm vysvětluje tento nedostatek svěžesti celého jeho mužstva příliš krátkou přestávkou mezi fotbalovou sezonou a mistrovstvím světa. Pak ale začíná hovořit o dalším problému. Náhle se jeho mužstvo ocitá na jedné z posledních příček v tabulce. „Takže se navíc přidává tlak, že už nesmíme pustit ani jeden zápas. Je ovšem jasné, že to nepůjde, a tak se předem vzdávají šance, sem tam se udělá chyba, zkrátka to neprobíhá přesně podle přání a tlak se ještě znásobí. Dostavuje se řetězová reakce. Na začátku je to psychika, pak následuje tělo, a znovu psychika, protože člověk samozřejmě ztratí sebedůvěru.“

To, co řekl fotbalista v rozhovoru o svém mužstvu, platí pro mnohé unavené lidi. Unavili se psychicky i fyzicky. Únava je připravila o sebedůvěru. Najednou už se v životě nic nedaří. Všechno jde ztuha. Navenek často nebývá patrný žádný rozdíl. Přesto je v psychice i v těle cosi, co není plně přítomno a co tedy nevede ani k žádoucímu výkonu.

Pocit únavy jako ukazatel na cestě duchovního života

Unavit se mohou lidé každého věku. Děti jsou unavené, protože si celý den hrály. Mladí bývají unavení večer, ale především ráno, když jde o vstávání. Mají dojem, že nutně potřebují déle spát, mají-li ze sebe setřást únavu. Dospělí jsou unavení, protože příliš pracují nebo málo spí. Na ten druh únavy, který bych rád vylíčil v této knize, však narážím u mnoha lidí nejrozličnějších věkových skupin. Mimořádně často se s ním setkávám u lidí mezi padesátkou a šedesátkou. Mají už za sebou krizi středních let, ve které šlo o nalezení nového životního směru. Uprostřed svého života si položili otázku: „Mělo to všechno být? Rozvíjím se dál ve své profesi? Nebo jsem narazil na své hranice? Co je teď vlastně v životě důležité?“

Střed života je pro nás výzvou, abychom se zvenku obrátili dovnitř. Takto líčil střed života především švýcarský psycholog Carl Gustav Jung. Když se biologická křivka začne svažovat dolů, psychologická křivka může nadále stoupat pouze za předpokladu, že se člověk obrátí do svého nitra, do svého vnitřního středu a bytostného já. Mezi padesátkou a šedesátkou pozoruji u lidí jiné základní naladění. Člověk už na sobě hodně zapracoval. Prošel si krizí středního věku, změnil život a našel v něm pro sebe nový rytmus. Změnil svůj nezdravý jídelníček. Navštěvuje kurzy sebepoznání a meditace. Vyzkoušel nejrůznější druhy spirituality a spoustu toho přečetl. Přesto ho zachvacuje pocit únavy. Veškeré očekávání vkládané do úsilí zvládnout krizi středního věku, všechny ty duchovní a terapeutické postupy, do kterých se člověk pustil, všechny ty rady, jak sportovat a zdravě žít, které si člověk bral k srdci, nic z toho mu nakonec nepřineslo štěstí. Pocit únavy se šíří: „Tolik jsem na sobě pracoval. Tolik jsem toho vyzkoušel. A co z toho? Mělo to vůbec nějaký výsledek? Jsem teď opravdu šťastnější?“

Je dobré, nesnažíme-li se tyto pocity únavy potlačovat. Nebezpečí může číhat v neochotě přiznat si, že to všechno, co jsme až dosud podnikli, nakonec nevedlo k cíli. Únava se nás snaží vyzvat, abychom si znovu položili otázku, o co nám v životě skutečně jde. Žili jsme s plným nasazením. Respektovali jsme duchovní rady, které nám nabízela křesťanská tradice. Vyzkoušeli jsme esoterické cesty. Hledali jsme ve východních náboženstvích a v zenové meditaci. Ale máme-li být upřímní, nakonec nás nic z toho skutečně nenaplnilo. Mnozí si to raději ani nepřipouštějí. Vždyť se přece tolik snažili! Nejsou ochotni zpochybnit to, čím žijí. A tak jsou nadšeni svou momentální duchovní cestou. Jsou přesvědčeni, že po všem tom hledání konečně objevili to pravé. Jenže čím nadšeněji někdo vykládá o své duchovní cestě, tím větší skepsi k tomu ve mně vyvolá. Často mívám dojem, že ti-to lidé vnímají potřebu ospravedlnovat svůj způsob života, a to nejen před druhými lidmi, ale především před sebou samými. Jsou totiž zmítáni hlubokými pochybnostmi, jestli je to všechno skutečně dovede o kus dál. A přitom by pocit únavy, který v sobě mnozí potlačují, mohl být příležitostí k novému promyšlení vlastního života. O co v něm skutečně jde? Co bych rád svým životem vyjádřil? Co od života čekám a s jakým očekáváním se obracím na Boha i na sebe?

Zkušenost únavy není nic nového pod sluncem. Už francký básník Friedrich Rückert (1788–1866) vylíčil tento stav v básni, kterou nazval: „Jsem unavený“.

Jsem unavený

*Jsem unavený, až k smrti unavený,
Jsem unavený, životem unavený,
unaven strachováním, unaven toužením,
unaven doufáním, unaven soužením,
unaven mezi zemí a nebem,*

*unaven mezi pádem a vzletem,
unaven pavučin soukáním,
unaven výmyslů sprádaním,
unaven bláhovým mudrováním,
unaven pyšným povyšováním.
Duchu můj spoutaný, vznes se vzhůru,
zápasem daremným nezmožen!
Vzlétni na perutích do éteru,
lpěním na prachu unaven.*

Friedrich Rückert tu líčí velice výstižně nejrůznější druhy únavy. Básník je unavený životem. Nechce se mu znovu a znovu marně začínat a utěšovat se planou nadějí nebo sprádat všemožné sny, které se beztak nenaplní. Je unaven veškerou lidskou moudrostí, která se beztak projeví jako bláznovská pošetilost a která navíc často bývá hlásána povýšenci, kteří jsou přesvědčeni, že mají patent na úspěšný život. Odpověď na otázku, kterou nám klade naše únava, nalézá básník v pozvednutí ducha, neboli ve vnitřním osvobození se od lpění na prachu, od lidského posuzování, od chvály či hany. Duch tak nalezne cestu k sobě samému.

Duchovně bychom to mohli vyjádřit následovně: Únava, kterou zakoušíme ve světě, nás odkazuje na oblast ležící mimo tento svět, na vnitřní oblast duše, ve které jsme naprosto sebou samými, osvobození od oscilace mezi krajnostmi tohoto světa, která je tak únavná. Únava nás vybízí, abychom přesáhli tento svět a našli přístup ke svému pravému já, které není pod nadvládou tohoto světa.

Rád bych v této knize probral různé druhy a místa únavy, rád bych se věnoval tomuto jevu a podíval se na něj z různých stran. Chtěl bych se ptát na jeho příčiny a potom také nastínit způsoby, jak bychom s únavou mohli zacházet.

Budu přitom přihlížet k vlastní zkušenosti i ke zkušenostem druhých, kteří mi svou únavu líčili. Zároveň by nám měla pomoci i duchovní tradice – právě hledisko biblické interpretace tohoto jevu – uznat únavu jako téma duchovního života a nalézt pro sebe způsob, jak ji začlenit do svého života.

Nemohu na tomto místě nabídnout nějaké systematické pojednání, ale jednoduše svěřuji papíru myšlenky, které mě v souvislosti s únavou napadají. Inspirovaly mě myšlenky filozofů a básníků, myšlenky více či méně zbožných lidí. A tak doufám, že i vy, milé čtenářky a milí čtenáři, budete díky myšlenkám v této knížce povzbuzeni k tomu, abyste začali uvažovat o své vlastní únavě a hledali cesty, jak s únavou zacházet tvůrčím způsobem, abyste tak dokázali objevit novou chuť do života.

ZKUŠENOSTI ÚNAVY

Únava z pohledu jazyka

Podíváme-li se na jazykové kořeny pojmu, velký slovník německého jazyka Duden nám k tomu říká: Starogermánské slovo „unavený“ („müde“) pochází z výrazu „müe“, což znamená „námaha“ nebo „namáhat se“. Unavený je tedy ten, kdo se namáhal a kdo o něco usiloval. Zakoušel svůj život jako námahu a často dokonce jako dřinu. Dřel se, a v důsledku toho je unavený. Ve slovníku bratří Grimmů se dočteme:

Unavený tedy znamená být ve stavu námahy a obtíží. Vztahuje se ve starém jazyce nejen na tělesný či duševní pocit, nýbrž také na vysílení bytím, bídu a stísněnost ve vztahu ke druhým.
(Slovník Grimmů, s. 2616)

Němčina používá slova unavený v celé řadě významů. Unavení jsou nejen lidé. Unavené jsou ruce nebo kolena. V Jeremiášově proroctví Bůh zaslibuje, že obcerství unavené duše (srov. Jer 31,25).

Unavené srdce touží po tom, aby si mohlo vydechnout. Člověk je unavený prací, ale také vzdycháním nebo cestováním. Schiller vkládá do úst královny Marie Stuartovny následující slova: „Jsem unavena životem a vládnutím.“ Někdo může být unaven utrpením, jiný je unaven, má-li trpět, a další je unaven už jen tím, že má vykonat něco určitého.

Slova „unavený“ užíváme nejčastěji ve smyslu našeho jazyka. Myslíme tím životní strasti, které nám odčerpávají síly. A přece duchovní tradice chápala únavu jinak. Viděla v ní šanci změnit nejen život. Nejde o pouhou námahu

a úsilí, nýbrž o to, jak dát duši prostor, aby dokázala přijímat. Ve stavu únavy je duše pozorná a ochotná přijímat nová poselství. Tehdy poznává, že nejde jen o výkony a o vynaložené úsilí, nýbrž o bytí samo, a to o bytí z milosti.

Únava nás tak může uvádět do podstatných témat duchovního života, jako je třeba volný čas, kontemplace, schopnost přijímat, život z milosti a pokora, ve které následujeme rytmus vlastní duše a těla. Duchovní tradice nám ukazuje, že bychom mohli nakládat s únavou jinak, než jak nám radí různé příručky. Nejde o to bojovat s únavou, nýbrž naučit se s ní žít a začít v ní vidět přítelkyni, která nás uvádí do pravdy o sobě samých i do tajemství Boha a člověka.

Unaven prací a povoláním

Jak už jsem se zmínil, často slyším od lidí, kteří se ve svém podniku dlouho a s velkým úsilím pro něco nasazovali: „Jsem unavený. Už jsem toho pro firmu udělal tolik. Ale teď to nějak nejde dál. Nedokážeme už vést podnik k dalšímu rozkvětu. Ekonomické prostředí se neustále zhoršuje. Už nemáme možnost, jak podnik zachránit.“ Jiní se snažili o zlepšení vztahů na pracovišti. Pak ale zažili zklamání a vlastní bezmoc. Jsou z toho unavení. Další si spolu se svými kolegy lámali hlavu nad tím, jak podniku trvale zajistit dobrou budoucnost. Nebylo jim však popřáno sluchu.

Jeden muž, který byl po dlouhá léta oporou podniku, podlehl únavě, protože jeho nový šéf hleděl jen na peníze a ne na spokojenost svých zaměstnanců. Tento pracovník se snažil o dobrou atmosféru v podniku. Nového ředitele ale zaměstnanci nezajímají. Jde mu výhradně o zisk. Nechce vidět, že rozhodně nepřispěje ke zlepšení prostředí na pracovišti, bude-li stále jen zvyšovat tlak na produktivitu, aniž by hleděl na hodnotu jednotlivých zaměstnanců. Tento pra-

covník vidí, že se vývoj neubírá správnou cestou. Ale všechny jeho pokusy upozornit na to svého nadřízeného se minuly účinkem. Je z toho unavený. Jednoho krásného dne se mu prostě přestane chtít. Dále už dělá jen to, co musí, a plní své povinnosti přesně podle předpisu. Tvůrčí síla a idealismus vzaly za své. Únava se ale neprojeví jen u tohoto konkrétního muže, nýbrž u celé řady dalších spolupracovníků.

Tomuto muži, který mi vyprávěl o své únavě z nového nadřízeného, kvůli kterému se tolik zhoršilo prostředí na pracovišti, bylo pětapadesát let. Osobně vidím tuto formu únavy jako typickou pro věk mezi padesátkou a šedesátkou. Je to únava před odchodem do důchodu. Člověk musí ještě několik let pracovat a hodlá pracovat dobře. Náš muž ne-rezignoval. Přiznal si svou únavu a přece si umínil, že bude nadále projevovat svůj názor. Získal vnitřní svobodu říkat to, co pokládal za správné, i když se na něho jeho nadřízený kvůli tomu často zlobil. Únava ho uchránila před permanentní frustrací a zahořkostí. Na jedné straně se sice cítil unavený marnými pokusy o zlepšení prostředí na pracovišti, ale na druhou stranu to nehodlal vzdát. Řešení viděl v tom, že přízná vlastní únavu, ale že nadto s veškerou svobodou a navíc s nadějí bude říkat to, co pokládá za správné. Ačkoli v jeho slovech nebyla umíněnost, nevzdal se naděje, že to, co říká, přece jen bude mít nějaký dopad. Už si dostatečně vyzkoušel, že svého nadřízeného nezmění. Zato pořád ještě doufal, že jeho slova budou jako setba, která přece jen jednoho dne vyklíčí v srdcích lidí. Únava ho tedy nevedla k rezignaci a zahořknutí, ale proměnila jeho způsob působení ve prospěch podniku. Ve svém jednání přišel trochu více na chuť svobodě, pokoji a naději.

Pocit únavy ale často nebývá vyvolán jen negativními zkušenostmi. Jistý vedoucí pracovník se mi svěřil: „Jsem prostě jen unavený z toho, že musím každodenně urovnávat konflikty a neustále se věnovat týmž banálním problé-

mům. Unavuje mě, když se musím dnes a denně opakovaně zabývat řešením těchto malicherností.“ Jiný muž, duchovní doprovázející, si mi postěžoval: „Jsem tak unavený. Prostě už nechci dál poslouchat problémy druhých lidí. Především mě vyčerpávají trable v manželských nebo přátelských vztazích. Tak dlouho se věnuji problémům druhých lidí. Už toho bylo dost. Teď bych se také rád postaral o sebe.“

Podobné pocity bychom neměli brát na lehkou váhu. Ukazují nám totiž, že jsme překročili určitou hranici nebo že jsme žili příliš jednostranným životem. Byli jsme tu výhradně pro druhé. Jenže teď je na čase vážně se věnovat vlastním potřebám. Únava nás vybízí, abychom začali vědoměji žít i druhý pól svého života, kterému jsme až dosud nevěnovali pozornost. Může to být péče o sebe samého nebo nějaká tvůrčí činnost. Únava nám ukazuje, že bychom měli více respektovat své hranice. Nelze je dlouho beztestně překračovat.

Pocity únavy a nevole nám vždycky ohlašují, že bychom měli přijít blíže do styku se sebou samými. Vnímáme-li únavu jako orientační bod naší duše, budeme za ni vděční a dokážeme s ní zacházet správným způsobem. Začneme se o sebe víc starat. Znovu dostaneme chuť věnovat se také problémům druhých lidí. Pokud ale budeme pocit únavy ignorovat, naroste ve vnitřní odpor nebo dokonce v ošklivost k úkolu, který nás unavuje. Německý výraz pro „ošklivost“ („Ekel“) vyjadřuje v původním významu podnět vyvolávající zvracení. Žaludek se vzpírá proti neustálému přetěžování. Ten, kdo nebere na vědomí únavu, začne zakoušet ošklivost nebo znechucení. Pojem „znechucení“ pochází od slovesa „omrzet“ („verdrießen“), ve významu „přijít zatěžko, trápit, unavovat“. Ti, kdo neberou vážně svou únavu, působí znechuceným a omrzelým dojmem.

V rámci duchovního doprovázení ale mívám ještě i jinou zkušenost s únavou. Někdy vnímám únavu ze samotného rozhovoru s klientem. Dříve jsem vždycky hledával vinu