

Farářská písemná práce

**farářka a její hranice**  
**farář a jeho hranice**

*/Příčiny a prevence syndromu  
vyhoření ve farsářském povolání/*

Oblast pastýřské péče

Vedoucí: Pavel Pokorný

Vedoucí práce: Jiří Weinfurter

Zpracovala: Drahomíra Havlíčková v Bystřici nad Pernštejnem LP 2004

## **OBSAH:**

|  |    |
|--|----|
| 1. ÚVOD.....   | 3  |
| 2. MŮJ TÝDEN BEZ HRANIC.....                                       | 5  |
| 3. CO JSOU HRANICE.....  | 6  |
| 1. Čínská zeď.....   | 7  |
| 2. Rozpuštěné hranice.....   | 8  |
| 3. Polopropustné hranice.....                                      | 11 |
| 4. Logoterapeutický a existenciální pohled na pomoc a hranice..... | 12 |
| 4. FARÁŘOVY/FARÁŘČINY HRANICE.....                                 | 15 |
| 4.1. Hranice a moje rodina, partner/ka, přátelé.....               | 15 |
| 4.2. Hranice a moje práce – lidé ve sboru .....                    | 16 |
| 4.3. Hranice a Bůh.....  | 20 |
| 5. DOTAZNÍK.....   | 22 |
| 6. PŘÍČINY A PREVENCE FARÁŘSKÉ DEPRESE A SYNDROMU<br>VYHOŘENÍ..... | 29 |
| 7. MŮJ TÝDEN S HRANICEMI.....                                      | 35 |
| 8. ZÁVĚR.....  | 35 |
| 9. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....                                  | 36 |
| 10. PŘÍLOHA.....   | 38 |

## 1. ÚVOD

Motto:

*“Skoro se mi zdá, že nás apoštolů Bůh určil na poslední místo, jako vydané na smrt; stali jsme se podívanou světu, andělům i lidem... Až dosud jsme vydědenci světa, na které se všechno svaluje.” /1. Kor 4,9-13/*

*“Mně však v Boží blízkosti je dobře, v Panovníku Hospodinu mám své útočiště, proto vyprávím o všech tvých činech.” /Ž 73,28/*

“Farářina, to je dřina”, povzdechl si jeden a druhý dodal: “Je to makačka, ale krásná...” Ten první povzdech patří mně a ještě než jsem stačila cokoli dodat, ozval se zkušený farář a ujistil mě, že je to krásná dřina.

Myslím, že nejlepší obraz farářského povolání je “práce na vinici Páně” – svítí slunce, je horko, jsme zpocení, je nás málo, úroda v nedohlednu, Hospodář milosrdný, ale daleko. A pak přijde ten den, to nezapomenutelné ráno. Přijdeme na vinici, nic moc nečekáme a najednou vidíme jeden hrozen – krásný a šťavnatý. A tam vzadu ještě jeden, menší, ale také krásný a také šťavnatý. Hospodář se raduje a my s ním. Začíná sklizeň. Léto milostivé. Plné nadšení a elánu. A zase svítí slunce a zase je horko a zase nás je málo...

A pak může přijít ta chvíle, kdy se nám na tu vinici zoufale nebude chtít, kdy budeme ležet ve stínu trnitých keřů a říkat spolu s unaveným prorokem Elijášem: “Už dost, Hospodine!”

A pak, budeme doufat, že přijde ta chvíle, kdy se nás dotkne anděl a řekne nám: “Vstaň a jez!” a my zase půjdeme v síle toho pokrmu dál s novým úkolem, s novým posláním, s novým povoláním. Znovu na vinici nebo někam jinam. Vyzbrojeni silou a požehnáním.

V této farářské práci bych chtěla prozkoumat, proč někteří faráři/farářky říkají “Už dost” /a jejich už dost/ - může za to špatně organizovaná práce, malá téměř nulová fyzická, špatné ochranné krémy, málo vody, žádné výsledky, žádný odpočinek, unavení kolegové zničené nářadí či vzdálenost Hospodáře?

Po důkladné četbě evangelia podle Marka a díky poradenskému výcviku logoterapie a existenciální analýzy, kterého se od roku 2002 účastním, mám za to, že nejlepší prevencí farářské deprese nebo syndromu vyhoření je **stanovení hranic**.

Nejprve se pokusím shrnout, co jsou hranice, jaké typy hranic existují a jaký pohled má na hranice logoterapie a existenciální analýza. Poté se zaměřím na specifika farářských hranic – jak hranicemi chránit svou rodinu, jak ohraničit svou práci ve sboru a jaké jsou hranice Boží. Skrze zpracování dotazníku se dostanu k závěrečné kapitole týkající se

farářského syndromu vyhoření. Chtěla bych se soustředit zejména na příčiny a prevence vyhoření.

Cílem této práce je tedy **prozkoumat a osahat si téma hranic a vyvrátit některé běžné “evangelické” mýty o hranicích**, např. když si stanovím stanice, jedním sobecky, hranice jsou znamením neposlušnosti, když stanovím hranice, druhí mě budou zraňovat a já zraním druhé, hranice znamenají, že se zlobím atd. atd. Chtěla bych zde představit zdravý pohled na hranice, které si ve své farářské práci musíme chránit, hýčkat a kontrolovat, zda jsou propustné.

Z čeho jsem čerpala? Jednak z vlastní zkušenosti, dále ze zkušenosti malého vzorku farářů/farářek, kteří vyplnili dotazník týkající se syndromu vyhoření, z rozhovorů se svou mentorkou, s kolegy a přáteli a také z výcviků logoterapie a existenciální analýzy. Rovněž jsem čerpala z odborné i neoborné literatury. O syndromu vyhoření obecně bylo napsáno mnoho knih /např. Jaro Křivohlavý: *Jak neztratit nadšení!*. Vyhoření farářů/farářek, duchovních a kazatelů/kazatelek se věnuje jen několik publikací. Čerpala jsem zejména z článku Maxe Kašparů “*Syndrom kněžského vyhoření*”, z knihy Archibalda D. Harta “*Coping with depression in the ministry and other helping professions*” a z popisu vlastního “kazatelského vyhoření” Daniela Heczka “*Už nemohu dál*”.

To vše s vědomím pokory a vlastní nedostatečnosti...

## 2. MŮJ TÝDEN BEZ HRANIC

V první třetině vikariátu jsem prožila jeden superhektický týden, který skončil vyčerpáním a ztrátou nadšení. Vyspala jsem se z toho, ale zůstala mi taková divná pachut' v duši, takové výstražné světlo "tak takhle rozhodně ne".

Jak ten týden vypadal?

**Pátek – Neděle** – intenzivní pobyt s konfirmandy a mentorkou na Zbytově

**Neděle** – odpoledne, rychle na vlak a domů, babička má 91. narozeniny

**Pondělí** – odpoledne, rychle na vlak a zpátky do Bystřice, večer učím kolegu angličtinu

**Úterý** – vstávat v 7,00, jede se na pastorálku do Jihlavy, pastorálka dobrá, oběd taky, zpátky do Nového Města, dvě hodiny čas, ale nemám s sebou nic na čtení, potřebovala bych si dělat přípravy na zítřek. Uf. V 18,00 začíná staršovstvo, vzpomíná se na zesnulého presbytera a pije se víno, staršovstvo se protáhne do devíti, pak ještě sedíme na faře, domů se dostanu ve 23,00. Přípravy dělám dlouho přes půlnoc

**Středa** – dopoledne ještě vyrábím katechetické pomůcky a musím jít do města kopírovat. 13,45 – děti v Dolní Rožince, 15,00 – děti v Bystřici, hodinka pauza, stihnu si ještě přečíst program na biblickou, v 17,15 biblická v Bystřici. Pak nasedneme do auta a honem do Nového Města, kde je Hospicový večer. Po skončení přednášky, jsme s mentorkou pozvané na večeri od hospicového hnutí. Jsem už mrtvá, ale to se nedá odmítnout. Je to taková odměna za náročný den, říkám si. Domů se vracím po jedenácté.

**Čtvrtek** – relativně klidný den, dopoledne mám dvouhodinový rozhovor se svou mentorkou a odpoledne mi přijde nějaký pán opravit pračku. Přišel, strávila jsem s ním dvě hodiny... Večer dělám přípravy na zítřejší mládež.

**Pátek** – dopoledne ještě dodělávám program na mládež, naobědvám se a jedu do Nového Města na zpěv, potom rychle utíkám do presbyterny, v 15,20 začínají konfirmandi. Program měla mentorka, naštěstí. Pak rozvezeme konfirmandy a svezeme mládež, navečeříme se a jdeme na mládež. Domů jsem se dostala zase kolem jedenácté.

**Sobota** – v Praze je Konference o duchovní péči v nemocnicích, zajímá mě to, jedu tam. Znamená to však vstát o půl šesté, jet 3 hodiny vlakem a pak celý den poslouchat přednášky. To zvládnou, říkám si. Zvládla jsem to. Ale byl to náročný týden. A to jsem nebyla na žádné pastorační návštěvě ani jsem nepřipravovala kázání.

Začala jsem o tom týdnu přemýšlet. Uvědomila jsem si několik věcí:

/1/ Kdyby se tomuto týdnu podobal každý další, asi bych farářské povolání velmi brzy vyměnila za jinou práci.

/2/ Celý týden jsem měla pocit, že "pořád pracuju".

/3/ Nevěnovala jsem ani hodinu sobě samé, svým oblíbeným činnostem – nečetla jsem, nešla jsem plavat, nenapsala jsem nikomu dopis atd.

/4/ Ten týden jsem zažila, ale neprožila – byla to smršť událostí.

/5/ Takové týdny prožívá mnoho farářů a farářek a nehrouť se z toho. Ale já nejsem oni. Jak všechno zvládnout a přitom neztratit nadšení?

/6/ Došla jsem k závěru, že si **musím určit nějaké hranice** /teď budu pracovat, teď odpočívat, jsem unavená, mám ještě práci a tak na večeri nepůjdu/ a také **se více věnovat svému tělu** /cvičit, plavat/ **a své duši** /číst si, zastavit se, více prožívat a být v kontaktu sama se sebou/.

/7/ Rozhodla jsem se o hranicích ve farářském povolání napsat farářskou písemnou práci.

### 3. CO JSOU HRANICE?

Každý stát má své hranice. Hranice států a národů byly příčinou mnoha velkých válek i docela malých šarvátek.

Hranice jsou hlídány a střeženy. Některé státy mají hranice velmi propustné, jiné státy mají hranice velmi uzavřené. Hranice definují a chrání území daného státu. Říkají nám zcela jasně: “Tady končí území Belgie a začíná území Francie. Když přestoupíte tyto hranice, ocitnete se v jiném kulturním i jazykovém světě, který má svá pravidla a zákony. Tady je Francie - tady se pije dobré víno a konzumují výborné sýry, tady respektujeme lidskou svobodu až do té míry, že muslimské dívky nesmí nosit své šátky na státních školách. Respektujte to.”

Každé město má své hranice – svoje hradby, obranné valy nebo aspoň značky. Každá zahrada má svou hranici - svůj plot, ať živý či mrtvý. Každý dům má své hranice – své dveře, střechu, okna. Každá buňka má svou hranici, svou membránu.

Ve fyzickém světě jsou hranice dobře vidět. Můžeme si na ně sáhnout, narazit na ně, viditelně je překročit. “*Přestože vypadají různě, nesou stejné sdělení: TADY ZAČÍNÁ MŮJ POZEMEK.*”<sup>1</sup>

V duchovním světě existují také hranice. Hranice psychické, hranice já. Každý člověk má své hranice, které ho určují ve vztahu k druhým, k sobě samému a k Bohu. Tyto hranice jsou neviditelné a nehmatatelné, proto je tak těžké je rozeznat a proto je tak lehké je překročit.

#### Proč hranice potřebujeme?

Hranice nás definují. Určují, co jsem a co nejsem, co chci a co nechci, co se mi líbí a co se mi nelíbí. Hranice nás odlišují od druhých, jsou součástí naší jedinečnosti.

“*Hranice ukazuje, kde končím já a kde začíná někdo jiný.*”<sup>2</sup>

Když rozumím tomu, kdo jsem, co chci, co se mi líbí, čemu věřím, je to úžasná úleva.

Najednou vím, za co jsem zodpovědný a o co se mám starat. Jsem zodpovědný za to, co je uvnitř mých hranic – za své pocity, postoje, přesvědčení a hodnoty, za své chování a rozhodování, za své meze a hřivny a také za své touhy a lásku. Je toho hodně, ale nejsem zodpovědný za rozhodování, chování a touhy svých přátel ani lidí ve sboru ani náhodných kolemjdoucích. Jsem zodpovědný vůči nim, ale ne za ně.

Každý z nás je jedinečný. Bůh vdechl každému trochu jiný dech života. Naším úkolem je žít uvnitř sebe, obývat svou vlastní a jedinečnou duši, své vlastní a jedinečné tělo. Neboť jak praví rabi Zusja: “*Ve světě, který přijde, se mě nezeptají: Proč jsi nebyl Mojžíšem?, ale*

<sup>1</sup> CLOUD, Henry; TOWNSEND, John. *Hranice*. Praha: Návrat domů, 2002. s. 23.

<sup>2</sup> CLOUD, Henry; TOWNSEND, John. *Hranice*. s. 24.

*zeptají se: Proč jsi nebyl Zusjou.*”<sup>3</sup> Nejdůležitější věc, kterou faráři/farářky přinášejí do svého povolání, jsou oni sami. Proto musíme prozkoumávat, co je v naší duši a v tom nám pomáhají hranice.

Hranice jsou různé. Zmíním se o třech hlavních typech:

### 1. Čínská zeď

Občas potkáváme lidi, kteří si vystavěli na své hranici čínskou zeď, aby se nic rušivého nemohlo dostat dovnitř. Jejich hranice jsou uzavřené a nepropustné.

Na první pohled by se mohlo zdát, že se jedná o *“projev silné, autonomní osobnosti, všímavý pozorovatel však zjistí, že to bývá obrana: kdyby hranice nebyla tak neprodyšně uzavřena, byl by vnitřní režim ohrožen.”*<sup>4</sup>

Tito lidé jsou ve své podstatě velmi slabí a zranitelní. Je velmi složité si k nim najít cestu. Je téměř nemožné objevit skulinku v jejich čínské zdi, proto velmi často trpí osamělostí.

Tito lidé se dobrovolně připravují o látkovou výměnu mezi jejich vnitřním světem a světem okolo. Nemůže k nim nic přijít, všechny signály ze světa naráží na jejich hranici a vrací se k tomu, kdo je vyslal. Takové lidi nemůžeme ničím oslovit ani obohatit.

Uzavřený člověk žije ve svém ghettu, ve svém dobře chráněném vojenském prostoru. Uzavírá se nejen před zlými věcmi, ale i před dobrými, a tak se ocitá ve stavu strádání a frustrace.

### OBRÁZEK FARÁŘE/FARÁŘKY

*“Byl tu s námi taky farář, zamračený jelito, a pořád něco hledal, radost má na dosah ruky, ale on furt, ale on furt neví to.”*<sup>5</sup>

Faráři/farářky rozhodně nejsou ušetřeni/y úzkosti a tíhy v kontaktu s těžkými situacemi lidí ve sboru i mimo sbor. Tuto tíhu vlečou většinou s pomocí Boží sami /pokud si neudělají zpovědníka ze svého partnera nebo někoho jiného v rodině/, a tak se velmi snadno může stát, že si od této tíhy začnou postupně ulevovat svým odstupem, oddělením se a uzavřením svých hranic.

To se může projevit různě – např. farář/farářka začne vést cynické rozhovory o členech sboru, o jejich trápeních, začne se jim vysmívat nebo se začne soustředit pouze na praktickou stránku pomoci – když někdo přijde domluvit pohřeb, nebude se s ním rozhodně pouštět do žádných hovorů o jeho smutku, o pocitu ztráty, jen dohodne, kdy a kde pohřeb bude a kdo ponese rakev.

<sup>3</sup> BUBER, Martin. *Chasidská vyprávění*. Praha: Kalich, 2002. s. 283.

<sup>4</sup> KOPŘIVA, Karel. *Lidský vztah jako součást profese*. Praha: Portál, 1997. s. 82.

<sup>5</sup> Zpěvník SVÍTÁ, píseň Blues od Zdeňka Šorma.

Farář/ka s nepropustnými hranicemi se uzavírá nejen druhým lidem, světu, ale také působení Boží milosti.<sup>6</sup>

## 2. Rozpuštěné hranice

S vědomím hranic já se člověk nerodí. Vytváření hranic vlastního já je dlouhodobý proces. Značný vliv na to, jak si ve svém životě budeme schopni své hranice vytvářet a chránit, mají první 3 roky života.

Na počátku prvního roku života vnímá dítě sebe a matku jako jeden celek, prožívá tzv. období symbiózy či splynutí. Postupně však dítě zjišťuje, že ono a matka jsou dvě různá těla. Nakonec zjistí, že ono a matka někdy chtějí každý něco jiného. Tomuto období se říká tzv. období vzdoru. *“Chůze dítěti umožňuje se od matky vzdalovat – a zase se vracet. Řeč mu umožňuje pojmenovat sebe /”já”/ a vyjádřit nesouhlas /”ne”/. Úžasné mu zní zejména jejich spojení: “Já ne!”<sup>7</sup>*

Je velmi důležité, jak rodiče na tato opakovaná “ne” reagují – zda se stáhnou a budou na dítě naštvání nebo ho vyslechnou a pak mu dají na výběr, zda budou jeho “ne” trpělivě snášet nebo se budou hystericky rozčilovat?

Rodiče by si v tomto období měli uvědomovat, že slovo NE dětem pomáhá oddělovat se od toho, co se jim nelíbí. Umožňuje jim dělat rozhodnutí, chrání je před pocity naprosté bezmoci a závislosti. Naučit se zacházet s dětským “ne” je pro vývoj dítěte klíčové.

Podle H. Clouda a J. Townsenda se s “ne” pro rodiče pojí dva úkoly:

1/ Je třeba, aby dětem pomohli cítit se natolik v bezpečí, že si dovolí říci “ne”, a takto podporovali jeho vlastní hranice. Od dítěte, které říká “ne”, se citově neodtáhnou, i když je to stojí spoustu nervů.

2/ Druhým úkolem je pomoci dítěti respektovat hranice druhých. Je třeba, aby děti byly schopny “ne” nejen vysílat, ale také přijímat – od rodičů, od sousedů, od učitelek a učitelů.

H. Cloud a J. Townsend ve své knize tvrdí, že hranice lze vytvářet, když máme jistotu, že jsme milováni a přijímáni. Jinak jsme nuceni volit mezi dvěma špatnými možnostmi:

1. Stanovíme meze a riskujeme ztrátu vztahu. Mnoho lidí se bojí stanovit své hranice, aby nebyli odmítnuti, aby nezůstali v izolaci.
2. Nestanovíme meze a zůstáváme ve vězení toho, co si přeje někdo druhý. Staneme se vězni přání a očekávání sboru, kurátora, seniora.

---

<sup>6</sup> BUBER, Martin. *Názory*. Praha: Nakladatelství France Kafky, 1996. s. 43. “Uzavřením do sebe nazývám situaci, kdy se někdo vyhne bytostnému přijetí druhé osoby v její jedinečnosti, aniž by ji zařadil do okruhu svého vlastního “já”.”



Jeden z hlavních důvodů, proč se lidé bojí vytvořit si zřetelné hranice, je strach z odmítnutí, ze ztráty vztahu blízkého člověka. Bojí se, že když řeknou “ne”, lidé je přestanou mít rádi, svět se zastaví, stanou se z nich egoisti.

Je to zvláštní, ale v lidech přetrvává touha své hranice zrušit a být částí většího celku. Podle K. Koprivy v blízkém vztahu /zamilovanost, rodičovství aj./ je pokušení zrušit hranice největší. Toto “období bez hranic” ovšem nemůže vydržet dlouho, protože dva lidé nejsou jeden organismus, i když se “stanou jedním tělem”.

V mnoha okamžicích života můžeme a potřebujeme hranice otevřít a s druhým člověkem splývat – *“děje se to při zamilování, můžeme to prožít při tanci, sexu, při společném prožitku krásy nebo nebezpečí, u táboráku, v počátcích práce psychoterapeutické skupiny, pod vlivem alkoholu a při jiných příležitostech, třeba i při pomáhání.”*<sup>8</sup>

Tyto okamžiky jsou krásné, naplňující a extatické, ale nemohou trvat dlouho, protože dříve či později se ukáže, že i když si skvěle rozumíme, každý z nás chce něco jiného. A je to tak dobře. To je realita.

Lidé, kteří nikdy nepřijmou skutečnost, že druhý člověk je jiný, žijí v jakémsi preludu či snu. Mají často sklon k manipulování s druhými a k závislosti na lidech.

### OBRÁZEK FARÁŘE/FARÁŘKY

#### Splývající farář/farářka

Hlavním problémem při pomáhání je splývání – psycholog, sociální pracovníce nebo farář berou záležitost klienta nebo člena sboru příliš za vlastní, téměř se s nimi ztotožňují.<sup>9</sup> Ničí to nejen osobnost pomáhajícího, ale také samotný proces pomáhání. Jak mi může pomoci člověk, který naprosto splynul s mým problémem? Jak do toho může vnést něco nového, něco zvenčí? Jak mi může být oporou člověk, který se z mého problému rozplakal, rozložil?

#### Co vede faráře/farářku ke splývání?

K rozšíření hranic vlastního já i na druhé lidi může vést hluboký pocit osamělosti, nízké sebehodnocení či nejistota.

Když farář/ka splyne se svým sborem, když k jeho osobnosti patří i lidé ve sboru, najednou se cítí významnější a méně osamělý.

---

<sup>7</sup> KOPŘIVA, Karel. *Lidský vztah jako součást profese*. s. 75.

<sup>8</sup> KOPŘIVA, Karel. *Lidský vztah jako součást profese*. s. 82-3.

<sup>9</sup> KOPŘIVA, Karel. *Lidský vztah jako součást profese*. s. 79. “Je třeba rozlišovat mezi soucitem a empatií /vcítěním/. Při soucitu se se svým protějškem ztotožníme. Můžeme ztratit hranice a být zaplaveni lítostí, pobouřením, úzkostí z toho, co se druhému člověku děje. Druhý by však víc potřeboval, abychom mu sice rozuměli, ale zároveň nebyli vychýleni ze svého těžiště. Při empatii si dovedeme si dovedeme představit a procítit, co se v druhém děje. Rozpoložení druhého člověka správně a citlivě zachycujeme, ale zůstáváme sami sebou. V tomto druhém případě jsme připraveni pomáhat tak, jak to vyžaduje situace, a nikoliv jak to vyžadují naše emoční potřeby.”

Hezky je to vidět na některých farářích a farářkách, kteří odešli do důchodu – najednou si připadají bezcenní, prázdní a opuštění. Často svůj sbor ať už fyzicky či psychicky ani neopustí.

Problém splývání má dvě podoby:

#### 1/ Tendence přebírat kontrolu nad ostatními lidmi.

Farář/ka, který/á nemá zřetelné a pevné hranice nebo do svých hranic zahrnuje i lidi ve sboru, má potřebu mít nad vším kontrolu. Přebírá odpovědnost za práci ostatních lidí a brání tak rozvoji autonomii.

Takto angažovaný farář nadměrnou kontrolu používá samozřejmě v dobré víře, že jde o zájem sboru. Snadno se k ní uchýlí v časové tísní, neboť je to nejrychlejší řešení /případy, kdy farář/ka něco rychle rozhodne sám/sama bez staršovstva a nečeká na názory ostatních/.

K nadměrné kontrole mají blízko také faráři/farářky, které velmi znejišťuje nesouhlas druhých lidí, a proto raději prostor pro projev nesouhlasu nedávají. Všechno si udělají sami a výsledkem je sbor zcela závislý na faráři/farářce a farář/ka zcela závislý/á na sboru.

#### 2/ Tendence obětovat se pro sbor a církev na vlastní úkor nebo na úkor své rodiny a nakonec i na úkor sborového života.

To je druhý a myslím, že v naší církvi častější způsob, jak může být porušena hranice mezi farářem/farářkou a lidmi ve sboru.

Farář/ka si počíná tak, jako kdyby členové sboru nebyli autonomními jedinci, ale jako kdyby zcela záviseli na jeho péči a potřebovali, aby za ně farář /a často i jeho rodina/ všechno dělal a téměř i dýchal.

Takový obětující se farář se např. snaží dělat všechny opravy sám, nikoho ze sboru nepožádá o pomoc, stará se o zahradu i o sborové budovy. Jeho práci však málokdy někdo ocení, protože farníci by to zvládli také a někdy možná lépe. Nepotřebují faráře, který se obětuje a posiluje v nich tak pocit viny. Nadměrná péče, která nevidí skutečné potřeby sboru, sborový život spíše oslabuje, než aby mu prospívala. Farníci si nakonec zvyknou, že farář/ka dělá všechno sám/sama, a tak pomalu ztrácejí vztah ke sborovým budovám a ke společné práci.

Takový obětující se farář/ka nedbá na svou vlastní potřebu odpočinku a dostává se často do polohy, že Ježíšovo *“Miluj bližního svého jako sebe samého”* naplňuje jen z první poloviny. Sebe sama rád/a nemá. Výstižně to popisuje W. Schmidbauer: *“Má rád svého bližního m í s t o sebe samého.”*<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> Citováno v KOPŘIVA, Karel. *Lidský vztah jako součást profese*. s. 19.

Mám pocit, že to “**evangelické obětování**” je velmi sobecké - ten, kdo se tzv. obětuje se totiž neptá těch okolo, zda o to stojí. Obětující zkrátka cítí potřebu být lidem potřebný a tak tu svou potřebu uspokojuje. A dokončíme to do konce – potřebuje, aby ho lidé potřebovali, aby se necítil sám. Jenže tento způsob “vydírání” nefunguje. A tak je oběť v naší církvi velmi často spojena s výčitkami, s pocitem ukřivděnosti a nepochopení. Faráři/farářky a také jejich partneři velmi často odchází ze služby s pocitem, že se celý život obětovali/y a nikdo jejich oběť dostatečně neohodnotil, nikdo si ji nevšiml. Odchází s pocitem zahořklosti.

Proč tomu tak je? Zkusme se vžít do role sboru – když se někdo kvůli vám obětuje, když vidíte, že se evidentně ničí, máte už jen kvůli tomu od něj určitý odstup. “*Nikoho netěší, když je pro druhé zdrojem potíží, naopak každý je rád, když druhý s ním pobývá v pohodě a uvolnění.*”<sup>11</sup> Sbor od faráře /farářky nechce, aby se obětoval/a, aby se zničil/a, chce aby hlásal/a evangelium lásky a svobody a v duchu tohoto evangelia se sborem žil/a.

Myslím, že faráři/farářky, kteří/které mají tendenci se obětovat, by si měli/y připomínat verš z Ozeášova proroctví často opakovaný Ježíšem: “*Chci milosrdenství, ne obět.*”<sup>12</sup>

#### Jak se proti splývání chránit?

Jedním způsobem ochrany je netečnost, odstup, povýšený nadhled. Tato ochrana je ovšem pouze “obrana”, která nic neřeší.

Mám za to, že zdravý způsob jak se vyvarovat splývání, nadměrné kontrole a “obětování se pro druhé” a přitom se nestát otupělým a netečným, je vytvořit si polopropustné hranice.

### **3. Polopropustné hranice**

*“Přirozeným a normálním stavem jsou hranice dobře ustanovené a polopropustné. Znamená to, že člověk se stará v první řadě o své potřeby a udržuje základní soběstačnost. Vstupuje do vztahů s okolím a přijímá to, co se mu pro něj zdá dobré a užitečné, a odmítá to, co se tak nejeví.”*<sup>13</sup>

Stručně řečeno: Člověk s polopropustnými hranicemi **je v dialogu**. Má jasný střed, jakési “centrum securitatis”, ze kterého vychází vstřícnost lidem i Bohu.

#### OBRAZ FARÁŘE/FARÁŘKY

Můžeme si představit klidného a na lidi soustředěného faráře/farářku, který/á raději usiluje o to, aby se staršovstvo více podílelo na rozhodování a všichni členové sboru na

<sup>11</sup> KOPŘIVA, Karel. *Lidský vztah jako součást profese*. s. 20.

<sup>12</sup> Milosrdenství, hebr. chesed, zahrnuje milosrdenství ve vztahu k člověku i zbožnost ve vztahu k Bohu.

<sup>13</sup> KOPŘIVA, Karel. *Lidský vztah jako součást profese*. s. 82.

potřebných činnostech, než, aby se sám “utahal”. Podle K. Kopřivy se “*uspěchaný člověk soustřeďuje na úkony a na pomocné práce a pod časovým tlakem nemůže vnímat nitro lidí.*”<sup>14</sup> Vnímat nitro lidí, jejich radosti i starosti je přece jedním z hlavních poslání faráře/farářky, a proto si musíme své hranice uzpůsobit tak, abychom se na nitro lidí mohli soustředit, abychom měli dostatek síly a energie.

#### 4. **Logoterapeutický a existenciální pohled na hranice /zejména hranice při pomáhání/**

Pro logoterapii a existenciální analýzu je téma hranic velmi důležité. Záměrem je, aby člověk našel svoji vlastní existenci, aby ji poznal, přijal a žil.

Toto hledání vlastních hranic má 3 polohy:

1/ Když jsme konfrontováni s podněty od světa, můžeme je k sobě připustit na určitou hranici. Říkáme-li NE, vystupujeme ze situace a jdeme do distance, ocitáme se tak v bezvztahovosti a tudíž nemůže proběhnout dialog se světem. Pokud neustále vystupujeme ze situace, staneme se brzy pro své okolí nečitelní.

2/ Proto existenciální analýza dodává, že říkáme-li situaci NE, říkáme zároveň ANO nějaké hodnotě a teprve tak se můžeme stát pro okolí čitelnými. Každé ohraňování se děje KVŮLI něčemu, kvůli nějaké naší hodnotě. Z toho vyplývá, že pokud známe své ANO, svou hodnotu, budeme lépe schopni říkat své NE. Vždy je to riskantní – pokud se vymežíme riskujeme, že ztratíme vztah, pokud se nevymežíme, riskujeme, že ztratíme sama sebe.

3/ Můžeme své ANO znát /vědět, proč se vymežujeme/, ale nemusíme ho sdělit okolí. Raději zůstaneme v distanci, tj. v bezpečí. Vždycky je lehčí říct to, co nechci, než to, co chci. Naše ANO totiž zavazuje, ukazuje naší jedinečnost, naše hodnoty.<sup>15</sup>

Farářské povolání je zcela specifické. Faráře v první řadě povolává Bůh. V druhé řadě ho povolává církev, aby doprovázel lidi v jejich vztahu k Bohu, aby s nimi byl, když se rodí, křtí, konfirmují, vdávají, rozvádějí, onemocní a umírají.

Velmi výraznou součástí farářského povolání je tedy práce s lidmi a také pomoc lidem.

Farář/ka tak v jistém smyslu patří k pomáhajícím profesím.

Každý kdo pomáhá by si měl zkusit vybavit 3 situace své pomoci a položit tyto otázky: 1. Co mě vedlo k tomu, že jsem pomohl/a?

2. Co jsem přitom prožíval/a?

3. Co mi to dalo? Co by scházelo, kdybych nepomohl/a?

Odpovědi na tyto otázky nám mohou ukázat naši motivaci k pomáhání, mohou nám sdělit něco o nás samých.

<sup>14</sup> KOPŘIVA, Karel. *Lidský vztah jako součást profese*. s. 20.

<sup>15</sup> Z poznámek z 5. dnu Logoterapie a existenciální analýzy, který se konal 24.4.2004 v Praze.

### Jaké jsou podmínky pomoci?

1. naše otevřenost a oslovitelnost – jdu otevřen a vnímám
2. znalost svých hranice – Kolik mám času? Jaký mám pocit? Kolik vydržím?
3. znalost hranic druhého – Chce ten druhý pomoci? Potřebuje to? /Ježíš se ptal nemocného: “Chceš být zdrav?”/

Když respektujeme svoje hranice – chci, nechci – tomu druhému i mně samotnému se bude dobře dařit.

### Dále je důležité si uvědomit, co vlastně pomoc je a kdy pomáháme?

Logoterapie a existenciální analýza nabízí tuto definici: “*Pomáhám tehdy, když ten druhý nemůže a já mohu. Pomáhat nakonec znamená být aktivně u někoho, kdo nemůže /jednání, naslouchání, být, jenom být/. K pomáhání patří umět dát prostor sobě i tomu druhému pomoc odmítnout.*”<sup>16</sup>

Z toho vyplývají 2 věci: nepomáháme, když nemůžeme – když by to překročilo naše hranice /např. nemám na to dostatečný čas, sílu, kompetenci/ a pomáháme tomu, kdo nemůže sám – něco potřebuje /např. donést uhlí, vybrat verš z bible na parte/ nebo mu něco schází /např. druhý člověk, peníze, jídlo/.

### Kdy je naše pomoc naruby?

1. Když druhý může a já pomáhám – o tom jsem se už zmínila v kapitole o obětujícím se faráři. Zde je jednoduché pravidlo – máme pomáhat, aby se náš bližní rozvíjel, nemáme za něho dělat věci, které může udělat sám. Nebezpečím je, že se na nás stane závislým. Možná to je někdy i cílem pomáhajícího, zaručuje mu to pocit jeho vlastní důležitosti.
2. Když já potřebuju pomáhat – tak jak to vlastně je? Pomáhám kvůli sobě, abych si zvýšila morální kredit, aby mě měl Pán Bůh a bližní rádi, abych si zvýšila sebevědomí? Nebo pomáhám kvůli tomu druhému, aby jemu bylo dobře? V této motivaci pomáhat je cílem zisk, uspokojení. Pomáhající používá ty druhé jako nástroj ke svému uspokojení.

### Co je tedy smyslem hranic při pomáhání? Hranice nás chrání před zhroucením.

Při pomáhání druhým si musíme své hranice nastavit tak, abychom situaci toho druhého unesli. Vždyť když přijde za farářem/farářkou žena plačící nad smrtí svého mladého manžela, čeká, že farář/ka její situaci unese, že jí bude oporou, že bude naslouchat jejím slzám a nezničí ho/ji to.

---

<sup>16</sup> Z poznámek z poradenského kurzu logoterapie a existenciální analýzy, listopad 2003.

A nevymlouvejme se na Ježíše – že on žádné hranice neměl, že šel až do krajnosti, že se rozdal a že to samé chce po nás. Každý/á farář/ka by si měl/a v kanceláři vyvěsit verš z evangelia podle Marka z 6. kapitoly – *“Apoštolové se shromáždili k Ježíšovi a oznámili mu všecko, co činili a učili. Řekl jim: “Pojďte sami stranou na pusté místo a trochu si odpočiňte!” Stále totiž přicházelo a odcházelo mnoho lidí, a neměli ani čas se najíst.”*

#### **4. FARÁŘOVY/FARÁŘČINY HRANICE**

V této kapitole bych se ráda ve stručnosti zmínila o hranicích, které jsou pro farářské povolání důležité. Myslím, že každý/á farář/ka by o těchto hranicích měl/a přemýšlet, ještě než nastoupí na konkrétní sbor.

Zdá se mi, že skvělou příležitostí k testování vlastních hranic je doba vikariátu. Alespoň já ji k tomu hodně využívám. Zjišťuji, co mi jde a co mi moc nejde, co vydržím a co už je nad mé síly /např. vím, že už nikdy, pokud to nebude nezbytně nutné, nestrávím na pastorační návštěvě 4 hodiny/.

##### **4.1. Hranice a moje rodina, partner/ka, přátelé**

*“On pořád není doma. Včera se biblická protáhla, takže přišel až v devět hodin. Děti už spaly.” “Už mi začíná lézt na nervy, že nám pořád někdo ze sboru courá po bytě.”*

*“Paní farářová, aspoň ty vaše děti by měly chodit na nedělku! Měly by jít příkladem!”* atd.

Farář/ka a jeho/její rodina. Věčné téma. Doba se mění – lidé už nechodí poslušně každou neděli na bohoslužby, nedávají velké sumy “na kostel”, netouží po církevních pohřbech a obřadech, rozvádějí se, žijí na hromádce a farář jim do toho nemá co mluvit.

Ale toto všechno se jakoby nevztahuje na faráře/farářku a jeho/její rodinu.

Oni by měli jít příkladem v této nejisté době, jejich rodina by měla být neochvějnou jistotou, jejich partneři by vedle svého zaměstnání měli ještě s láskou pracovat pro sbor a jejich děti by měly být vzorně vychovaní, slušní a zbožní.

Farář/ka /i jeho/její rodina/ je pečlivě sledován/a, jestli tato nadměrná očekávání a vysoký ideál dostatečně naplňuje.

Tento “dvojitý metr” považuji za nespravedlivý. Zdá se mi, že je to další břímě na bedra faráře/farářky. Ale co s tím? Myslím, že jediný způsob, jak tomu předejít je, hned na začátku určit hranice.

Pouze jeden farář v dotazníku uvedl, že když nastoupil na sbor spíše než pro sebe určit hranice pro svou rodinu – *“manželka nebude uklízečka, děti neodpovídají za správně vyřízené telefony apod..”* Toho faráře znám a myslím, že to funguje. Sbor si na to musel zvyknout a farář musel být v dodržování těchto hranic důsledný.

Farář/ka nejlépe ochrání hranice své rodiny tím, že sboru vysvětlí, že členové jeho rodiny jsou samostatní jedinci, kteří se samostatně rozhodují a on za jejich rozhodnutí nenese odpovědnost. *“Je dobré, když si farář velmi rychle uvědomí, že se nemůže zavděčit všem a*

*nemůže se zavděčit ani jeho rodina. Musí dovolit svému partnerovi a svým dětem, aby byli sami sebou.*<sup>17</sup>”

#### **4.2. Hranice a moje práce – /práce ve sboru, v seniorátu, v církvi/**

Nedostatečně vybudované hranice rozhodně nepřispívají ke sborovému růstu, ani k životní pohodě faráře či faráčky.

##### Jaké problémy mohou nastat?

/1/ Myslím, že tím nejčastějším problémem je, že farář/ka dělá všechno. Tato rozmanitost a “práce všeho druhu” je na jednu stranu něčím, co dává farářskému povolání kouzlo, na druhou stranu může faráře/faráčku “uhonit”, takže mu nezbude čas na to, k čemu byl v první řadě povolán.

Je dobré si čas od času vzít povolávací listinu a projít si, k čemu sbor faráře/faráčku vlastně povolává nebo na staršovstvu otevřít diskusi o tom, co je hlavní náplní faráře/faráčky a v čem by mohli pomoci presbyteři.

Samozřejmě, že farář/ka musí počítat s tím, že nakonec stejně bude muset udělat všechno sám/sama. Sbor totiž není armáda a on/a není velitel/ka. Nemůže rozdávat povely, co má kdo udělat. Sbory jsou tvořeny z lidí, kteří se rozhodli být členy /nebo se “členy narodili”/ a kdykoliv se mohou rozhodnout svoje členství ve sboru ukončit. Tato dobrovolná povaha církevního života staví faráře/faráčku pod tlak, ale nedá se s tím nic dělat. Takhle je to dobře, jen je nutné s tím počítat.

A. D. Hart říká: *“Protože práce faráře neobsahuje žádné jí vlastní jasné hranice, je nutné si tyto hranice stanovit a odvážně je prosazovat. Nejefektivnější je sestavit si seznam denních cílů a odškrtnout tyto úkoly, když jsou dokončeny. Je ovšem nesmírně důležité, abychom, když sestavujeme tento seznam, byli realisté. Musíme psát jenom to, co může být opravdu dokončeno a počítat s mnoha přerušeními, s neočekávanými úkoly. Je omyl myslet si, že když tento seznam rozšíříme, více toho zvládneme. Je spíše pravděpodobné, že dlouhý seznam zvětší naší depresi.”*<sup>18</sup>

Z tohoto citátu vyplývá, že vedle stanovení mezí někomu jinému musíme určit meze také sami sobě.

Navrhuji postup, který se mi během mé vikářské práce docela osvědčil:

**1. krok: zvážit, kolik času a energie mám a podle toho si rozvrhnout práci, stanovit si plán**

---

<sup>17</sup> HART, Archibald D. *Coping with depression in the ministry and other helping professions*. s. 120.

<sup>18</sup> HART, Archibald D. *Coping with depression in the ministry and other helping professions*. Texas: Word Books, 1984. s. 118-9.



co můžu udělat? kdy to můžu udělat? je potřeba to udělat? a všemu ostatnímu /pokud to není naléhavější/ říkat pro tu chvíli NE /v této fázi se dá použít i “Hartův seznam”/

**2. krok: vytyčit si cíl** – práce se potom najednou jakoby “smrskne” – příklad: Připravovala jsem velkopáteční meditaci s písňemi pro obyvatele Domova důchodců na Mitrově. Nevěděla jsem, z kterého konce to uchopit, jak na to. Nakonec jsem si představila cílovou skupinu – psychicky nemocní staří lidé, často osamělí, blízko smrti a vytyčila jsem si cíl – zvěstovat jim jednoduchými slovy, že Kristus zemřel a byl vzkříšen, aby už nikdo z nás nemusel umírat sám a s pocitem, že ho už nic nečeká. Jakmile jsem si tento cíl stanovila, oprostila jsem se od všeho, co by v té meditaci “mohlo” být a pracovalo se mi mnohem líp.

**3. krok: dodržet časový plán** – to je asi největší potíž celého postupu, ale zdá se mi, že to má svůj smysl a že je dobré se učit tento plán dodržovat. Práce se totiž rozrůstá tak, aby zaplnila čas, který jsme ji vymezili – příklad: pokud schůze staršovstva nebude mít program /s časovým vymezením/, diskuse by mohla být nekonečná a nakonec i zbytečná.

*“Přidělte určitým věcem dané množství času a pak se držte svých hranic. Budete pracovat efektivněji a práce se vám bude víc líbit...**Hranice umožňují, aby dobré věci zůstaly dobré!!!**”<sup>19</sup>*

**4. krok: užít si proces** – spoustu činností, které provádíme mechanicky nebo s krajní nechutí, můžeme provádět s plným soustředěním a uvědoměním – věnujeme pozornost tomu, jak sedíme u počítače, na čem sedíme, co je okolo nás, jak jdeme, jíme, cvičíme, zaléváme kytky, jedeme do kazatelské stanice. Německý terapeut Karlfried Graf von Dürckheim /1972/ říkal: *“Neseme-li dopis do schránky sto kroků vzdálené a myslíme-li jen na vhození dopisu, je těch sto kroků ztracených. Jsme-li na cestě přítomni, vnímáme-li těch sto kroků, můžeme tím obnovit kontakt se sebou.”*<sup>20</sup>

Podobné je to s psaním kázání. Pro spoustu farářů a farárek je to vysilující a stresující činnost, těší se na neděli odpoledne, až padnou a odpadnou. Práce na kázání by byla daleko radostnější, kdybychom více vnímali své tělo, svou mysl, samotnou činnost, rození myšlenek, modlitební ztišení. Práci si můžeme zpříjemnit dobrou kávou nebo zvláštním čajem, můžeme do ní včlenit činnost, kterou máme obzvláště rádi – např. čtení teologické literatury, odborných časopisů, poezie, abychom se měli nač těšit.

Někdo by mohl namítnout, že když se všechno takto naplánuje, zmizí veškeré kouzlo přirozenosti a spontánnosti. Myslím, že když se tyto hranice stanou součástí naší přirozenosti,

---

<sup>19</sup> CLOUD, Henry; TOWNSEND, John. *Hranice*. Praha: Návrat domů, 2002. s. 180.

<sup>20</sup> Citováno v KOPŘIVA, Karel. *Lidský vztah jako součást profese*. s. 99.

když je přijmeme za své, můžeme je spontánně dodržovat i překračovat. Důležité je si to uvědomovat.

/2/ Dalším problémem “farářské práce” mohou být naši spolupracovníci – presbyteri, lidé ze sboru, katolický pan farář, senior atd.

Jak už jsem řekla, církve a sbory jsou založeny na dobrovolnické bázi a z toho mimo jiné vyplývá, že budeme spolupracovat i s lidmi, kteří:

- nám nejsou zrovna sympatičtí
- rozčilují nás, vytáčejí nás, vyvádí nás z míry
- připomínají nám naše slabosti, znejišťují nás
- smrdí nám, odpuzují nás
- líbí se nám atd.

1. Pocity, které v nás různí lidé vyvolávají, je dobré vyznat /Bohu/ a přiznat /sobě a někdy i těm, kterých se týkají/. Není přece nekřesťanské, když nám někdo není zrovna stoprocentně sympatický nebo nás rozčiluje jeho způsob komunikace.

Když si tyto pocity uvědomíme, můžeme s nimi něco dělat. Když si je neuvědomíme, budou ony něco dělat s námi /a to by potom mohlo být pěkně nekřesťanské/.

2. Dále je důležité si uvědomit, že máme moc změnit pouze sebe. Jiného člověka měnit nemůžeme. *“Jako problém musíte vidět sami sebe, a nikoli jiného člověka. Když jako problém, který je třeba napravit, vidíte druhého člověka, dáváte mu tím moc nad sebou a nad svou pohodou. Protože druhého člověka změnit nemůžete, jste bezmocní.”*<sup>21</sup>

Jako faráři/farářky jsme už tak dost bezmocní/é, tak proč si ještě přidělovat další bezmocnost?

3. Farářům a farářkám stejně jako ostatním lidem v pomáhajících profesích také hrozí stres z práce přenášený domů. Zdá se mi však, že faráři/farářky jsou na tom ještě mnohem hůře než ostatní, protože oni svoji “práci” vlastně nikdy neopouští, ona se k nim domů /= na faru/ jakoby přenáší sama a spolu s ní i stres. Jak může farář/ka udržovat svoji práci mimo domov? Nejlepší a nejosvědčenější způsob je odjet pryč. Ale to není vždy možné – těžko se dá každý večer někam odjet. Takže jednodušší je stanovit si hranice – “teď zkrátka nepracuji, teď odpočívám.”

Ale jak toho docílit? Psycholog přesně ví, kdy jeho pracovní doba skončila – když odejde poslední klient, uspořádá si papíry, vezme tašku a jde domů. Ale kdy má farář/ka hotovo pro tento den? Farářská práce je nelehká<sup>22</sup> – žádný farář/ka nemůže nikdy navštívit dost lidí, dost

---

<sup>21</sup> CLOUD, Henry; TOWNSEND, John. *Hranice*. Praha: Návrat domů, 2002. s. 181.

<sup>22</sup> Farář Jan Plecháček se rozhodl odejít ze své práce ve sboru ve Veselí a zase se tam vrátil. Hana Pfannová se ho v časopise Českobratrské Horácko 3/2003 ptala: *“Kdybys srovnal práci faráře, která není nikdy hotová, a*

se modlit, dost studovat, dost si připravovat kázání nebo být dost zapojen v sociálních otázkách. Jeho práce nikdy není dost a nikdy není hotová. Nemůže být v kanceláři 8 hodin denně, nýbrž je vždycky “k dispozici”, navíc nemá volné víkendy. Proto je podle A. Harta pro faráře/farářku velmi snadné mít neustále pocit, že jeho/její práce není nikdy skončena, že může ztěžít zvládnout všechny požadavky. Je pro něho/ní těžké cítit “uzavření” či “dokončení”, když večer zamíří domů = na faru. Právě jedním z hlavních důvodů stresu a deprese je tento chronický pocit nedokončenosti a pronikavá úzkost z úkolů, které ještě vyžadují naši pozornost. Tento svíravý pocit znemožňuje vypnout některé systémy v těle a uvést je do uvolněného stavu. A pokud farář/ka nemůže vypnout, žije s pocitem: “Nemůžu si teď odpočinout, ještě mám spoustu práce” nebo “Neudělal/a jsem ani zlomek z toho, co jsem chtěl/a udělat.” Neustále udržuje své tělo a mysl ve stavu pohotovosti a napětí – to je stav lidí, kteří nikdy nemají pocit, že jejich práce skončila. Tento stav se může stát chronickým a může vést ke vzniku mnoha psychosomatických onemocnění. A. Hart radí, že pokud se chceme vyvarovat stresu, který vede ke stavu neustálé připravenosti, “musíme na konci každého dne vyslat tělu signál, že může relaxovat a začít proces odpočinku a znovunabytí.”<sup>23</sup> Ale jak to faráři/farářky dělají? Jak zjistí, že “přiměřená denní práce” je hotová? Nejlepší způsob je “Hartův seznam”, o kterém jsem se již zmínila.

Na závěr se nechme poučit od Mojžíšova tchána Jitra.

*Nazítrí se Mojžíš posadil, aby soudil lid. Lid musel stát před Mojžíšem od rána do večera. Mojžíšův tchán se díval na celé jeho jednání s lidem a řekl: “Jakým způsobem to s lidmi jednáš? Proč sedíš a všechen lid kolem tebe stojí od rána do večera?” Mojžíš tchánovi odpověděl: “Lid ke mně přichází dotazovat se Boha. Když něco mají, přijde ta záležitost přede mne a já rozsoudím mezi oběma stranami; učím je znát Boží nařízení a řády.” Mojžíšův tchán mu odpověděl: “Není to dobrý způsob, jak to děláš. Úplně se vyčerpáš, stejně jako tento lid, který je s tebou. Je to pro tebe příliš obtížné. Sám to nezvládneš. Poslechni mě, poradím ti a Bůh bude s tebou: Ty zastupuj lid před Bohem a přednášej jejich záležitosti Bohu. Budeš jim vysvětlovat nařízení a řády a učit je znát cestu, po které mají chodit, i skutky, které mají činit. Vyhlédni si pak ze všeho lidu schopné muže, kteří se bojí Boha, muže důvěryhodné, kteří nenávidí úplatek. Dosad' je nad nimi za správce nad tisíci, sty, padesáti a deset. Oni budou soudit lid, kdykoli bude třeba. Každou důležitou záležitost přednesou tobě, každou menší záležitost rozsoudí sami. Ulehči si své břímě, ať je nesou s tebou. Jestliže se podle toho zařídíš, budeš moci obstát, až ti Bůh vydá další příkazy. Také všechen tento lid dojde na své místo v pokoji.” Mojžíš svého tchána uposlechl a učinil všechno, co řekl.” /Ex, 18,13-24/*

---

*práci v autosalonu, v čem vidíš hlavní rozdíl?” “Ten čas byl asi hlavní rozdíl. Práce v Peugeotu byla časově ohraničená. Byl jsem tam běžně devět, deset hodin, ale mělo to své hranice. Nenasil jsem žádnou práci domů. Když si farář na chvilku sedne, začne se mu honit v hlavě, co všechno by mohl ještě udělat. Ta časová ohraničenost mi usnadňovala život, protože mám jinak docela potíž s vnitřní pracovní disciplinou.”*

<sup>23</sup> HART, Archibald D. *Coping with depression in the ministry and other helping professions*. s. 118.

Faráři/farářky někdy potřebují, aby k nim přišel na návštěvu někdo odjinud a poradil jim. Jitro byl pohanský kněz a přesto ho Mojžíš uposlechl. Myslím, že i faráři/farářky by mohli občas uposlechnout, co radí psychologové a různé psychoterapeutické školy.

### **4.3. Hranice a Bůh**

“*Bůh je v nebi a ty na zemi*”, praví moudrý Kazatel. Jinými slovy: “Bůh je jiný než člověk.” Hned první kapitoly Geneze vymezují jasné hranice mezi člověkem a Bohem – člověk má zobrazovat Boha, jeho lásku, jeho soucit, ale nemůže být jako Bůh. Adam s Evou tyto hranice překročili, a proto museli odejít ze zahrady Eden. Museli nést následky svého rozhodnutí.

Bůh od začátku respektuje naše hranice a dává nám svobodu. Jak se to projevuje?

1. “*Nechává nás dělat práci, kterou můžeme udělat jenom my a dává nám prožít bolestivé důsledky našeho chování, abychom se změnili.*”<sup>24</sup>
2. Respektuje naše NE – “*umožňuje nám říci naše NE a jít svou cestou.*”<sup>25</sup> Je milosrdný a chápe jako otec v podobenství o marnotratném synu. Rozumí našim touhám a hnutím duše. Nezlobí se na nás. Bůh nám dává možnost volby, ale vyžaduje naší upřímnost – je mu milejší, když řekneme NE, než když řekneme ANO a myslíme NE. Jak praví pravoslavný teolog Paul Evdokimov “*To je “Boží bláznovství”, o němž hovoří svatý Pavel, nepochopitelný Boží respekt k naší svobodě... A protože člověk může říci ne, může i jeho ano zaznít plně a jeho fiat není pouze souhlasem, ale ocitá se na téže závratné úrovni svobodného úkonu jako Fiat Boží.*”<sup>26</sup>
3. Bůh nám také dává prostor pro vyjádření hněvu.

Na druhou stranu Bůh očekává, že budou respektovány i jeho hranice.

A to může být v určitých chvílích a situacích pro faráře/farářky velký problém.

Domnívám se, že respektovat Boží hranice znamená:

1. respektovat Boží tajemství
2. nečinít Pána Boha za vše odpovědným
3. neomlouvat ho
4. a nevysvětlovat ho – proč to a to udělal a to a to neudělal

Bůh sám sebe napříč celou biblí definuje tím, že nám říká, co si myslí, cítí, plánuje, co dovoluje a co nedovolí, co se mu líbí a co ne. Říká nám, kým je a kým není – je Bohem

---

<sup>24</sup> CLOUD, Henry; TOWNSEND, John. *Hranice*. Praha: Návrat domů, 2002. s. 207.

<sup>25</sup> CLOUD, Henry; TOWNSEND, John. *Hranice*. Praha: Návrat domů, 2002. s. 207.

<sup>26</sup> EVDOKIMOV, Paul. *Epochy duchovního života. Od pouštních Otců do našich dnů*. Velehrad: Refugium, 2002. s. 51.

Abrahama, Izáka a Jákoba, je Bohem žárlivě milujícím, Bůh je láska. A učinil nás, abychom byli jeho obrazem.

Musíme respektovat Boží svobodu. Job nerozuměl Bohu, ale nechal ho, aby byl sám sebou, nechal mu prostor pro tajemství.

Farář/ka je často v pokušení sáhnout po nějakém jednoduchém vysvětlení, po nějaké zaručeně správné poučce, zvláště tehdy nachází-li se v situaci naprosté bezmoci, tváří v tvář lidskému utrpení, bolesti a smrti. Někdy je proto lepší přiznat svou bezmoc a mlčet.

Faráři/farářky také někdy zapomínají, že některé věci může udělat jen Bůh. Je těžké žít s pocitem bezmoci, zvláště když očekávání od sboru a od okolí jsou tak velká. Ale jsou chvíle, kdy farář/ka musí pokorně přiznat: “tady mé síly končí, už dál nemohu, teď ty Pane.” Krásně to vystihl jeden respondent v dotazníku: *“Většinou to bývá tak, že když je toho hodně, přijde ještě něco navíc. Ke dvěma pohřbům třetí. Ale pak už to většinou odevzdám Pánu Bohu a ono to nějak dopadne, tj. zvládnou i to, nač nejsem připraven.”*

*“Hranice jsou neodmyslitelnou součástí každého vztahu, který Bůh stvořil, protože určují obě strany, které se navzájem milují. V tomto smyslu jsou hranice mezi námi a Bohem velice důležité... Je třeba, abychom tyto hranice mezi ním a námi znali.”<sup>27</sup>*

---

<sup>27</sup> CLOUD, Henry; TOWNSEND, John. *Hranice*. Praha: Návrat domů, 2002. s. 212.

## 5. DOTAZNÍK

Zkušenosti zkušenějších a představu o vnímání hranic u farářů v Horáckém a Brněnském seniorátu jsem se pokusila získat formou dotazníku, jehož výsledky zde chci předložit.

Pro malý počet zúčastněných farářů/farářek /22 ze 40ti oslovených/ vypovídající hodnota tohoto "minivýzkumu" není příliš vysoká. Ostatně to nebylo ani cílem.

Cílem tohoto dotazníku bylo zjistit jaké otázky a potíže faráře/farářky trápí v souvislosti s vytyčováním hranic, zda je to vůbec trápí, dále mě zajímalo, jak nakládají se svým časem a jaké mají zkušenosti se syndromem vyhoření.

Dotazník jsem rozdělila do tří částí:

První část se zabývá **časem** – jak faráři/farářky nakládají se svým časem, zda mají vymezenou přibližnou pracovní dobu, jak odpočívají.

Z uvedených odpovědí vyplývá, že faráři/farářky usilují o jakousi organizaci času, ale často se jim to nedaří.

Dvě třetiny dotázaných si vyhradily konkrétní den, kdy se snaží nepracovat - většinou je to pondělí, někdy úterý nebo sobota a neděle odpoledne. 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, přátele a sebe sama jim zůstane jen velmi málo času.

Dotazovaní faráři/farářky si od svého zaměstnání nejraději odpočinou s rodinou či s přáteli, kulturou, sledováním TV, čtením, spánkem, sportem, prací na zahradě a pobytem v přírodě. Energii čerpají od přátel, od rodiny, partnera či partnerky, od dětí, od Pána Boha, z přírody, z kultury a velmi často ze své vlastní práce a ze setkání s kolegy.

Menší polovina dotázaných je vcelku spokojena se způsobem, jakým rozděluje svůj čas mezi práci, rodinu, koníčky a větší polovina spokojena není.

Druhá část se zabývá **prostorem** - kde faráři/farářky pracují, jak moc je jejich byt přístupný lidem ze sboru a jak moc se jich týká údržba farní zahrady.

Dvě třetiny dotázaných farářů/farářek mají zřetelně oddělený pracovní prostor od soukromého /pracují většinou v kanceláři, která je oddělená od bytu/.

Volně "průchozí" farní byt mají pouze 3 respondenti /ze starší generace/. Většina si své soukromí chrání – lidé ze sboru bytem volně neprochází, ale jsou zváni na návštěvy.

Údržba farní zahrady se netýká pouze 2 dotázaných, pro většinu je buď pracovní povinností nebo koníčkem, popř. obojím.

Třetí část se týká **hranic**. Zde uvedu podrobnější výsledky a na závěr rozeberu 8 případů farářů/farářek, kteří během svého farářování prožili/y syndrom vyhoření.

/Podrobnější výsledky 1. a 2. části jsou umístěny v příloze/.

### RESPONDENTI JSOU:

- **muž – 15** ; ženatý – 14; svobodný – 1; na celý úvazek – 11; v důchodu – 4 /odpovědi se týkaly jejich aktivní služby/; děti – 0-1x, 1-2x, 2-3x, 3-5x, 4-2x, 6-1x; na velkoměstském sboru – 4; na maloměstském sboru – 1; na venkovském sboru – 5; na maloměstském i venkovském sboru /unie/ - 4; na velkoměstském i maloměstském - 1
- žena – 7**; vdaná – 6; svobodná – 1; na celý úvazek – 6; v důchodu – 1 /odpovědi se týkaly její aktivní služby/; děti – 0-1x, 0+2neteře-1x, 1-1x, 3-4x; na maloměstském sboru – 4x; na venkovském sboru – 3

## HRANICE

### Používáte mobilní telefon k pracovním účelům?

- mobilní telefon k pracovním účelům **používá – 10 respondentů**
- mobilní telefon k pracovním účelům **používají jen minimálně – 4 respondenti**
- mobilní telefon k pracovním účelům **nepoužívají – 4 respondenti**
- mobilní telefon **nemá či neměli – 4 respondenti**

### V případě, že ano: Je nějaký čas, kdy jej většinou vypínáte, popř. vypínáte zvonění?

Během bohoslužeb ho vypíná 6 dotázaných, při důležitém rozhovoru či pastoraci 3 respondenti, při přípravách 1 respondent, při biblických hodinách a jiných sborových shromážděních 4 respondenti, nevypínají ho 2 respondenti, v neděli odpoledne po třetích bohoslužbách ho vypíná 1 respondent a v noci také 1 respondent.

### Když jste nastoupil/a na sbor, určil/a jste si hned od začátku své hranice /např. každé pondělí budu mít volno, jednu neděli v měsíci nebudu kázat apod./?

- při nástupu na sbor **si neurčilo** své hranice – **15 respondentů** – “*Ne – vrať se na zem!*” “*Naprosto nikoli*” “*Ne, neumím to.*” U dvou z respondentů však po nějakém čase určité hranice vznikly – “*Podle potřeby jsem si cosi takového mohl zajistit.*”
- při nástupu na sbor si **určilo** hned na začátku své hranice – **7 respondentů** – “*Formálně volné pondělí, jinak ne.*” “*Volné pondělí, jednu neděli v měsíci nepsat nové kázání – buď volno nebo se vyměnit.*” “*Teoreticky ano, prakticky se to učím teprve v poslední době.*” Dva z nich si hranice určili, ale nefungovalo to. Jeden z respondentů určil hranice pro svou rodinu.

### V případě, že ano: Ulehčuje Vám to práci a život? Pět respondentům to ulehčuje práci i život.

### V případě, že někdo Vaše hranice překročí, jak reagujete? Uveďte prosím příklad:

- Zdůvodnění na obě strany.
- Nevzpomínám si na nějaký závažný případ.
- Pokud jsem si ty hranice stanovila sama v sobě a zdůvodnila jsem je nahlas i ostatním, reaguji klidně – vyslechnu připomínky a obhájím své stanovisko. Pokud si nejsem jistá sama v sobě, mám pocit viny, ustoupím – ale jenom v tu chvíli a na příště se snažím být pevnější.
- Někdy mi trochu vadily neohlášené návštěvy okresního církevního tajemníka.
- Ve sboru se to nestává, ale když nestihnu uklidit chodbu, nechám ji špinavou...
- Z pastorálního ohledu jsem lidem zpravidla rád a ochotně ustupoval, obávám se však, že to mé děti nesly mírně jako újmu.
- Na hranice si moc nehraju. Trochu to vadilo našim dětem. Jeden můj syn ve 4 letech pokousal německého superintendenta ale jen na noze. Ale děti se už odstěhovaly. Taky když jsme utahaný, tak se lidem omluvíme. Jinak si soukromí moc nehlídám a nevdám mi to ani mé ženě.
- Pokud to nevyjde s kázáním, tak nemám problém použít kázání cizí, nemám problém mluvit o tom, že pondělí je má “neděle”, nenadále pondělní návštěvy “nevyháním.
- Podrážděně. Neumím skrýt, že mě lidé v tuto chvíli již obtěžují a nemám na ně čas. Lidé si pak stěžují, že na ně nemám čas a vypadám pořád unaveně. Když jsem sám, většinou do něčeho pořádně kopnu...
- Kdo když je překročí – domácí nebo cizí? Cizí ty hranice moc nepřekračují, to spíš ti domácí. To jsem pak navztekáná a někdy to dávám najevo, ale často to spolknou. Ale nejčastěji asi své hranice překračuju sama.
- Reagoval jsem vždycky vstřícně. Nestalo se mi, že by někdo překročil mé “hranice”.

- Překračuji je sama tím, že v pondělí stejně něco pro sbor udělám. A když v pondělí někdo přijde, nevadí mi to, pokud jsem doma. Snažím se však nedělat si pracovní program na pondělí předem.
- Snažím se “vymanit” /omluvou na jiné závazky, případně únavou/.
- Umím být nepříjemný. Na sdělení, co by se mělo udělat se snažím laskavě odpovědět, že nikomu v této činnosti nebráním, naopak.
- Nevyřkl jsem hranice, nikdo je tedy nemůže překročit. Neříkám ale, že nejsem unavený, někdy i mrzutý.
- Hranice jsou dost neurčité, proto nevím, kdo je kdy překračuje. Ale asi se to moc nestává.
- Požádám dotyčného, aby si sjednal schůzku v jinou dobu, pokud o to stojí.

Jste ochoten/ochotna věnovat se “sborové práci” kdykoliv a ihned, když vás někdo požádá, navštíví, zavolá? Jaké máte hranice? Umíte říct NE? Uveďte prosím příklady:

- **jsem ochoten/ochotna “kdykoliv a ihned” jen v akutních případech, jinak domluví termín – 5 respondentů** – *“To přece vždycky záleží na naléhavosti věci. Bojím se, že NE říkám příliš často. A zvláště věci označované žadatelem za velmi naléhavé se asi až příliš často snažím trochu poposunout v čase – dát tomu čas. Heslo “kdykoliv a ihned” je jako obecná zásada škodlivé, v kazatelské a pastorační činnosti pak dvojnásob.”*
- **ano, jsem ochoten/ochotna nebo si domluví jiný termín – 5 respondentů** – *“Ochoten jsem, někdy prosba časově nevhodná, snažím se dohodnout jiný termín.”*
- **ano – 5 respondentů** – *“Podřídil jsem svůj osobní život sborovému téměř zcela. NE povědět umím v případě, že ve stejnou chvíli sloužím jinde a jiným. Pro vlastní pohodlí to neříkám, přizpůsobím se.” “Ano, jsem ochotná se věnovat kdykoliv lidem, protože těch žádostí není tolik.” “V podstatě ano. Stává se, že odjíždím na dovolenou později nebo se naopak vracím dříve kvůli pohřbu. Pokud by to bylo nutné, asi bych NE říct uměla, ale zatím jsem to moc nemusela řešit.”*
- **nejsem – 1 respondent** – *“Nejsem ochoten kdykoliv, vyhovuje mi plánování.”*
- **NE – říkat umím** – např. když mám naplánovaný program s rodinou /oslava narozenin/ - **2 respondenti**
- **NE – neumím říkat – 4 respondenti** – *“NE – neumím říci. Po poradě s manželkou někdy ano.” “NE ve sboru umím říkat málo.”*

Zažil/a jste během svého farářování něco jako “syndrom vyhoření”?

- syndrom vyhoření **nezažilo** během svého farářování – **8 dotázaných** – většina z nich odpověděla *“zatím ne”*, popř. *“ještě jsem to nezažil, ale uznávám, že mohu být horký favorit”*, *“zatím ne, ale někdy mám chuť zkusit dělat něco jiného, problémem je ovšem byt, nemám, kam s rodinou jít, je to slepá možnost”*.
- syndrom vyhoření **zažilo** během svého farářování – **8 dotázaných**
- **něco podobného zažilo – 6 dotázaných** – *“Omlouvám se za nejapnou odpověď – a/ nikdy a b/ neustále, denně, až podnes.”*, *“Vyhoření nikoliv, ale velkou únavu ano – hlavně o Vánocích a na přelomu kalendářního roku.”* *“Ne, jen únavu a pocit, že nemám, co říct.”* *“Ne. Tu a tam se hlásila jakási vyprahlost nebo pocit, že nejsem na svém místě, popř. že dost nestuduji. Nikdy jsem neměl pocit ohrožení “vyhořením”, spíš jsem míval trochu obavy, abych neselhal nebo nezklamal.”* *“Nenazval bych to syndrom vyhoření. Ale v době, kdy kolega a přítel se rozhodl definitivně odejít ze služby a rok potom dělal něco jiného, prožíval jsem intenzivně ztrátu půdy pod nohama. Myšlenkami, co vlastně bych chtěl dělat, jsem se zabýval intenzivně skoro pořád. Theologie ani práce v církvi mě zajímat nepřestala, ale povinnost psát kázání mě svírala.”* *“Ne. Zažívám návaly nekontrolované únavy, když se nahromadí povinnosti, jako třeba o vánocích...Pocit prázdnoty, kdy nemám z čeho “zvěstovat”, který mě přivádí na hranici únosnosti mívám těž...”*



Dále se budu věnovat pouze těm, kteří syndrom vyhoření nezažili nebo zažili něco podobného /např. velkou únavu, pocit, že nemám, co říct apod./. “Vyhořelé” rozeberu zvlášť.

### **V případě, že ano: Jak se to projevilo?**

Únava, vyprahlost, prázdnota se projevily: “Zvýšenou vnější aktivitou, cestou do Prahy, do Brna apod..”, “Skleslostí nad tím, že to, co /přesněji: jak já/ dělám, skoro nemá smysl.”

### **Co by vám pomohlo /např. měsíc volna, jedna volná neděle v měsíci, pravidelný kontakt se zpovědníkem či supervizorem, modlitební podpora sboru aj./?**

“Co pomáhalo: pravidelné povzbudivé kontakty i náhodná setkání s lidmi, vášnivá záliba pro “rozjímavou exegezi Písma”; najisto předpokládám i modlitební doprovod sboru.” “Uvítal bych jednu volnou neděli v měsíci.” “Vím o tom, že mě náročný týden vyčerpá a předem si ve sboru domluvíme týden “odpočinkový” /bez biblických hodin/.” “Pomáhaly mi rozpravy s výraznými osobnostmi.” “Pomáhala mi setkání s dobrými lidmi ve sboru. Přítel se pak z ničeho nic rozhodl do služby vrátit. Tím to ze mne spadlo.” “Jedna volná neděle v měsíci by byl vítaný zázrak. A pak – častější kontakt s přáteli a blízkými lidmi /je těžké být SÁM na faře a izolován kvůli dopravě/.” “Více kontaktu s necírkevními lidmi. Někdy mne rozbředlé evangelické myšlení bez odvahy samostatně jednat a nutnost být v ladu s většinou, která určuje image církve pěkně sere.” “Dovolená v zahraničí.” “Supervize by byla věc velice užitečná. Modlitební podpora lidí se děje a moc si jí vážím. Určitě by pomohlo, kdybych si mohl vybírat dovolenou a skutečně vypadnout z práce.” “Snad by stačilo stačilo si s pravidelností skutečně vybrat našich 5 týdnů dovolené. V posledních letech se mi to ani nepodařilo. Ještě mi senior, právem, hubuje. S trochou závisti pošilhávám po studijním volna /3 měsíce po pěti letech služby?/. Rád bych to jednou zažil, opravdu mít čas zase něco přečíst...Snad až děti vyrostou.”

### **V případě, že ne: Jak to dokážete? Co vám pomáhá bránit se vyhoření?**

“Nebrat se tak vážně.” “Všechno to, z čeho čerpám energii.” “Nevím, pomáhá mi pestrost práce na velkém sboru. Moc lidí, každý je jiný, mnoho setkání, mnoho různých podniků. Zpovědníkem je manželka.” “Často odpočívám, abych nebyl nemocen a snažím se nespportovat.” “Pomáhá mi modlitební podpora sboru.” “Dobře rozlišovat a správné rozvržení času.” “Únavu se snažím dohnat spánkem, který si po “akci” dopřejí, dobíjí mě estetické zážitky všeho druhu /dobré filmy, hudby, umění, tvoření/ a pak příroda a barvy...” “Důležitá jsou setkání s přáteli.” “Pomáhají mně hlavně dobré osobní vztahy a projevy sympatií.” “Nevím, je to ona Kristova realita “extra nos.”

### **Co děláte když Vám Vaše tělo hlásí únavu, stres, vyčerpání? Berete na své tělo ohled?**

Většina farářů a farářek bere ohled na své tělo, až když je “nejhůř” – ve stavu velké únavy, ospalosti a vyčerpání. Na chvíli dají svému tělu oddech a pak zase jedou na plno dál. Reagují na své tělo, až když si o to samo říká, když jim nedá stanu, když si to vynutí.

- 1. skupina – ti, kteří syndrom vyhoření nezažili:** “Ono se to vždycky zas umoudří.” “Ne, nejsem citlivá. V krajním případě pomáhá lékař.” “Chudák “bratr osel” se občas hlásí o slovo.” “Někdy si to tělo prostě vynutí.” “Spánek, když není čas tak prášky.” “Čas od času /tak jednou za dva měsíce/ už nemůžu a musím se pořádně vyspat. Jdu tedy ještě “před slepicemi”. /Během toho večera určitě někdo přijde a alespoň třikrát bude zvonit telefon.../ Naposledy jsem spal tři dny na dovolené. Zase si mě rodina moc neužila.” “Snažím se víc spát, cvičím, snažím se jíst zdravě. Ohled snad beru, při nemoci, vyčerpání se můžeme zastat s kolegou.” “Snažím se ráno cvičit.”
- 2. skupina – ti, kteří zažili velikou únavu:** “Jdu spát.” “Když jsem opravdu unaven, nedokážu se už dlouho přepínat.” “Naučila jsem se to a jdu do postele /i preventivně/.” “Myslím, že ohled beru. Docela rád jsem jel s manželkou nebo pak s dětmi do Sola fide nebo do Herlíkovic.” “Snažím se občas vyspat. Jeden čas jsem si ráno vždy na půl hodiny vyšel na kopec. Na tělo se ohled brát snažím. Horší než únava jsou občasné nemoci /nachlazení/, které občas přecházím. /Obtížné období jsou při tom např. vánoce/.” “Beru,

*ale musím to občas přehlédnout a “vydržet” pár dní, než budu muset řešit. Ovšem tělo si občas vezme své – usnu, aniž bych to chtěla.”*

Nyní se budu podrobněji zabývat těmi **osmi respondenty**, kteří syndrom vyhoření ve svém farářském povolání už zažili a budu se snažit najít souvislosti mezi stanovením hranic, resp. jejich nestanovením a vyhořením.

#### **RESPONDENT I.**

1. *“Na hranice si moc nehraju...”*
2. *“Došly mi baterky, ale byla to spíš, alespoň myslím, souhra událostí...”*
3. *“Všechno mi šlo hodně pomalu. Spal bych 10 hodin denně apod.”*
4. *“Tehdy jsem si vzal dovolenou a odjel na 3 týdny ... kde jsem běhal po kopcích, nic nečetl, jen několik textů z bible k uvažování a meditaci, poslouchal jen muziku, spal a občas šel do cikánské hospody, jiná tam nebyla... Jinak supervizory a zpovědníky nemám rád, i když je trochu u někoho supluji. Jsem rád, když vím, že na mě někdo myslí a když je to s Pánem Bohem dohromady, je to bezvadný.”*
5. *“Možná už jsem spálený, ohořelý a vyhořelý. Jestli ještě trochu doutnám, tak snad to budou mimocírkevní aktivity /co mi pomáhá/...je pro mě relax být občas v jiném prostředí, kde na mne někdo řve: “Jak to hraješ, vole!”*
6. *“Já pořád nevím, ani po farářském kurzu, jak je to v nás rozdělené, zda má stres tělo nebo duše, jak se unaví tělo a jak duše....Tak si radím, sám sobě, pestřejší život....”*

#### **RESPONDENT II.**

1. Když tento respondent nastoupil na sbor hranice si neurčil a pokud někdo nějaké překročil, tak se snažil “vymanit” /omluvou na jiné závazky nebo únavu/.
2. Zná “období únavy, zklamání a nezájmu”.
3. *“Žádná síla psát kázání, ztráta trpělivosti s lidmi.”*
4. Pomohla by *“možná volná neděle, zpovědník – když je, je k nezaplacení!”*
5. Pomáhají přátelé.
6. “Ohled na tělo nelze nebrat: snažím se si “slevit”, vypnout.

#### **RESPONDENT III.**

1. Respondentka si neumí stanovit hranice. Je ochotna se věnovat “sborové práci” v podstatě kdykoliv. *“Stává se, že odjíždím na dovolenou později nebo se naopak dříve vracím kvůli pohřbu...”*
2. Zažila syndrom vyhoření.
3. Projevilo se to *“pocitem, že na tomto místě asi nemám být a měl by tu být někdo jiný.”*
4. Pomohl by *“spíše než volná neděle volný víkend, aby člověk mohl např. někam odjet s rodinou bez pocitu, že dělá, co by neměl. A nemuselo by to být přímo každý měsíc...”*
5. *“Beru ohled na své tělo v rámci možností. Např. když jsem ztratila o vánočních svátcích hlas, vedl bohoslužby někdo ze sboru a já “jen” vysluhovala večeri Páně.”*

#### **RESPONDENT IV.**

1. Respondentka si při nástupu na sbor hranice nestanovila, ale vyplynulo to. Svě hranice *“překračuji sama, tím, že v pondělí stejně něco pro sbor udělám.”*
2. Zažila syndrom vyhoření.
3. *“Šlo o situaci, kdy jsem ve sboru dělala spoustu práce a při tom se staršovstvo tvářilo, že moje práce není žádaná. Bez podpory sboru, který o této situaci nevěděl, jsem začala o účelu své práce pochybovat. Byla jsem neustále vyčerpaná, smutná, bez invence, s prohlubujícím se pocitem marnosti, ale s o to větším nasazením v práci.”*
4. Pomohl by *“asi pravidelný kontakt se supervizorem a ve sboru jednoznačně vymezené kompetence, tak jak to vidám např. v Holandsku nebo Německu.”*
5. *“Nyní jsem na novém sboru a snažím se zachovat si svůj čas i hranice.”*
6. *“Beru ohled na své tělo. Ale teď už se mi to ani nestává. A když, tak večer – tak jdu spát.”*

## RESPONDENT V.

1. Hranice si při nástupu na sbor neurčil, kázal každou neděli 4x, ani volno si neurčoval – někdy se to zdařilo, ale ne vždycky. Na přestoupení hranic reagoval vždycky vstřícně. Vlastně se mu ani nestalo, že by někdo jeho hranice překročil.
2. Neumí říci NE.
3. Na začátku 90. let byl psychicky “dole”, souviselo to s rodinnými problémy.
4. Projevilo se to nespavostí. *“S největšími obtížemi jsem se připravoval na bohoslužby... Nejtíže se mi připravovaly modlitby.”*
5. *“Pomáhaly osobní modlitby, ještě víc četba Písma. Kontakt se zpovědníkem jsem neměl. Asi by nevyřešil mé deprese související s rodinnými problémy.”* Pomohl by mu tehdy asi měsíc volna.
6. *“Myslím si, že pomocí proti “vyhoření” je vědomí Božího povolání ke službě, četba žalmů, kde se objevuje často deprese těch, kteří v Boha věřili. Moc pomoci druzí /třeba manželka/ nemohou.”*
7. Respondent chodí na procházky a pravidelně ráno cvičí.

## RESPONDENT VI.

1. Snažila si stanovit nějaké hranice, ale nedaly se dodržovat striktně. Záleželo na situaci ve sboru, na práci. *“Ale nejčastěji asi své hranice překračuju sama.”*
2. *“Ano, řekla bych, že se dostavuje /syndrom vyhoření/ čas od času, možná v poslední době každým rokem taková velká únava a pocit, že to nemá cenu, deprese, nechut' se do něčeho pouštět, strach a úzkost, chybějící elán a chuť se vůbec do něčeho pouštět. Jedu potom už jen ze setrvačnosti.”*
3. *“Pomohl mi měsíc dovolené, kdy jsem byla mimo sbor, rodinu i známé, mezi úplně cizími lidmi. Tam jsem neměla pocit, že musím být farářkou a stále dávat. I rodině dávám.”*
4. Na své tělo moc nebere, *“ale tělo si nakonec své vynutí. Potom spím a snažím se toho dělat méně. Zatím to vždycky šlo.”*

## RESPONDENT VII.

1. Tento respondent si hranice určil, ale není mu to moc platné, protože v pondělí jsou různá představenstva, výbory, komise atd.
2. Zažil syndrom vyhoření, *“ale nemohl jsem si to dlouho dovolit.”*
3. *“Nemohu na ničem pracovat, mluvit s lidmi, jsem prostě zcela vyždímaný a neschopný rozumné myšlenky či slova. Nezbyvá než jít dělat něco úplně jiného – celodenní výlet, jízda na kole, spánek atd. Ale často se nedokážu soustředit vůbec na nic. Zatím to vždycky časem přešlo.”*
4. Pomohlo by mi *“jasné vymezení mých povinností, tj. co udělat musím, a co dělám dobrovolně a mohu se svobodně rozhodnout, zda to udělám či ne. Pomohlo by mi, kdybych mohl tyto problémy probrat třeba s kurátorem, ale moc na to neslyší nebo se o tom stydím mluvit.”*
5. *“Snažím se chodit pravidelně na procházky /pátek večer/, plavat /středa ráno/ a jezdím na kole /neděle odpoledne/. Ale často mi do toho něco vlez, lépe řečeno, stále musím i tento čas obětovat něčemu jinému /schůze, porady, návštěvy/.”*

## RESPONDENT VIII.

1. Když tento respondent nastoupil na sbor, vymezil si své hranice /volné pondělí, jednou měsíčně nepsat nové kázání/. Ulehčuje mu to práci i život. Nemá problém mluvit o tom, že pondělí je jeho “neděle”, ale nenadálé pondělní návštěvy “nevyhání”.
2. *“Snažím se rozlišovat situaci – co jde odložit, to odložím, něco však odložit nejde a člověk by si to asi vyčítal, kdyby to udělal /např. člověka umírajícího bych šel navštívit na zavolání.../ Na některé pondělky odjízďím spolu s rodinou mimo sbor ... když jsem na dovolené, tak mne někdo zastupuje a já nejsem k dispozici /v případě pohřbu některých*

*blízkých lidí ze sboru jsem ochoten dovolenou přerušit – jednou za 3a1/2 roku se mi to stalo a cítil jsem to jako správné/. Říkat NE jsem moc neuměl, myslím, že jsem se to do určité míry už naučil...”*

3. Zažil syndrom vyhoření.
4. Projevilo se to depresí s mnoha jejím průvodními znaky.
5. Pomohla mu *“podpora rodiny a přátel, rozhovory s tehdejším seniorem zakončené modlitbou, důslednější udržování si svých hranic.”*
6. *“Pokud to jde, odpočívám /dovolenou si беру i v průběhu roku a těším se na ni/, snažím se ohled brát, tělo vysílá důležité signály.”*

## **6. PŘÍČINY A PREVENCE FARÁŘSKÉ DEPRESE A SYNDROMU VYHOŘENÍ**

Z dotazníku vyšlo jasně najevo, že farářské povolání může energii brát, ale i dávat.

### Energii odčerpává především:

- nevyjasnění kompetencí – co mám dělat já? co má dělat sbor? a co přenechám Pánu Bohu?
- nestanovená a nejasná pracovní doba – farář/ka jakoby pracoval/a neustále
- soucit, pocity bezmoci, neustálý kontakt s lidmi
- nadměrná očekávání sboru, vlastní vysoké nároky a “neviditelné výsledky” práce

### Energii dodává:

- modlitba, víra, práce s biblí, setkání ve sboru – biblické, děti, bohoslužby, vědomí Božího povolání ke službě faráře/farářky
- pastorece, rozhovory s lidmi ve sboru a s kolegy

Pokud dojde k extrémnímu odčerpání energie, učenými slovy “*je-li naše energetická bilance dlouhodobě záporná /nemáme-li zdroje radosti v životě a nejsme-li dobře zakotveni v těle/*”<sup>28</sup>, dostaneme se do stavu, pro který se ustálil termín **syndrom vyhoření**.

“Burnout” nebo-li syndrom vyhoření je odborný termín, který se objevil v psychologii a psychoterapii v 70. letech 20. století. Poprvé ho použil Hendrich Freudenberger. Označil jím jev, který byl dobře znám.<sup>29</sup>

K jeho hlavním projevům patří deprese, lhostejnost, cynismus, odcizení, stažení se z kontaktu, ztráta sebedůvěry, časté nemoci a tělesné potíže. Není to obyčejná únava, ze které se člověk vyspí. Není to ani přechodná krize, která se časem překoná.

Do syndromu vyhoření je vždy vpletena **otázka po smyslu vlastní práce** – “*když se práce daří, je zážitek smysluplnosti práce pomáhajícího silnější, než by byl v mnoha jiných povoláních. Když se nedaří, je zrovna tak silnější i pochybnost.*”<sup>30</sup>

Ve farářském povolání do děje ještě vstupuje **otázka po Bohu a po jeho blízkosti**.

Faráři/farářky, kteří prožili syndrom vyhoření shodně uváděli, že se jim špatně psala kázání či tvořili modlitby. Bůh jakoby byl v dálce a je slyšet jen jeho mlčení. Vnitřní neklid a podrážděnost, které jsou doprovodnými příznaky syndromu vyhoření, jsou rovněž “špatné

<sup>28</sup> KOPŘIVA, Karel. *Lidský vztah jako součást profese*. s. 101.

<sup>29</sup> “Burnout je formálně definován a subjektivně prožíván jako stav fyzického, emocionálního a mentálního vyčerpání, které je způsobeno dlouhodobým zabýváním se situacemi, které jsou emocionálně těžké /náročné/. Tyto emocionální požadavky jsou nejčastěji způsobeny kombinací dvou věcí: velkým očekáváním a chronickými situačními stresy.” Definice A. Pines a E. Aronsona. In KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. s. 29.

<sup>30</sup> KOPŘIVA, Karel. *Lidský vztah jako součást profese*. s. 101.

*dispozice pro pastorační rozhovor. Člověku hledajícímu vnitřní klid sotva pomůžeme, když ho sami nemáme... A chybí-li radost ze života, je i pastorační působení bez radosti.”<sup>31</sup>*

Krásným a velmi smutným příkladem “depresivní pastorace” je scéna z filmu *Hosté večere Páně* od Ingmara Bergmana, kde zoufalý kněz Tomas mluví se zoufalým farníkem Jonasem Perssonem, který po tomto rozhovoru spáchá sebevraždu:

TOMAS: Náš prostý život probíhá uprostřed všedních dní. A pak do jeho bezpečí proniknou hrozivé zprávy. Nedá se to snést. Okolnosti jsou tak drtivé a Bůh je tak vzdálený.

PERSSONOVÁ /nejistě/: No jo!

TOMAS: Připadám si tak bezmocný. Nevím co říct. Rozumím vaši úzkosti, bože, jak jí rozumím! Jenže my musíme žít.

JONAS PERSSON: Proč musíme žít?

TOMAS: Protože musíme. Neseme odpovědnost.

JONAS: Vy jste, pane faráři, nemocný a neměl byste tu sedět a lámat si s tím hlavu. Stejně k ničemu nedojdeme.

TOMAS /s úzkostí v hlase/: Ale ano! Jen si promluvme. Povězme si všechno, co máme na srdci.

Později Tomas svůj rozhovor reflektuje slovy: “*Žvanil jsem páté přes deváté. Měl jsem k Bohu daleko. A přesto jsem měl pocit, že každé mé slovo je – neodvolatelné. Kam jsem se to dostal!*”<sup>32</sup>

Z toho je patrné, že vyhořelý/á farář/ka může nadělat “více škody než užitku.” Samozřejmě, že farář/ka má právo “vyhořet”, není to žádný superman/superwoman, který/á všechno zvládá, všechno může, všechno zmůže, je vždy k dispozici, vždy veselý, vtipný a plný nápadů. Farář/ka je především člověk.

Z výpovědí respondentů mého dotazníku je vidět, že vyhoření se dá řešit např. měsíčním volnem, pobytem mimo “pracoviště”, tj. mimo sbor.

Nicméně domnívám se, že ještě lepším řešením je dodržovat jakási “**preventivní opatření**” – být v kontaktu sama se sebou, se svými pocity, prožitky, se svými hranicemi a také být v kontaktu se svým tělem, které, jak uvedl jeden respondent, “*vysílá důležité signály.*”

Nebudu se zabývat syndromem vyhoření obecně – o tom byly napsány stohy knih. Zaměřím svou pozornost na “**syndrom farářského vyhoření**”, které je svým způsobem specifické. Max Kašparů, který se tímto fenoménem zabývá, tvrdí, že otázka pojmu kněžského /či farářského/ vyhoření je odlišná od jiných profesí a “*je třeba ji posuzovat*

<sup>31</sup> Článek z časopisu *Teologické Texty* 4/2001 – překlad z německého článku “Anzeiger für die Seelsorge.”

<sup>32</sup> BERGMAN, Ingmar. *Filmové povídky*. Praha: Odeon, 1988. s. 186-8.

*vzhledem k aspektům, které kněze od lékaře a učitele odlišují. Tedy co do cíle poslání, stylu života, formy práce, specifiky sociálního zařazení a nadčasovosti celého jeho snažení, které přesahuje jiná zaběhlá měřítka.*”<sup>33</sup> Farář/ka je odpovědný/á lidem – sboru, ale také Bohu.

Není to tedy vztah pomáhající – klient, ale farář/ka – člen sboru – Bůh – lidé mimo církev.

V prvé řadě se v krátkosti zmíním o tom, co nejčastěji vede k farářskému vyhoření a poté se budu soustředit na “prevenční opatření”, která navrhuje logoterapie a existenciální analýza a výše zmíněný katolický psychiatr Max Kašparů.

### **Co vede /může vést/ k vyhoření – rizika farářského povolání vedoucí k vyhoření**

1. Faráři/farářky zažívají často stres a zátěž – krizové je zejména období adventu, svátků vánočních a velikonočních, zátěžové je rovněž psaní kázání každou neděli
2. Faráři/farářky prožívají trojí frustraci – neuspokojení vlastních potřeb a očekávání
  - a/ **neuspokojení “existenciální potřeby”** /potřeba povědomí smysluplnosti života, vlastní činnosti, práce, žití/; “zážitek absurdity je pak “živným polem” pro zrod psychického vyhoření”<sup>34</sup> a když se k tomu ještě přidá zvěst o Boží slabosti, která je sama o sobě absurdní...
  - b/ **neuspokojení potřeby společenského uznání** /respektu/, “každý z nás potřebuje vidět kladnou odezvu druhých lidí”<sup>35</sup>, zažít to, že ho druzí považují za “někoho”, že si ho váží a že jeho práci ohodnotí odpovídajícím platem
  - c/ **neuspokojení potřeby úspěchu a viditelných výsledků** - farář/ka často postrádá kritéria pro měření pracovních výsledků, jeho/její práce není dostatečně vidět, na výsledky své práce si nemůže sáhnout, a proto je někdy těžké přijmout, že k nějakému pokroku vůbec došlo. “Jediný způsob, jak překonat toto omezení, je přizpůsobit se Božím standardům a neustále obrušovat své hodnoty a víru, aby byly v kontaktu s Božími věčnými kritérii úspěchu.”<sup>36</sup> Jsme povoláni k poslušnosti, ne k úspěšnosti.
3. Faráři/farářky nevěnují dostatečnou péči svému tělu.

Často své tělo vykořisťují, považují tělo za něco, co “vlastní” a očekávají, že jim bude dobře sloužit. Je to vztah pána a sluhy. Jeden farář tento postoj v dotazníku skvěle vystihl “chudák bratr osel se občas hlásí o slovo”. “Do tohoto vztahu je třeba vnést více

<sup>33</sup> KAŠPARŮ, Max. *Syndrom kněžského vyhoření*. In Teologické texty roč. 6, 1995. s. 202 – 204.

<sup>34</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. s. 29.

<sup>35</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. s. 29.

<sup>36</sup> HART, Archibald D. *Coping with depression in the ministry and other helping professions*. s. 119.

*rovnoprávnosti: Nemám tělo, nýbrž jsem tělo. Co tělu se děje, mně se děje. Jsem vtělené vědomí i uvědoměné tělo současně.*”<sup>37</sup> Navíc věříme “v těla z mrtvých vzkříšení”.

4. Faráři/farářky neumí odpočívat – cože? máme odpočívat, když lidé umírají a potřebují naši pomoc? když život je tak krátký a musí se udělat tolik věcí? ano, právě proto, že život je krátký a musí se udělat mnoho věcí, je třeba odpočívat. Učedníci na tom byli dost podobně, kladli si asi stejné otázky a Ježíš je vyzval, aby si odpočinuli. Byl si totiž vědom hranic svých i jejich schopností a možností. Ježíšova citlivost k potřebám lidí byla úžasná – učedníci potřebují odpočinek, Jairova dcera potřebovala jídlo – a je škoda, že jsme se toto od Ježíše nenaučili. Odpočinek není ztráta času!!!
5. Farářovo/farářčino zaměření se může stát příliš úzké – práce spotřebovává veškerý čas, stává se jediným smyslem života a nezbývá čas na koníčky a rodinu. Lidé ve sboru žijí vyrovnaný život, ale farář/ka ne. Tento úzký záběr může časem unavit. Pro získání nadhledu a odstupu je dobré mít nějaké činnosti i mimo sbor a církve.
6. Faráři/farářky často zaměňují “roli faráře” s vlastním obrazem – nebezpečí každého faráře/farářky je, že **to, co je, je určeno tím, co dělá**, potom je velmi těžké se od své práce oddělit. “Musí být jasná hranice mezi tím, co jsem já a co dělám já...Farář/ka by měl/a být schopen/schopna si představit, že bude vykonávat jiné povolání.”<sup>38</sup>
7. Faráři/farářky jsou často stavěni na “pedestál”, musí “žít vstříc mnoha očekáváním.”
8. Postavení faráře/farářky vede k osamělosti – i sebelepší farář/ka nebude nikdy zcela pochopen/a svým sborem /přišel odjinud, je vzdělána v teologii, má poslání od Boha/, je to jakási “osamělost svatosti, oddělenosti.”<sup>39</sup>
9. K vyhoření mohou přispět negativní vztahy mezi lidmi /rozhádané staršovstvo, konflikt ve vsi, problémy ve vlastní rodině/ a přílišná emocionální zátěž /mnoho pohřbů najednou, smrt blízkého člověka, zpovědnická činnost/.
10. Rovněž vliv prostředí, pracovních podmínek a organizace práce – extrémní míra svobody, neurčitá očekávání, farář/ka pracuje sám/sama a není nikdo, kdo by mu/jí řekl: “už běž domů”, nejsou jasně definované hranice práce.

---

<sup>37</sup> KOPŘIVA, Karel. *Lidský vztah jako součást profese*. s. 95. Výborná je metoda tzv. focusingu vypracovaná Eugenem Gendlinem. Viz kniha: GENDLIN, Eugen T. *Focusing. Tělesné prožívání jako terapeutický zdroj*. Praha: Portál, 2003.

<sup>38</sup> HART, Archibald D. *Coping with depression in the ministry and other helping professions*. s. 22.

<sup>39</sup> Více o tomto tématu farářská písemná práce Olgy Smrčkové.



## “Prevenční opatření”

Celá tato práce směřovala k tomu, že vytvořit si své vlastní hranice je nejlepší prevencí syndromu vyhoření.

Představím zde dva “systémy” prevenčních opatření – jeden logoterapeutický a druhý “krychlový” od Maxe Kašparů.

### 1. Jak lze zabránit vyčerpání či vyhoření z pohledu logoterapie a existenciální analýzy?

Z pohledu logoterapie a existenciální analýzy k vyčerpání dochází ve chvíli, kdy žijeme více tvůrčí hodnoty než hodnoty zážitkové. Se svým životem se máme vyrovnávat prožíváním i tvořením. Jsou to dvě nohy, na kterých smysluplné utváření života stojí. Pokud na jednu nohu kulháme /na tu zážitkovou/ a orientujeme se příliš na výkon, můžeme také upadnout.

Jak lze vyčerpání zabránit? Jednak si **uvědomit sebe** /své unavené tělo/, **vrátit se k minimálním hodnotám** /slunce, příroda, vztahy, teplo/, **zastavit se** /vrátit se k sobě/ a **pracovat na vytváření svých hranic** /dobře zacházet s tělem, se sebou, se svou únavou/. Udržet si své hranice znamená hospodařit se svými možnostmi a silami, umět přijmout své limity a zříct se toho, že mohu prožít všechny hodnotné věci /pomoci všem, každý rok navštívit všechny členy sboru atd./.

### 2. “Kněz stojí uprostřed krychle...”

Kněz stojí uprostřed krychle. Každá ze šesti stěn charakterizuje jednu z nutných potřeb, bez které je obrana proti vyhoření snížena. Stačí, aby jedna stěna chyběla, a kněz je vystaven nebezpečí.

1. **stěna pode mnou**: Vědomí pevného zasazení v povolání k poslání. Je to obrazně to, co stojí pod kněžskými nohama.. Oslabení nebo dokonce ztráta vědomí, že jsem ke kněžství poslán, oslabuje i kontakt souvisejících stěn.
2. **stěna nade mnou**: Vědomí, že žiji v Boží přítomnosti. Oslabování kontaktu v modlitbě, meditaci, spoléhání na Pána Boha je přímo odkrytím nejcitlivějšího místa v krychli, kudy přichází nebezpečí. Jde to i bez toho? Odpovídám: Ale kam?
3. **stěna za mnou**: Vědomí, že můj biskup /dodávám senior, supervizor či zpovědník/ je můj nejlepší přítel a má pro mne a moje starosti 24 hodin denně čas. Kněz/farář/ka potřebuje mít, kam jít, kde složit svoje starosti, nejistoty, krize. Mít vědomí, že za mnou stojí osobnost, která mne miluje i s bolestmi, které přináším.
4. **stěna vedle mne vpravo**: Vědomí, že ostatní kněží jsou moji bratři, se kterými se setkávám, i když to nepotřebuji. Je důležité se scházet, i když není jaksi co řešit. Vytvořit skupinu “Všichni za jednoho, jeden za všechny.” Pokud se společenství lidí, zvláště kněží

dobře pozná, může vycítit počínající krizi někoho z nich. A může pak zvenčí odhalit syndrom vyhasínání dříve, než se zevnitř rozroste natolik, aby byl patrný i nezasvěceným lidem.

5. **stěna vedle mne vlevo**: Vědomí, že tu mám pro koho být. Důležitý je pocti sounáležitosti s věřícími. Mít otevřenou faru, uši i srdce. Nezfarařovatět!
6. **stěna přede mnou**: Vědomí, že je vždy něco přede mnou, co mohu.

Podle Maxe Kašparů je budování, posilování a upevňování těchto šesti stěn dokonalá prevence proti vyhoření. Mně se tento obraz krychle líbí, jen si myslím, že evangelický farář/ka v té krychli nestojí tak úplně sám/sama, je tam s ním/ní často jeho partner/ka, děti nebo širší rodina. A to je velká pomoc!

Nakonec Max Kašparů kněžím doporučuje jednu věc: “*Milí kněží, naučte se odpočívat!*”<sup>40</sup>

---

<sup>40</sup> Čerpáno z článku Maxe Kašparů v Teologických listech 6/1995.

## 7. MŮJ TÝDEN S HRANICEMI

Upřímně řečeno můj týden s hranicemi by technicky vypadal úplně stejně. Změnil by se spíše prožitkově. Více bych se snažila žít ve svém těle a každý den se bych se pokusila na chvíli zastavit, usebrat, ztišit /před Bohem i před sebou/.

## 8. ZÁVĚR

Ano, *“denně jsme pro tebe vydáváni na smrt, jsme jako ovce určené na porážku”*, ale to ještě neznamená, že si nemůžeme zabečet.

Vždyť *“kdo nás odloučí od lásky Kristovy?”* Odmítne nás snad Bůh, když ve sboru oznámíme, že chceme mít volné pondělí? Skončíme v pekle, když odejdeme z pastorační návštěvy po hodině intenzivního rozhovoru? Vyloučí nás z církve, když prchneme z nekonečného staršovstva za rodinou?

Můžeme si vytvářet zdravé hranice a chránit je, protože jsme si jisti, *“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.”*

A tak si je vytvářejme, i kdyby to chvíli bolelo nás nebo ty druhé.

Závěrem bych chtěla říci, že navzdory všem rizikům farářského povolání věřím, že práce faráře/farářky skýtá mnoho odměn a náhrad – radost z nově příchozích a z budování sboru je obrovská, pastorování zraněných, osamělých a strachujících se je smutné, ale smysluplné, prožitek Božího potěšení, obnovení ducha, uzdravení duše a posílení těla je vyživující. Díky Bohu za to!

JAN SKÁCEL: BÁSEŇ

Přes všechnu vděčnost odmítáme tiše  
Za sebe přece a docela už sami  
To co nám dávno právem nepatří  
Už ne Přes všechnu krásnou vděčnost

A beze strachu který tolik svíral  
Řekneme náhle NE tak jednoduché slovo  
A navždy vrácené jak ptáci bez hnízda  
Pro krásnou vděčnost se tam nevrátíme

## 9. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

*Bible: Písmo svaté Starého a Nového zákona: český ekumenický překlad.* 6. vyd. Praha: Biblická společnost, 1992. 863 s., 287 s.

BERGMAN, Ingmar. *Filmové povídky.* Praha: Odeon, 1988. 478 s.

BERNANOS, Georges. *Deník venkovského faráře.* Praha: Vyšehrad, 1969.

GREENE, Graham. *Monsignore Quijote.* Praha: Mladá Fronta, 1995. 234 s.

SKÁCEL, Jan. *Básně II.* Brno: nakladatelství Blok, 1996. 454 s.

BUBER, Martin. *Já a ty.* Praha: Votobia, 1996. 120 s.

BUBER, Martin. *Názory.* Praha: nakladatelství Franze Kafky, 1996. 77 s.

BUBER, Martin. *Chasidská vyprávění.* Praha: Kalich, 2002. 604 s.

CLOUD, Henry; TOWNSEND, John. *Hranice.* Praha: Návrat domů, 2002. 266 s.

KOPŘIVA, Karel. *Lidský vztah jako součást profese.* Praha: Portál, 1997. 147 s.

KUSHNER, Harold S. *Když se zlé věci stávají dobrým lidem.* Praha: Portál, 1996. 143 s.

HART, Archibald D. *Coping with depression in the ministry and other helping professions.* Texas: Word Books, 1984. 156 s.

EVDOKIMOV, Paul. *Epochy duchovního života. Od pouštních Otců do našich dnů.* Velehrad: Refugium, 2002. 257 s.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení.* Grada Publishing, 1998. 131 s.

SCHMIDBAUER, Wolfgang. *Psychická úskalí pomáhajících profesí.* Praha: Portál, 2000. 171 s.

GRÜN, Anselm; DUFNER, Meinrad. *Spiritualita zdola. Překročit svůj vlastní stín.* Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1996. 94 s.

KAŠPARŮ, Max. *Základy pastorální psychiatrie pro zpovědníky.* Brno: Cesta, 2002. 153 s.

LÄNGLE, Alfried. *Smysluplně žít. Aplikovaná existenciální analýza.* Brno: Cesta, 2002. 79 s.

GENDLIN, Eugen T. *Focusing. Tělesné prožívání jako terapeutický zdroj.* Praha: Portál, 2003. 168 s.

HECZKO, Daniel. *Už nemohu dál. O syndromu vyhoření.* Biblos. 50 s.

RUSH, Myron D. *Syndrom vyhoření.* Praha: Návrat domů, 2003. 129 s.

SMRČKOVÁ Olga. *Osamělost pastýře. Proč a jak pastoračně doprovázet pastýře*. Farářská písemná práce. Praha, 2002. 34 s.

Dotazník.

Zkušenosti z vikariátu, rozhovory s mentorkou, kolegy a přáteli.

Poradenské výcviky logoterapie a existenciální analýzy – 2002 – 2004.

Logoden. Téma: Mohu být sám sebou a workshop Sám sebou ve světě. Praha, 2004.

#### Články:

KAŠPARŮ, Max. *Syndrom kněžského vyhoření*. In *Teologické texty*, r. 6, č. 6, rok 1995, strany 202 – 204.

*Stres v kněžském životě*. In *Teologické texty*, r. 12., č. 4, rok 2001, str. 161.

## 10. PŘÍLOHA

Přikládám průvodní dopis, který jsem rozesílala spolu s dotazníkem a podrobné výsledky první a druhé části dotazníku.

Bystřice nad Pernštejnem, 12.3.2004

Dobrý den!

vázení a milí skorokolegové.

Jmenuji se Drahomíra Havlíčková a jsem vikářkou v Novém Městě na Moravě. Vězte, že dotazník, který Vám posílám je anonymní a zjištěné údaje budou použity pouze jako studijní materiál k vypracování výzkumné části mé vikářské práce.

Cílem mé práce je zjistit jaké jsou příčiny a především prevence syndromu vyhoření ve farářském povolání.

Jak asi víte syndrom vyhoření profesionálů je stále častějším problémem profesionálních skupin, které se při svých pracovních aktivitách často setkávají s bezmocí, s utrpením, s pocity zklamání a nadměrným očekáváním. Zasaženi bývají lékaři, učitelé, podnikatelé, úředníci, kriminalisté a v poslední době čím dál více i kněží, faráři a farářky.

Budu Vám vděčná za vyplnění dotazníku a jakékoliv poznámky týkající se tohoto /i jiného/ tématu. Kdybyste to zvládli do Květné neděle, byla bych ráda!

Pokud byste měli zájem o výsledky mé práce, ozvěte se!

Mějte se pozhnaně.

Drahomíra Havlíčková

/vikářka v Novém Městě na Moravě/

P.S. Děkuji Vám za trpělivost a přeji Vám, abyste uměl/a dobře zacházet se svým časem, prostorem a tělem. Ať se vám všechny syndromy, hlavně ty vyhořovací, vyhýbají velkým obloukem!

## DOTAZNÍK + vyhodnocení

Pro malý počet zúčastněných farářů/farářek /22 ze 40ti oslovených/ vypovídající hodnota mého minivýzkumu není příliš vysoká. Ostatně to nebylo ani cílem. Chtěla jsem spíše zjistit, jaké otázky a potíže faráře trápi s vytyčováním hranic, jaké zkušenosti mají se syndromem vyhoření a jak si dokáží zorganizovat svou práci.

### 1. Zakroužkujte, prosím, kdo jste:

**JSEM:** žena - muž

vdaná - ženatý – svobodný/á – rozvedený/á

děti: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

farář/ka na celý úvazek – na poloviční – v důchodu – vikář/ka - jáhen/ka

na velkoměstském sboru – maloměstském sboru – venkovském sboru - jinak

### 2. JE ČAS PRACOVAT A ČAS ODPOČÍVAT...

### Máte vyhrazený konkrétní den v týdnu, kdy nepracujete? Který?

- vyhrazený konkrétní den v týdnu má – 15 dotázaných, většinou je to pondělí, někdy úterý nebo sobota a neděle odpoledne, z uvedených výpovědí se dá usoudit, že jen některým šťastlivcům se daří volné dny dodržovat – *“Formálně pondělí, většinou to tak nevyšlo.” “Snažím se méně pracovat v pondělí nebo v úterý – moc se to nedaří.” “Pondělí, ale vyjde tak jedno za měsíc, teď spíš sobota odpoledne.” “Mělo by to být pondělí, ale většinou musím pracovat celý den, výjimečně mám volnou sobotu a neděli.”*
- vyhrazený konkrétní den v týdnu nemá – 7 dotázaných

### Máte v pracovním dnu vymezenou přibližnou pracovní dobu? Konkretizujte od...do

- vymezenou přibližnou pracovní dobu v pracovním dnu má – 9 dotázaných /většinou studijní příprava, práce v kanceláři – dopoledne a odpoledne či večer – sborová shromáždění/ - *“Snažím se o určitý řád – pracovat dopoledne od 8.00 do 12.00, odpoledne jsou různá. Soustředěně pak pracuju v noci, kdy už je klid.” “Část dopoledne v kanceláři, část odpoledne více pastorage.”*
- vymezenou přibližnou pracovní dobu v pracovním dnu nemá – 13 dotázaných - *“Co je to?” “Nejsem systematick a tohle mi nikdy nešlo. Využívám čas, jak to jde a jak události a lidé přicházejí.” “Dle potřeby.”*

### Máte vymezené “úřední hodiny” alespoň jednou týdně? Konkretizujte od...do

- vymezené “úřední hodiny” alespoň jednou týdně má – 4 dotázaní – většinou se jedná o faráře na velkoměstských sborech
- vymezené “úřední hodiny” alespoň jednou týdně nemá – 18 dotázaných – *“Ne jsem na venkovském sboru, není to zapotřebí, ale většinou jsem dopoledne k zastižení.” “Ne, totiž mám je stále.” “Ne, v tak malém sboru, spíše venkovského typu příliš nefunguje, že by lidé vůbec chodili na faru na návštěvu. Nicméně, naučila jsem je, aby chodili po 9 hodině a zpravidla se objevují od 9-16 hodin.”*

### Představte si průměrný pracovní týden. Zkuste spočítat :

1/ Kolik hodin týdně reálně pracujete /přípravy, shromáždění, návštěvy, patří sem i jízdy autem aj./?

20 hodin týdně – 2 dotázaní /důchodci – nevím, zda měli na mysli dobu minulou či současnou?/

34,5 hodin týdně – 1 dotázaný/á

40 hodin týdně – 2 dotázaní

40 – 50 hodin týdně – 3 dotázaní

cca 50 hodin týdně – 6 dotázaných

50 – 60 hodin týdně – 4 dotázaní

62 hodin týdně 1 dotázaný/á

60 – 70 hodin týdně – 1 dotázaný/á

70 hodin týdně – 1 dotázaný/á

**Jeden farář** měl přesně spočítané hodiny za posledních 8 týdnů: **75; 79; 87,5; 48; 13 /týden dovolené/; 73; 67,5 a 72,5.**

Faráři na venkovských či diasporních sborech obecně tráví “v práci” více hodin.

2/ Kolik hodin týdně věnujete partnerce, partnerovi, rodině, přátelům, zvířatům aj.?

- 24 hodin – 2 dotázaní /manželé/
- 20 hodin – 2 dotázaní /nejsou manželé/
- neumím to spočítat
- rodině 2 dny jednou za měsíc, jinak jsem sama, občas návštěva přátel – není v tom pravidelnost
- asi 20, zvířatům nic
- + práce v domácnosti cca 22 hodin

- 5,5 hodin
- partnerce a přátelům tak 15 i víc
- 20 – 25 hodin
- velmi málo 4 - 8 hodin
- Ten zbytek hodin, kdy nepracuju a nespím. Samozřejmě že když byly děti malé, bylo to trochu jinak. Ale protože pracuju doma, byla jsem zároveň s nimi i v práci. Hrály si kolem mě, když jsem si dělala přípravy.
- 15 hodin – **2 dotázaní** /nejsou manželé/
- 10 – 12 hodin /přiznávám, že do toho počítám i péči o domácnost
- prakticky zbytek volného času
- 2 – 5 hodin
- cca 10 hodin
- To jsem nikdy nespočítal, snad se dá povědět, že zbytek času trávím s rodinou, ale někdy se pracovní čas a čas s rodinou překrývají.
- Když odečtu práci a spaní, tak to vychází asi na 50 hodin. Ale kde jsou? Asi jo.
- Nevím, málo.

**3/ Kolik hodin týdně věnujete sám sobě – svým zálibám /čtení odborné literatury související s Vaším zaměstnáním nepočítejte/, odpočinku, tomu, co děláte rádi?**

- 64 hodin – 2 dotázaní /jsou manželé/
- 40 hodin
- neumím to spočítat
- 14 – 20 hodin
- četbu nedokážu dělit, ale budiž: 20 hodin
- 7 hodin, v případě velké únavy tolik, kolik potřebuji
- 15 hodin
- 7 hodin /denně 1 hodinu/
- 7 – 8 hodin, nepočítám spánek, to taky rád
- 10 – 15 hodin
- 8 hodin
- Velmi málo, když ani to čtení odborné literatury k tomu nepatří. Zbytek času patří rodině.
- 10 hodin
- 6 hodin /sem patří i péče o zahradu/
- 7 hodin
- nepravidelně
- 3 – 4 hodiny
- cca 14 hodin
- každé pondělí trávím s přáteli v tělocvičně
- něco z těch 50ti hodin /které věnuje rodině atd./ - asi 20, věnování sama sobě a rodině se trochu kryje, dost
- nevím, málo

**Jak si od zaměstnání nejlépe odpočnete? /Sportem, kulturou, čtením knih, sledováním televize, s rodinou aj./**

Dotázaní faráři a farářky si nejčastěji odpočinou - **s rodinou**, “*nucenou péčí o malé děti – to vám vyčistí mozek*”, **s přáteli**, rozhovory s kolegy, **kulturou, sledováním televize, čtením, spánkem**, krátkými společenskými hrami, hrou v šachy, **sportem**, v tělocvičně s přáteli, štípáním dřeva, sečením trávníku, prací v dílně, úklidem domácnosti, **prací na zahradě**, výletem, cestováním, **pobytem v přírodě**, návštěvou u přátel, sledováním politiky /rádio,



noviny/, muzicírováním, kreativitou – tvořením všeho druhu, “v kině, u moře, 2000 m. n. m. a výše, v posteli” “nejlepší je vzít si dovolenou – alespoň dva týdny v kuse!”

**Farář/ka ve svém povolání hodně dává. Každý člověk je však dárce a příjemce. Kde čerpáte? Z čeho či od koho přijímáte sílu, energii, chuť?**

Nejčastěji faráři/farářky čerpají energii:

- **od přátel** – “při nevázané zábavě s přáteli – jako třeba v kině, v hospodě – někde dost daleko od pracoviště”, “z rozhovorů s přáteli”
- **od rodiny, partnera/partnerky, dětí**
- **z estetických zážitků, z kultury** /hudba, filmy/, **z četby knih** a odborných časopisů, z poslechu rádia
- **z víry, modlitby, od Pána Boha, z bible /pouze 1x/**
- **z přírody, z výletů, z cest do Prahy**
- **z koníčků** - studium neuropsychologie /okénko duše!/, běháním po lese
- **a velmi často ze své vlastní práce, ze setkání s kolegy** – “obecenství bratří a sester”, “setkání a rozhovory obzvláště při biblických hodinách nebo při některých návštěvách, při přípravách na jednotlivé akce a při rozhovorech nad biblí nejen vydávám i přijímám”, “pastorální konference a teologická spolupráce se spřízněnými dušemi”, “z povzbudivých kontaktů ve sboru /měl jsem např. výborného kurátora, pár zaujatých mladých i starších lidí/; nepostradatelná byla desítky let trvající spolupráce v kruhu 5 – 7 teologicky pracujících kolegů, umožňující nejen společnou přípravu kázání na stejné texty”, “setkávání s kolegy /osobní kontakty, telefonáty, některé pastorálky, teologické odbory, farářské kurzy, týdenní setkání CPT skupiny jednou ročně – na rovině horizontální”, “od lidí, kteří mou práci vděčně přijímají, často od těch, kteří do církve teprve přicházejí”, “svým způsobem čerpám i od svých posluchačů, lépe: z rozhovorů s nimi”, “energii jsem čerpal z teologické četby, z návštěv lidí ve sboru, z jistoty Božího povolání ke službě faráře”, “z vydařené návštěvy, programu ve sboru”, “většinou oboustranné - když se vydaří biblická hodina či nějaké setkání, zpětně mě to “nabíjí”, naopak když “akce” odpadají – např. mládež kvůli nemoci či zkoušení druhý den ve škole, tak mě to deptá”, “nevím, možná někdy v některých shromážděních, jak bohoslužebných, tak katechetických”, “energii zpětně přijímám ze shromáždění /děti, biblické s dospělými, bohoslužby/, návštěv”
- **jiné** – např. léčebný pobyt v Luhačovicích

**Jaký prostor má ve vašem životě modlitba?**

Přiznávám, že tato otázka je dvojnásobná – může znamenat jednak časový prostor modlitby nebo prostor ve smyslu důležitosti pro život. Co se týče časového prostoru modlitby, respondenti se v zásadě dělí na 3 skupiny:

1/ modlitba má pravidelné místo - ráno, večer, četba “Na každý den”, při přípravě kázání, pobožnosti s manželkou, rodinou – **cca 5 respondentů**

2/ modlitba prolíná celý den, různé činnosti – respondenti mluví spíše o “usebrání, zklidnění, ztišení, meditaci” “V podstatě prolíná celý den. Ráno a večer ji věnuju více času, jinak se s Bohem radím, přemýšlím před ním apod.” – **cca 5 respondentů**

3/ modlitba osobní splývá s modlitbami ve shromážděních, při bohoslužbách – **2 respondenti**

Co se týče důležitosti, většinou se objevovaly odpovědi typu: “Jak kdy časově, ale podstatný.” “Časově malý, hodnotově hluboký.” “Menší střídá větší a zase naopak. Bez modlitby bych si svou práci nedovedl představit.” – **cca 7 respondentů.**

**Jeden respondent** uvedl, že v jeho životě má modlitba **velký** prostor, **jeden** uvedl, že pro něho má **skromný** prostor a **jeden**, že modlitba **nemá takový prostor jaký by mít měla.**

### Jste spokojen/a se způsobem, jakým rozdělujete svůj čas mezi práci, rodinu, koníčky atd.?

- **ano – 2 respondenti** – *“Jako problém jsem to nepociťoval, ač ovšem asi rodině jsem se měl věnovat více.”*
- **vcelku ano – 7 respondentů** – *“Pokud se dokážu vzít v kázeň a jsem důsledný, ano.”* *“Potřebovala bych více času na vše, ale jsem vděčná za to, co je.”*
- **moc ne – 1 respondent** – *“Moc ne, ale neumím se bránit, když se toho naválí mnoho naráz.”*
- **někdy ano, někdy ne – 1 respondent**
- **ne – 9 respondentů** – *“Ne, zdá se mi pořád využití času málo efektivní.”* *“Ne, práce mě stresuje a požírá více času než bych chtěla, nicméně občas se příprava a soustředění nad Bibli proměňuje v radost a oslovení, pak je statistika v tomto směru nepřiměřená... Nepostihne realitu.”* *“Přijal bych víc volného času, ale není čas. Tak 2x za rok měsíc chodit v Alpách nebo něco podobného, to by se mi líbilo.”*
- **rozhodně ne – 2 respondenti**

### **3. PROSTOR**

#### Máte zřetelně oddělený pracovní prostor od soukromého? Kde pracujete?

- zřetelně oddělený pracovní prostor od soukromého má – **14 respondentů** – a jednomu z nich to vadí – *“Mám kancelář, která je od bytu oddělená, ale není útulná. Raději pracuju doma v bytě.”*
- zřetelně oddělený pracovní prostor od soukromého nemá – **7 respondentů** – a jednomu to vadí – *“Bohužel ne.”* Ostatní jsou s tímto stavem spokojeni – *“Ne. Mám pracovnu v bytě a vyhovuje mi to, protože mám pocit zázemí.”*
- **jiné – 1 respondent** – *“Ve vědomí ano, prostorově – kázání a úřední věci provádím v kanceláři, kde mám počítač a dokumenty. Přípravy dělám v bytě, v místnosti, která je soukromá, leč svým způsobem pracovní – a to proto, že je útulnější a mohu tu poslouchat paralelně s prací hudbu.”*

#### Je váš byt volně přístupný /”průchozí”/ lidem ze sboru /např. kuchyň, chodba, WC/?

- volně přístupný /”průchozí”/ byt **mají** – **3 respondenti** – *“Náš byt je lidem otevřen, ale moc toho nevyužívají.”* Ani v jednom případě to jim samotným ani rodině nevadí či nevadilo – jedná se totiž převážně o starší faráře – důchodce.
- **částečně přístupný byt má** – **5 respondentů** – *“Jen v pátek se u nás shromažďují děti, kteří nemají právě náboženství. Asi to trochu vadí neteřím.”* *“Volně přístupná je chodba a záchod. Sbor ovšem moje WC nepoužívá, pouze při větších akcích. V případě větších akcí musím zpřístupnit kuchyň, sporák a linku. Vadí mi to. Chtěla bych mít ucelený a jedněmi dveřmi oddělený byt. Chybí tu předsíň. Místo, kde nechat boty, oděvy, aniž by hrozilo riziko, že při sborových shromážděních, kdy je fara otevřená, se něco neztratí.”* *“Samotný byt není průchozí – je v podkroví. Vstupní chodba a schodiště jsou společné. V přízemí domu máme podnájemníka. Ze začátku mi to vadilo, ale zvykl jsem si. Manželce nejvíc vadí, že máme se sborem společný telefon.”*
- volně přístupný /”průchozí”/ byt **nemá** – **14 respondentů**

V případě, že ano: Vadí Vám to? Vadí to členům Vaší rodiny? Zhruba třem respondentům či členům jejich rodin to vadí či vadilo.

#### Údržba farní zahrady /nebo jiných sborových prostor/ je pro Vás:

- údržba farní zahrady je **pracovní povinností** pro – **3 respondenty**
- údržba farní zahrady je **koníčkem** pro – **6 respondentů**
- údržba farní zahrady je **pracovní povinností i koníčkem** pro – **5 respondentů** – *“Z části nutností, větším dílem dobrovolným úvazkem.”* *“Závazkem, který mě občas baví /dávát do pořádku a zútulňovat/ a zároveň obtěžuje /bere čas, je to únavné!.”*

- údržba farní zahrady je **částečně koníčkem, částečně pracovní povinností kostelníka** nebo sboru pro – **3 respondenti**
- údržba farní zahrady **se netýká – 2 respondentů** – *“Kostelnice pracuje velmi spolehlivě /někdy i v prostorách, které bychom rádi rodinně využívali.”*
- **jiné – 3 respondenti** – *“Přenecháno manželce.” “Baví a těší mě to, ale jako “koníčka” bych to nevykazoval. Má to i rezon détr v životě venkovského faráře.” “Sbor některé věci předpokládá, ale my to nezvládneme. Pak to buď udělá někdo jiný /např. stříhání vína/ nebo to prostě není. Vzhledem k tomu, že se v okolí domu také pohybujeme, některé věci prostě děláme /např. údržba trávníku/.”*