

RECENZE

HONZÁK, Radkin. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. 3. vydání. V Praze: Vyšehrad, 2018. 215 stran.
ISBN 978-80-7601-004-8..



Doc. PhDr. Daniela Stackeová, Ph.D.

Kniha renomovaného autora Radkina Honzáka je věnována problematice syndromu vyhoření, a to nejen jeho řešení, ale i podrobné analýze jeho příčin.

Autor knihy, jak je jemu vlastní, s lehkostí propojuje akademický styl psaní s výpravnou formou, s příběhy svých pacientů, popisem prožitků svých i prožitků jeho kolegů a dalších odborníků, s citacemi z prací odborných i uměleckých, výsledkem čehož je velmi čtivý text, srozumitelný jak laikům, tak odborníkům.

V textu postupně analyzuje všechny aspekty syndromu vyhoření, psychologické, psychiatrické a biologické. Syndrom vyhoření úzce souvisí s problematikou stresu, jež je v textu rovněž v tomto kontextu popisována, stejně tak jako emoce a psychosomatické projevy, jež jsou při syndromu vyhoření velmi časté.

Radkin Honzák ve své práci zdůrazňuje ve vztahu ke vzniku syndromu vyhoření osob-

nostní faktory, jak naše motivace a naše očekávání, jež ve vztahu k výkonu profesní činnosti mohou obsahovat určité „rizikové“ body, které zapříčiní vznik syndromu vyhoření, tak naše osobnostní dispozice týkající se dlouhodobé struktury naší osobnosti. Pokud je v našich silách změnit sám sebe, můžeme tak řešit i syndrom vyhoření, sebereflexe tak hraje dle Radkina Honzáka v řešení syndromu vyhoření významnou roli. Dodávám však, že záleží i na vnějších faktorech, okolnostech výkonu naší profese. U všech profesí není tento proces tak snadný, jak by se mohlo zdát. U některých profesí máme přímou zpětnou vazbu o efektu naší činnosti, u některých profesí ne, například práce pedagoga či psychoterapeuta je v tomto směru komplikovaná, naše profesní činnost může mít efekt, ale ani pacient ani žák to v danou chvíli tak nemusí vnímat, to může být zdrojem frustrace, jež z dlouhodobého hlediska přispívá k rozvoji syndromu vyhoření.

Syndrom vyhoření je fenoménem vztahujícím se především k pomáhajícím profesím. Na samém konci knihy najde její čtenář vyjádření kolegů autora knihy z různých pomáhajících profesí, k tomu, zda mají zkušenost se syndromem vyhoření, pokud ano, jak jej řešili a řeší a co považují v tomto kontextu za důležité.

Kniha *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření* je velmi zdařilým dílem, jež je určeno širokému spektru čtenářů. Domnívám se, že po jejím přečtení pochopí problematiku syndromu vyhoření nejen laici v oboru psychologie, ale i odborníci v ní najdou nové informace, a především komplexní ucelený pohled na dané téma. Tato a podobně koncipované publikace mohou být součástí účinné prevence či autoterapie syndromu vyhoření, čtenáře může díky hlubokému vhledu do dané problematiky dovést ke zmíněné sebereflexi významné pro zvládnutí syndromu vyhoření.