

ÚVOD – Než začneš číst

Možná navenek funguješ. Možná všechno zvládáš. A možná už nějaký čas cítíš, že tě to uvnitř stojí víc sil, než můžeš dlouhodobě udržet.

Ne vždy je to vyhoření a ne vždy se cítíš úplně na dně. Často je to jen pocit, že takhle to dál nejde, takhle dál nemůžeš. A že se brzy buď „zblázníš“ nebo uděláš nějakou pitomost. Možná máš chuť utéct, občas možná bez příčiny vybuchneš. A nejspíš ztrácíš radost z každodenních maličkostí. To je dlouhodobé přetížení, které se nedá vyřešit další radou ani lepším plánováním. A často už nepomáhá ani meditace, deník vděčnosti nebo cokoliv jiného, i proto, že na to už prostě nemáš kapacitu.

Tahle kniha ti nedá návod, jak toho zvládnout ještě víc. Je o tom, proč už teď neseš víc, než „je tvoje“. Tohle spojení nemám ráda, ale nenapadá mě lepší. Znamená, že děláš věci a přebíráš zodpovědnost za situace a emoce, které by měl dělat a za které by měl zodpovídat někdo jiný.

Taky je tahle kniha o tom, jak se to dá rozplést. Ne silou, ale ujasněním.

Jsem Šárka Purgertová, koučka a expertka na přetíženou funkčnost. Tohle téma znám i zevnitř. I já jsem fungovala dlouhodobě přes limit a vím, kudy vede cesta ven. Nejsem odbornice jen z knih, svou cestu ven jsem si taky prošla.

Přesto tě teď trochu zklamu (ano, hned takhle v úvodu). Neukážu ti svou cestu.

Jsem sice průvodkyně, která prošla tou svou a ty máš taky svou. Tahle kniha a já ti pomůžeme to rozplést, ujasnit si to a najít tvou cestu ven. Protože každá jsme jiná a každé funguje něco jiného.

Pokud tě zastavila věta „Dělám. Funguju.“

Ale vím, že to dlouhodobě nezvládnu.“ jsi na správném místě.

Čti pomalu. Nemusíš nic řešit teď, stačí, když se v tom, co čteš, poznáš. Víím, že tě napadne něco, co změní minimálně pohled na tvé přetížení a věčnou únavu.

I. Co je přetížená funkčnost

Snažíš se ze všech sil. Přesto máš pocit, že pořád někde selháváš, nikdy nestihneš všechno. A i když děláš, co můžeš, nikdo neocení, že všechno držíš pohromadě a myslíš za ostatní. Ale tebe to zmáhá a unavuje. Máš pocit, jako kdyby z toho nebylo úniku. Tohle je přetížená funkčnost.

Přetížená funkčnost je stav, kdy člověk zvládá každodenní povinnosti, plní očekávání a drží věci pohromadě. A jedinou cenou za to je trvalá vnitřní únava, pocit, že nezvládá tak jako ostatní nebo že si nemůže dát ani pořádnou pauzu.

Klíčové je slovo „funkčnost“. Navenek vše běží, práce je hotová, termíny jsou splněné, rodina funguje, domácnost je v dobrém stavu. Okolí nemá důvod předpokládat, že něco není v pořádku. A přesto cítíš únavu, kterou nemůžeš dospat a bezmoc, že nic ze svých povinností nemůžeš vynechat. A navíc tě někdy napadá, že to stejně nezvládáš a ostatní jsou mnohem lepší. Lepší mámy, manželky, podnikatelky nebo zaměstnankyně, dcery, snachy, kuchařky, uklízečky, organizátorky... Prostě se necítíš dost dobrá.

Přesná definice

Přetížená funkčnost = dlouhodobé překračování vlastní kapacity ve jménu „musím/ měla bych“, při němž systém navenek funguje, ale ten, kdo to drží, je vyčerpaný.

Co přetížená funkčnost NENÍ

- ★ Není selhání.
- ★ Není slabost.
- ★ Není lenost.
- ★ Není síla.
- ★ Není vyspělost.
- ★ Není důkaz schopnosti.

Zvenku a zevnitř

Zvenku: spolehlivost, organizovanost, stabilita, kompetence. Navenek vše funguje. Zevnitř: trvalá vnitřní únava, pocit nedostatečnosti, neschopnosti a toho, že každá nová věc je navíc, žádný prostor, žádná kapacita.

Možná to znáš z těchto myšlenek:

- ★ „Je toho moc.“
- ★ „Ona to stíhá a já ne.“
- ★ „Jsem neschopná. Jsem fňukna/líná.“

Přetížená funkčnost je dlouhodobé přežívání ve vysoké zátěži a naučený způsob myšlení.