

7 pokušení

v pomáhající profesi

Jiří Sobek



adpontes.cz

Být vždy ochotný a milý

S každou profesí se pojí určité stereotypní představy. A řekl bych, že poměrně rozšířená představa o příslušnících pomáhajících profesí vypadá tak, že jsou to ochotní a milí lidé, kteří každému vždy rádi pomůžou. Nebo by měli takoví být.

To může být názor běžných lidí, veřejnosti. Ale s touto představou se často ztotožní i sám pomáhající. Poznal jsem mnoho lidí, kteří jakoby v sobě měli zakódovaný vnitřní příkaz: „musím být milý, musím být ochotný, musím každému vyjít vstříc, nesmím nikoho odmítnout“. Toto vnitřní přesvědčení bývá často velice silné. Člověk se snaží přemáhat a říká si: musím to zvládnout, vždyť je to přece moje povinnost. To však vede k vnitřnímu napětí. Žádný člověk nemá sílu vždy a každému vyjít vstříc, ještě k tomu s úsměvem na tváři. Pokud by člověk pokračoval ve své snaze naplnit tuto ideální představu, může to vést k pocitům únavy, zklamání a vyhoření. Co by tedy měl sám sobě připomínat člověk, který se chce vyhnout prvnímu pokušení pomáhající profese?

Nemusím každému vyjít vstříc

Nemusíme a často ani fyzicky nemůžeme vyjít vstříc každému, kdo nás požádá o nějakou pomoc. V některých případech je v pořádku říci ano, ale máme také právo říci ne. Máme právo nastavit si svoje hranice a určit si, co ještě zvládneme a co už ne. Někdy je naše ne užitečnější než ano. Například v situaci, kdy vás klient o něco žádá z pouhé pohodlnosti. Vaše ne mu pomůže, aby se naučil více využívat své vlastní síly.

Nemusím být s každým zadobře

Touha být ochotný, milý a vycházet každému vstříc bývá spojena s potřebou být s každým zadobře. Když jsme s každým zadobře, přináší nám to pocit přijetí, jistoty a bezpečí. A představa, že někoho zklameme, vzbuzuje naopak velice nepříjemné a ohrožující pocity. Lidé proto dělají mnoho věcí, do kterých se jim vůbec nechce, jen aby naplnili očekávání druhých a byli s nimi zadobře. Následkem toho ale přestávají být zadobře sami se sebou. Zkrátka i

v pomáhající profesi bychom měli najít odvahu občas někoho zklamat a vydržet nepříjemné pocity, které to v nás může vyvolat.

Mohu připustit a prožívat své negativní emoce

A jsme u nepříjemných pocitů. Nikdo se v sociálních službách nevyhne nepříjemným emocím. Hněv, zklamání, frustrace, odpor – i tyto pocity do pomáhající profese patří. Někteří lidé se snaží tyto pocity potlačit, nedat najevo, tvářit se, že neexistují. Mají pocit, že je chyba, když tyto emoce cítí. Potlačená a přehlížená emoce však nezmizí, ale kvasí někde v hlubinách našeho podvědomí. A dá o sobě vědět, až se to bude nejméně hodit. Proto je lepší nepříjemnou emoci přijmout a věnovat jí svou pozornost. Dovolit si tuto emoci skutečně cítit. To mnohdy stačí. Emoci nemusíme vyjádřit navenek vždy s plnou silou. Když cítíme hněv, nemusíme hned zuřit. Ale můžeme najít vhodný způsob, jak dát bez přetvářování najevo, co se v nás odehrává.

Je to paradoxní, ale člověk se stává lepším pomáhajícím pracovníkem, když opustí svojí touhu být vždy ochotný a milý. Proč? Protože se stane více sám sebou. Je sám k sobě vlídnější a pozornější. A to se promítne i do jeho vztahu k druhým, mimo jiné i ke klientům, kterým pomáhá.

Přehlížení vlastních potřeb

Doufáte, že pokud se budete ze všech sil snažit, aby lidé okolo vás byli spokojeni, tak i vy nakonec dosáhnete spokojenosti? Věříte, že potřeby druhých lidí jsou důležitější než vaše vlastní potřeby? Odsouváte naplnění svých přání a cílů na později? Pokud ano, svádí vás druhé pokušení pomáhající profese.

Je to tak trochu záhada, ale právě ti, kteří se v rámci své profese věnují péči o potřeby druhých lidí, mají poměrně často sklon své vlastní potřeby přehlížet a zanedbávat. Projevuje se to mnoha různými způsoby. Přetěžování se, nedostatek odpočinku, málo času na sebe a své vlastní aktivity, zanedbávání koníčků, přátel, zábavy... Patří sem i přijetí nízkého finančního ohodnocení vlastní práce. Ale mohou to být i zdánlivé maličkosti. Oběd v poklusu. Vynechávání nebo zkracování přestávek v práci apod.

Za tímto zanedbáváním vlastních potřeb můžeme většinou vysledovat různá vnitřní přesvědčení. Například: „Moje potřeby a přání nejsou tak důležité. Potřeby druhých lidí jsou důležitější a mají přednost.“ Nebo: „Uspokojovat potřeby druhých lidí je dobré a altruistické, uspokojovat vlastní potřeby je sobecké.“ Nebo: „Nemohu si dovolit myslet na sebe, když tolik lidí je na tom daleko hůře než já a potřebuje moji pomoc.“ Nebo: „Až všichni okolo mě budou spokojeni, pak si i já budu moci dopřát trochu spokojenosti.“ Někteří lidé také vytrvale přesvědčují sami sebe, že vlastně nepotřebují vůbec nic.

Podle mého názoru vznikají podobná přesvědčení již v dětství. Dítě může poměrně snadno zjistit, že když dělá to, co chtějí rodiče a ostatní dospělí, je chválené, oceňované, má pocit lásky a přijetí. Ale když začne příliš aktivně dávat najevo to, co samo chce, může přijít studená sprcha. „Nemysli si, že si budeš dělat, co chceš“, říkají často rodiče dětem. Dítě může začít věřit, že dělat to, co chce, je nějakým způsobem závadné a špatné. Ale dělat, co chtějí ostatní, je správné a dobré, je to cesta k ocenění, jistotě a bezpečí. „Nejdřív povinnosti, potom zábava,“ zní další oblíbená výchovná věta. Ale povinností postupně začíná být tolik, že na radost, zábavu a vlastní potřeby přestává být čas. Tento scénář se v dospělosti stává pastí. Vede k tomu, že se člověk podvědomě odvrací od svých vlastních potřeb a neodvažuje se je naplnit. Místo toho věnuje téměř všechnu svoji energii naplňování přání a potřeb druhých lidí, protože to je cesta, která se v minulosti tak dobře osvědčila. Ale v dospělosti tato cesta nakonec vede k frustraci, vyčerpání a pocitům vyhoření.

Postavte své potřeby na první místo

Postavit své potřeby na první místo, toho se mnoho lidí leká. Vždyť to by bylo vážně sobecké. Tento úlek může souviset s naším uvažováním typu: buď já, nebo ostatní. Buď moje potřeby, nebo potřeby druhých. V tomto dilematu nám může pomoci, pokud si osvojíme jiný druh uvažování: já i ostatní. Naplňování mých vlastních potřeb nemusí být v rozporu s potřebami ostatních lidí. Postavit své potřeby na první místo pak znamená jednoduše to, že své potřeby přestanu opomíjet a odsouvat na později. A při jejich naplňování hledám soulad s ostatními lidmi a s jejich potřebami.

Postarat se o naplnění svých vlastních potřeb není žádný sobecký luxus. Právě naopak, je to naše povinnost, se kterou jsme přišli na tento svět. Máme vůči sobě samým závazek. Sami sebe jsme dostali na starost, abychom se o sebe dobře postarali. To je náš úkol číslo jedna. Nikdo jiný na celém světě nemá za úkol starat se o naplnění našich potřeb. Samozřejmě lidé, kteří nás mají rádi, nás mohou podpořit. Postarat se o své vlastní potřeby ale zůstává především náš úkol. A teprve když ho dokážeme naplnit, můžeme být skutečně něco platní také druhým lidem, například klientům, se kterými pracujeme. Pokud pomáháme ostatním, ale naše vlastní potřeby zůstávají nenaplněné, vyzařujeme pocit nedostatku: „Něco důležitého mi schází ke spokojenosti, ale doufám, že když budu pomáhat druhým, budu se cítit lépe.“ Jestliže jsme se o své vlastní potřeby dokázali postarat, má naše pomáhání úplně jiný náboj: „Mám se dobře a chci, aby se ostatní měli také dobře.“

Sám sobě klíčovým pracovníkem

Pokud je druhé pokušení vaším tématem, můžete pro sebe udělat pár důležitých věcí. Představte si, že jste sám sobě přidělený, jako klíčový pracovník. Od nynějška je vaší prací a povinností mapovat potřeby vašeho klienta (což jste vy sami) a hledat cesty k jejich naplnění. Představte si, kolik úsilí a péče věnujete svým reálným klientům. Pravděpodobně byste se neodvážili dlouhodobě zanedbávat nějakou důležitou potřebu svého klienta, zvláště pokud jste jeho klíčový pracovník. Nyní máte tuto povinnost i vůči sobě samému. Jste svým vlastním klíčovým pracovníkem. Dobře se o svého klienta postarejte.

Ještě dnes

Odkládání je při naplňování vlastních potřeb tím největším rizikem. Dnes se to opravdu nehodí, ale už příští týden si najdu čas a něco pro sebe udělám... Jak dlouho si tohle říkáme? Platí zde pravidlo: jestli pro sebe něco neudělám dnes, neudělám to asi nikdy. Zkuste proto malé krůčky, malé věci, které lze udělat hned. Udělejte ještě dnes pro sebe něco malého. Něco, co vám zabere třeba jen pět minut času. Něco, díky čemu se budete cítit lépe. Opravdu to udělejte. Dnes. A zítra také. A pořádně si to užijte!

Vše musím zvládnout sám

Je to paradox, ale právě u příslušníků pomáhajících profesí se poměrně často objevuje neschopnost nechat si sám pomoci. Člověk si neumí říci o pomoc a neumí pomoc přijmout. Odmítá opustit roli pomáhajícího a být na chvíli tím, kdo naopak pomoc sám potřebuje.

Možná jste sami zažili podobnou situaci. Práce se na vás valí hlava nehlava. Chystá se mimořádná kontrola a vy musíte vedle své obvyklé práce dát dohromady spoustu papírů, doplnit chybějící dokumentaci, zkontrolovat, že je vše v pořádku. Přesčas se množí, nosíte si práci i domů a je toho na vás moc. Napadne vás požádat o pomoc šéfa nebo kolegyni. Ale rychle svůj nápad zaplašíte. To přece zvládnou, nějak to přece vydržím, co by si o mně ostatní pomysleli... Zatnete zuby a pokračujete v práci.

Vnitřní přesvědčení „musím to zvládnout sám“ může v naší hlavě rezonovat mnoha způsoby. Říká nám například: Buď silný! Musíš to vydržet! Zatni zuby! Musíš si s tím nějak poradit! Nejlepší je po nikom nic nechtít! Hlavně nikoho neobtěžovat! Toto přesvědčení v nás vyvolává pocit, že nezávislost znamená bezpečí. Přiznat, že potřebujeme pomoc, vyvolává pocit zranitelnosti a ohrožení. A tomu je nutné se vyhnout.

Je jasné, že život s tímto vnitřním přesvědčením není procházka růžovou zahradou. Právě naopak: je to vyčerpávající cesta. Ale člověku to přijde normální. Nečeká, že by to mělo být jinak. V zátěžových situacích reaguje stále stejně. Po nikom nic nechce, vše zvládá sám a ještě se tváří, že je všechno v pořádku. Představa, že by měl někoho například požádat o pomoc, je pro něj jednoduše nepřijatelná, a tak raději zatne zuby a snaží se poradit si sám.

S čím potřebuji pomoci já?

Možná nejdůležitější otázka, kterou si může položit člověk v pomáhající profesi, zní: s čím potřebuji pomoci já? A rovnou řeknu, že odpověď: s ničím, se nepočítá. V pomáhajících profesích je mnoho lidí, kteří obětavě pomáhají druhým, ale sami před sebou i před ostatními skrývají, že sami také potřebují pomoc druhých lidí. Svou potřebu pomoci nechtějí nebo nemohou otevřeně přiznat a vyjádřit. Ale přesto tajně doufají, že k nim nějakým

zázrakem pomoc přijde. Někdy je to dokonce tak, že okolí přímo čeká na to, až si dotyčný člověk o pomoc řekne a bude ochoten ji přijmout.

Umění přijmout pomoc

Pro některé lidi je skutečně těžké uvědomit si, že opravdu nemusí všechno zvládnout sami. Uvěřit, že jsou tu lidé, kteří jsou ochotni pomoci. Následující věty jsou jakási protiváha k přesvědčení „vše musím zvládnout sám“:

- Mám právo se rozhodnout, co zvládnou a co ne.
- Můžu požádat o pomoc. Můžu přijmout nabízenou pomoc.
- Můžu ostatním věřit a spolehnout se na ně.
- Sám rozhoduji, do čeho se chci pustit a do čeho ne.
- Mám právo říct, že už nemůžu.
- Můžu s ostatními sdílet své potřeby a přání.

Můžete si s těmito větami jen tak nezávazně pohrávat a sledovat, jak na vás působí. Možná jim hned nebudete věřit. Možná jsou pro vás nezvyklé. To vůbec nevadí. Pro člověka, který je přesvědčený, že vše musí zvládnout sám, je to jako objevování nového světadílu. Ale zkuste experimentovat. Zkuste si vybrat nějakou malou věc a požádejte někoho o pomoc. Umění přijmout pomoc je potřeba trénovat po malých krůčcích jako každou jinou dovednost. A po čase se můžete stát mistry. Nejlepší na tom je, že se budete cítit lépe nejenom vy, ale také lidé okolo vás.

Spoléhání na budoucnost

Budoucnost. Spoléhání na budoucnost. Neurčitá naděje, že nám budoucnost přinese více spokojenosti, klidu, naplnění. A spolu s tím přesvědčení, že je potřeba ještě chvíli vydržet zátěž, kterou jsme na sebe vzali, splnit všechny úkoly, dokončit projekty, vydělat peníze...

A když ještě chvíli vydržíme, tak to potom přijde. Pak budeme spokojení. Pak si odpočineme. Pak pro sebe něco uděláme. Potom. Až potom. Doufáme, že spokojenost a čas odpočinout si přijde někdy v budoucnu. Nejprve ale musíme dokončit úkoly, které před námi teď stojí. Toto přesvědčení je skutečná past. Slepá ulička. A na konci této uličky na nás čeká vyčerpání, frustrace, zklamání, pocit vyhoření. Jak se z této pasti můžeme dostat?

Jedno velké až...

Myslím, že tento příběh začíná již v dětství. Jako děti jsme často slyšeli: Až budeš velký, tak budeš moct dělat..... (a sem si doplňte všechny ty báječné věci, po kterých jsme jako děti toužili). Ne teď, ale až budeš velký. Až ti bude patnáct. Nebo osmnáct? Až doděláš školu. Až si začneš sám vydělávat. Až si najdeš vlastní bydlení. A pak přebíráme štafetu a říkáme sami sobě: Až si najdu tu super práci. Až vydělám pořádné peníze. Až se ožením. Až opravím dům. Až splatím hypotéku. Až budu mít děti. Až děti vyrostou... Z odkládání se stává celoživotní program. A nakonec si lidé začnou říkat: Až budu v důchodu. Pak konečně budu mít klid. Pak konečně budu mít čas na všechny ty báječné věci, které jsem tak dlouho odkládal. Opravdu?

Dnes nebo nikdy

Chceme-li se vyhnout vyčerpání, frustraci a vyhoření, můžeme vědomě zvolit jiný přístup. Můžeme si uvědomit, že budoucnost začíná právě dnes. Žádné potom neexistuje. Dnes je ta jedinečná šance udělat pro sebe nějakou malou báječnou věc. Něco, co bychom jinak bez rozmýšlení odložili na později. Když to neuděláme dnes, možná to neuděláme nikdy. Nejde o nic jiného, než o změnu jednoho zhoubného návyku. Zvyk odkládat báječné věci na později můžeme nahradit zvykem uskutečňovat je bez velkého odkládání. Právě dnes.

Zkuste si vytvořit seznam všech věcí, které byste pro sebe chtěli udělat v příštích dvanácti měsících. Seznam věcí, které možná už dlouho odkládáte. Třeba se vám bude zdát, že letos není zrovna ta správná doba, abyste je uskutečnili. Ale když budete čekat na ideální chvíli,

pravděpodobně se nedočkáte. Je to klamná naděje, že je potřeba jen chvíli počkat, než se ta správná chvíle objeví.

A jak tyto úvahy souvisí s pomáhající profesí? Jde o zachování stability. Vaší stability a rovnováhy. Čím více toho děláte pro druhé, tím více toho musíte dělat také sami pro sebe. Jinak to nebude fungovat. Pokud nechceme v pomáhající profesi pouze přežívat, ale být skutečně spokojení, je tato rovnováha nutnou podmínkou úspěchu. Ale nemusíte mít žádné obavy. Nejlepší na tom je, že ze všech těch malých i velkých báječných věcí, které pro sebe letos uděláte, nebudete mít užitek jenom vy. Váš pocit spokojenosti se přenesení na spoustu dalších lidí okolo vás.

Vyhýbání se vlastním problémům

Určitě znáte člověka, který neustále řeší problémy všech lidí okolo sebe. Často dokonce i v situacích, kdy ho o to nikdo nežádá. Zároveň tento člověk své vlastní problémy přehlíží a tváří se, že neexistují.

Otázka je, jestli tím člověkem nejsme tak trochu my sami. Pomáhající profese je přímo založená na tom, že člověk pomáhá jiným lidem řešit jejich nesnáze. S tím je ale spojeno pokušení nechat naše vlastní problémy ve stínu, neřešené a nevyřešené.

Řešit problémy druhých lidí bývá zkrátka jednodušší, než se řešit své vlastní. Nesnáze druhých lidí jsou pro nás lépe viditelné a uchopitelné. Když pomáháme druhým s jejich starostmi, máme sami ze sebe dobrý pocit. Zároveň se můžeme elegantně vyhnout bolesti, kterou přináší přiznání si našich vlastních problémů. Můžeme si dokonce zachovat iluzi o tom, že žádný velký problém nemáme. Že problém má přece ten druhý, náš klient.

Hluboká stopa

Proč je pro nás tak těžké vidět své vlastní problémy v jasném světle? Kořeny mnoha z nich sahají hluboko do našeho dětství. V té době jsme velice tvární a zranitelní. Zkušenosti, které získáváme, předurčují náš pozdější vztah ke světu. Jednoleté nebo dvouleté dítě ovšem nedokáže o svých zážitcích přemýšlet, nedokáže si je většinou ani vědomě zapamatovat. Naše prvotní zážitky se spíše odehrávají v rovině pocitů a emocí. Svoji stopu zanechávají v nevědomé emoční paměti. A pokud jsou tyto zážitky bolestivé, vzniká bolestivá emoční stopa, která určitým způsobem deformuje naše vnímání světa a je základem našich pozdějších trápení.

Představme si například dítě, které se narodí velmi mladým rodičům. Možná je to pro rodiče tak trochu šok a s novou situací se musí postupně vyrovnávat. Možná mají z dítěte radost, ale prožívají i spoustu napětí a frustrace. Možná si sami svůj život představovali jinak a teď cítí určité zklamání. Postupně se ale všechno vyřeší, rodiče se vžijí do své nové role a mají své dítě opravdu rádi. V letech, kdy dítě začne brát rozum, je již všechno v pořádku. Ale v jeho emoční paměti přesto zůstávají hluboko zapsané nejasné pocity a vzpomínky: jsem tady nevhod, nechtějí mě, nejsem dost dobrý, musím se snažit, aby mě měli rádi apod. A tyto

hluboko uložené emoční stopy jsou živnou půdou a kořenem problémů, kterým pak člověk jako dospělý čelí. Ale tyto kořeny je opravdu těžké rozeznat a vidět.

Proto je člověk v dospělosti podvědomě vtahován do situací, které původní problém připomínají. Pokud má v sobě člověk z dávných dob například hluboko uložený pocit „nechtějí mě“, může být intenzivně přitahován situacemi, kdy sám pomáhá lidem, které nikdo nechce. Starým lidem v domovech pro seniory, lidem s postižením v ústavech, dětem v dětských domovech, lidem na okraji společnosti. Svůj problém zpracovává touto nepřímou cestou, jakoby zprostředkovaně.

Proč zrovna já

V pomáhající profesi je proto obzvláště důležité pokládat občas sám sobě otázky na tělo. Proč zrovna já se tak angažuji v tom, aby moji klienti byli lépe přijímáni svým okolím nebo celou společností? Aby mohli žít samostatněji? Aby mohli více rozhodovat sami o sobě? Aby mohli lépe komunikovat s okolím? Aby získali pochopení a porozumění druhých? Aby mohli vést naplněný život? Aby měli dostatek vztahů s lidmi kolem sebe? Aby mohli trávit svůj čas smysluplně? Aby mohli naplnit svá přání a cíle? Jak tato má snaha souvisí s mými vlastními touhami, přáními a problémy? Samozřejmě si můžete doplnit svoji vlastní otázku.

Budeme-li k sobě upřímní, dokážeme si postupem času přiznat, že nejenom klient, ale i já mám určitý problém. Možná je to problém, o kterém jsem ve skrytu duše doufal, že ho nikdy nebudu muset vytáhnout na světlo. Ale právě toto uvědomění z nás udělá zároveň i lepší pomocníky. Opustíme svoji roli „silný pomáhající“ a tím pádem dovolíme klientovi opustit roli „slabý a potřebný“. Dokážeme připustit, že pomáháme druhým a současně pracujeme i na svém vlastním problému. Zpracováváme své vlastní životní téma. V pomáhajícím vztahu dáváme určitou pomoc a zároveň pomoc i přijímáme. A postupně svůj problém začínáme vidět přímo a nejenom zprostředkovaně, jak nám ho zrcadlí vnější situace a druzí lidé.

Naše pomáhání pak ztratí něco ze své naléhavosti. Nebude už pro nás tak vyčerpávající. Klientův problém už nebudeme muset vyřešit za každou cenu. Klient i my získáme více prostoru. Budeme schopni jasněji vidět, že já jsem já a ty jsi ty.

Pocit přehnané odpovědnosti

„Nemůžu klientovi dovolit dát si pár piv, nemůžu mu dovolit chodit sám po městě, nemůžu mu dovolit utrácet peníze za hlouposti, protože jsem za něj odpovědný.“

Tyto a další podobné věty jsem slyšel mnohokrát, na nejrůznějších místech, v nejrůznějších situacích. Přehnaná odpovědnost se může stát pro člověka v pomáhající profesi jednou ze slepých uliček. A pokud v takové slepé uličce uvízneme, výsledkem může být frustrace, pocit vyčerpání a vyhoření. Přehnaná odpovědnost se stane břemenem, které zatěžuje a omezuje nejenom pracovníka, ale i klienta.

Vztah s klientem si můžeme představit jako plavbu po živé plynoucí řece. Řeku ohraničují dva břehy. A žádný vodák nechce se svojí lodí narazit do břehu a vyklopit se. Jeden nebezpečný břeh je neodpovědnost, lehkomyšlnost, přílišná svobodomyšlnost. Na tomto břehu číhá zmatek, chaos a také ohrožení klienta. Tomu se samozřejmě chceme vyhnout. Na druhém břehu vládne přehnaná odpovědnost. Ta snadno vede k nadměrné kontrole, k ovládnutí klienta a k omezování jeho práv ve jménu zdraví a bezpečí. Na tomto břehu vládou strnulá pravidla, život se vytrácí a je tu dost neveselo. Najít zdravou míru odpovědnosti vyžaduje umění vyhnout se jedné i druhé krajnosti.

Příliš velká starost

Drobná zrada spočívá v tom, že odpovědnost vypadá na první pohled jako starostlivost. A co by mohlo být špatného na tom, že máme o někoho velkou starost? Problém nastává ve chvíli, kdy kvůli *svému* pocitu odpovědnosti začínám kontrolovat a ovládat klienta. Začínám mu říkat, co má a nemá dělat, co smí a nesmí, co je pro něj bezpečné a dobré. Zdánlivě to dělám v jeho nejlepším zájmu. Ale je to opravdu tak?

Co se doopravdy skrývá za přehnaným pocitem odpovědnosti? Někdy to může být jednoduše nedostatek informací. Pracovník v sociálních službách snadno podlehne dojmu, že je zkrátka za všechny odpovědný. Cokoliv se stane, bude nakonec jeho vina. To je ale opravdu velký omyl.

Často jsou s pocitem přehnané odpovědnosti spojeny i důvody vnitřní. Je to především strach. Strach, že se přihodí něco špatného, když nechám věcem volný průběh. Nedůvěra, že věci dopadnou dobře. Nedůvěra, že si klient poradí. Že to zvládne i beze mne. Je to přesvědčení, že svět je v zásadě nebezpečné místo. Přesvědčení, že může-li se co pokazit, určitě se to pokazí. Z toho všeho plyne potřeba mít věci pod kontrolou. Potřeba neustále zasahovat. Potřeba o všem vědět. Potřeba říkat lidem, co mají dělat. Potřeba chránit je i proti jejich vůli. A někdy, bohužel, se za přehnanou odpovědností skrývá také potřeba někoho ovládat. Potřeba manipulovat s lidmi okolo sebe.

Volná otěž

Rád jezdím na koni a napadá mě jedno přirovnání. Občas se stane, že se na vyjíždě v lese kůň něčeho lekne a začne se plašit. Instinktivně přitáhnete otěže, abyste získali nad situací a nad koněm kontrolu. Fajn. Ale co je potřeba udělat dál? Co nejdřív zase otěže povolit. Pokud otěže zůstanou napnuté, kůň bude také napjatý, nespokojený a náchylnější provést nějakou nepříjemnost. A jezdec bude za chvíli vyčerpaný přetahováním s koněm. Kůň i jezdec budou otráveni. Ale povolit otěže v nepříjemné situaci vyžaduje důvěru. Důvěru v koně, v jeho schopnosti a v jeho dobrou vůli. Důvěru v to, že se naše spolupráce bude dařit i bez přehnané kontroly (bez přehnaného tahání za otěže). Ochotu připustit určité riziko (ano, můžu i spadnout a natlouct si). Tato důvěra a ochota nakonec vede k tomu, že kůň se uklidní a jízda začne být harmonická, radostná a také bezpečná. A už mnohokrát se mi potvrdilo, že co funguje s koňmi, funguje výborně i s lidmi.

Jak tedy najít zdravou míru kontroly a odpovědnosti? Možná pomůže nejprve obrátit pohled dovnitř. Prozkoumat svoje vnitřní obavy, strachy a pocit ohrožení. Prozkoumat svoji touhu mít věci pod kontrolou. Přiznat si, že svojí přehnanou odpovědností vlastně nikomu moc neprospívám. A že chci chránit nejenom klienta, ale vlastně také sám sebe. A pak můžu pomalu začít trénovat „povolování otěží“. Samozřejmě je lepší začít s poměrně nevinnými situacemi, kdy nejde nikomu o život. Co se stane, když nechám klienta udělat jeho vlastní rozhodnutí a nebudu zasahovat? Co se stane, když ho nechám udělat něco malinko „nebezpečného“? Co se stane, když ho nechám udělat něco, s čím tak úplně nesouhlasím? A co se stane, když si řeknu, že je to vlastně jeho věc a ne moje? Možná to bude to nejlepší, co můžu udělat pro svého klienta i sám pro sebe.

Dokonalost

„Bud' dokonalý. Dělej všechno na sto procent. Chyby se neodpouští. Všechno, co děláš, musí být perfektní. Mohlo to být lepší.“ Toto je hlas jednoho z pěti vnitřních poháněčů, které popsal známý americký psycholog Taibi Kahler.

Tito poháněči jsou podle Kahlera jakési vnitřní mentální programy. Jde o vnitřní přesvědčení, která vznikají v dětství, ale ovlivňují náš život i v dospělosti. A jedno z těchto přesvědčení zní: aby mě ostatní přijímali a uznávali, musím být dokonalý. To, co dělám, musí být perfektní. Nesmím si dovolit žádnou chybu. Pro člověka s tímto vnitřním poháněčem je nedokonalost nebezpečná. Součástí jeho přesvědčení je totiž předpoklad, že když budu nedokonalý a budu dělat chyby, ostatní mě odmítnou a nebudou mě mít rádi. Zdá se vám to trochu nerealistické? Nezapomeňte, že tato přesvědčení vznikají v dětství a jsou formována dětským vnímáním reality. Ovlivňují nás ne skrze rozum a logiku, ale skrze naše pocity a emoce.

Je jasné, že být dokonalý a podávat bezchybný výkon stojí spoustu energie. Skutečnost je taková, že všechno nemůže být uděláno dokonale. Kdo se však nedokáže smířit s vlastní nedokonalostí, tak zbytečně trpí. A trpí často i jeho okolí. Žít nebo pracovat vedle někoho, kdo je dokonalý, bývá náročné. Okolí často velice ocení, když takový člověk projeví občas i svou nedokonalost.

Dokonalý pracovník

Jak vypadá dokonalý pracovník v sociálních službách? Je vždycky milý. Všechno zvládne. Každému pomůže. Každý problém vyřeší. Nikoho neodmítne. Pro každého má pochopení. Všechno má v pořádku. Jeho klienti jsou spokojení, rozvíjejí se, osamostatňují se. Takový popis vypadá spíše jako karikatura, že ano?

Život se odehrává v polaritách. Abychom si uchovali duševní zdraví, je potřeba se vyrovnat i s „nedokonalými“ myšlenkami a pocity, které každý čas od času zažívá. Nechuť, vztek, averze, odpor ke klientovi, lenost... Jednou ze strategií je takové pocity a myšlenky v zárodku potlačit. Ale to je velmi náročné a časem to může vést až ke stavu vyhoření. Daleko lepší je tyto pocity přijmout a uznat. I toto je moje součást. Být nedokonalý je lidské.

Dokonalá sociální služba

Víte, jak se podle mého soukromého názoru pozná dobrá sociální služba? Není dokonalá! Je tam například tak trochu nepořádek. Takový ten příjemný nepořádek, který vzniká na místech, kde spolu lidé žijí. Drobný nepořádek, který dává prostoru pocit příjemné zabydlenosti. Překvapuje mě, kolik pobytových služeb naopak vypadá, jako kdyby právě před pěti minutami skončil generální úklid. Vše se blýská, nikde se nic nepovaluje, ve vzduchu se vznáší vůně saponátu. Dojem z úklidu je perfektní. Ale prostor působí neútně, nezabydleně a člověk se v něm necítí moc dobře.

Touha po ocenění

V poslední době jsem několikrát navštívil různé sociální služby, kde proběhla inspekce nebo jiná kontrola. A opakovaně jsem se setkal s tím, že pro pracovníky to byl silně frustrující a emočně náročný zážitek. Často v lidech zůstal pocit zklamání, nespravedlnosti, nepochopení a také nedocenění toho, co dělají. Úplně tyto pocity chápu. Zážitky, které pracovníci popisovali, opravdu nebyly příjemné. Ale vycítil jsem za tím také nenaplněné očekávání, že nás inspektoři pochválí. Že ocení naši práci. A místo toho se stal přesný opak.

Snaha o přehnanou dokonalost s sebou nese přehnanou touhu po ocenění. I když je ta touha nevyslovená, neuvědomělá. Samozřejmě je důležité, aby naši práci někdo ocenil. Třeba vedoucí by to měl dělat pravidelně. Ale má to i své hranice. Příliš velká touha po ocenění může nakonec vést k velkému zklamání a někdy až k vyhoření. Možná, že když objevíme kouzlo nedokonalosti a spřátelíme se s vlastními chybami, tak nás potom ani nejrůznější kontroly a inspekce nevyvedou z klidu.

Musím se přiznat, že i tento e-book se mi zdá takový nějaký nedokonalý. A víte co? Nebudu ho třikrát přepisovat, nechám ho, jaký je. Třeba to tak bude lepší. A pokud chcete, můžete mi napsat vaše vlastní zkušenosti s dokonalostí a nedokonalostí nebo cokoliv, co vás k tématu sedmi pokušení v pomáhajících profesi napadne. Těším se!

Jiří Sobek

sobek@adpontes.cz

7. POKUŠENI V POMÁHAJÍCÍ PROFESI

Tento eBook je zdarma dostupný na www.adpontes.cz.

Autor: Jiří Sobek

Foto: photodune.net, pixabay.com + archiv autora

Jiří Sobek | Adpontes

Tel.: +420 602 885 857

E-mail: sobek@adpontes.cz

www.adpontes.cz

Praha, 2016

Zaujal vás tento e-book?

Podívejte se, co dalšího jsme pro vás připravili.

Kurzy | workshopy | online kurzy | e-booky...

www.adpontes.cz

