

Krize – co se sebou

3. díl

V prvních dvou dílech jsme se zabývali myšlenkou, že krize je definována tím, kdo krizi prochází. A zvenčí je tedy poměrně obtížné rozpoznat, kdo si jak v konkrétním místě svého života stojí. Někdy nám to připadá na krizi „málo“ a přitom pro dotyčného je to již k neunesení, někdy nám to připadá dávno k nežítí a dotyčný celkem stabilně dál jde svým životem. Vycházíme také z myšlenky, že krize vzniká z vnějšího podnětu a našeho vnitřního nastavení, a tato kombinace v nejrůznějších variantách – které vždy mohou předčít naši dosavadní zkušenost – určuje, zda dotyčný člověk projde úzké místo svého příběhu s nadhledem, nebo ho prožije jako dobu krize. Také jsme se seznámili s úvahou, že se ve chvíli krize nacházíme v tělově-emočním prostoru, kdy dočasně – zjednodušeně řečeno – myšlení není k máni. Proto si můžeme být vědomi, že pro navázání dobrého kontaktu je patrně podstatnější to, jak se tváříme, jaká gesta děláme, jak sedíme, v jakém rozpoložení se my sami nacházíme, jak my sami přemýšlíme o těchto místech, zda my sami věříme, že tento člověk toto místo může projít, než to, co byt třeba i moudře, druhému říkáme.

■ **Text: Kristýna Farkašová,**
krizová intervence, psychoterapie,
osobnostní rozvoj

Tento poslední díl úvahy o krizi je věnován nám pracovníkům, tedy jak máme zacházet sami se sebou při práci s lidmi v krizi. Lidé, kteří za námi přicházejí, mnohdy zrcadlí nás a naše emoční rozpoložení i náš tělový postoj. Také my si můžeme všimnout, že místy zrcadlíme rozpoložení člověka, který proti nám sedí.

Všimneme-li si, že jsme ztratili klid, pevnost (nikoli ztuhlost, rigiditu, ale pevnost), možná i naději pro příběh tohoto člověka, který proti nám sedí, vracejme se sami k sobě. Ke svému dechu. K lepší pozici našeho těla, neboť tělo je tím, kdo nám pomáhá, pokud si rozum neví rady a emoce jsou tíživé nebo zahlcující. Nádech, výdech. Změna pozice těla. Pevně obě chodidla na zemi. Zádý se dobře zapřít do opěradla, srovnat hrudník. Dívat se zpřímá. Vzpomenout si na mnohá místa, být i zdánlivě bezvýhodná, která jsme s našimi klienty společně prošli. Kdy jsme byli překvapeni, jak lehce zvládli místo, které nám se zdálo k nezvládnutí. Buďme si vědomi omezenosti naší role. Její dočasnosti. Jsme oporou v těžkém místě. Někým, kdo stojí poblíž. Nikoli někým, kdo má přebrat zodpovědnost za život druhého, zařadit štěstí člověku, který proti nám sedí. Jsme někým, kdo má sílu a pevnost vyslechnout těžký příběh. Kdo se nebojí těžkých míst, kdo má naději a zkušenost, že místa, i velmi těžká, lze projít, že

„Návštěvníkovi, který sám sebe označoval za hledače Pravdy, Mistr řekl: Jestliže to, co hledáš, je Pravda, pak jednu věc musíš mít především. Víš. Ohromnou vášeň pro pravdu. Ne. Ustavičnou připravenost připustit, že se můžeš mýlit.“

A. de Mello

za nimi život plyne dál a dobře. Buďme si vědomi pokory, kterou naše profese v sobě má. Zblízka vidíme místa, kdy člověk čelí životu, vnímá jeho živelnost, jeho nepředvídatelnost, jeho surovost a neodbytnost. A vzpomeňme, že svět takový vždycky byl, je a celkem jistě i bude – i takovýto, a zároveň i laskavý, schůdný, otevřený, příjemný a radostný. Že se mnohé učíme, když vidíme životy druhých; o světě, o životě i o svých limitech a darech. Mnohé dostáváme. A jistě, držíme vysokou míru řemeslné dovednosti, kterou přináší vzdělávání a praktická zkušenost. Ano, výcviky, ať už psychoterapeutické, krizové intervence či věnované komunikaci jsou důležité. To moudré a užitečné z nich přichází na řadu vzápětí. Poté, co člověk proti nám skutečně dosedl. Cítí se v bezpečí, mohl přijít v emoci, která nebyla ignorována, je schopen hovořit, chce sdílet svou situaci. Tam bychom si nevystačili „jen“ s nastavením těla a klidnou myslí a vírou v možnost dobrého života. Domnívám se ovšem, že se mnohdy stane, že pro málo opečované pole – kdy druhý nedostane možnost dosednout, zůstat pro danou chvíli sám u sebe, tak jak je, a cítit bezpečí, což mnohdy svědčí o neznalosti, nezkušenosti či nedovednosti pracovníka, kdy

je klient zahrnut ihned řemeslnou dovedností, otázkami a radami – je něco důležitého v jeho rozpoložení minuto, nepohlazeno, není tomu dáno místo a pozornost. A může to být to více podstatné, pro co si dotyčný přišel, než rada, pro kterou se řemeslně zručný „profík“ natáhne dřív, aby se sám nemusel ztrácet a být nejistý z emoci člověka, který proti němu sedí. Kdy sám sebe splete, že by měl rozhodnout, zda dotyčný ještě má šanci, nebo nemá. A ztrácí tím sílu i pozornost a ubírá člověku naději. Tedy mějme oboje. Vysokou míru profesionality v tom, kolik po sobě chceme zručnosti, vzdělanosti a praktické dovednosti v naslouchání a vedení hovoru. A buďme si vědomi důležitosti onoho vespod, co tvoří bázi, tedy jak my přemýšlíme o světě, o klientech, zda cítíme komfort sami ve svém těle, zda umíme být s člověkem v různých jeho emočních rozpoloženích, zda svedeme stát pevně poblíž a nemusíme ho klopat rychle do racionálního myšlení a voleb, kde se my sami cítíme klidnější a dovednější a kde považujeme rozhovor za efektivnější a funkčnější.

Jeden večer vzal starý Indián svého vnuka a vyprávěl mu o bitvě, která probíhá v nitru každého člověka.

Řekl mu: „Synku, v každém z nás probíhá bitva mezi dvěma ‚vlky‘. Jeden je špatný. Je to vztek, závist, žárlivost, smutek, sobeckost, hrubost, nenávisť, sebelítost, falešnost, namyšlenost a egoismus. Ten druhý je dobrý. Je to radost, pokoj, láska, naděje, vyrovnanost, skromnost, laskavost, empatie, štědrost, věrnost, soucítí a důvěra.“ Vnuč o tom všem přemýšlel a po minutě se zeptal: „A který vlk vyhraje?“

Starý indián odpověděl: „Ten, kterého krmíš.“

Zde přichází apel na terapeuty, zdravotníky a jiné lidi provázející profese. Domnívám-li se, že je člověk v těchto oborech něčím povinen, pak kromě hlubokého člověčenství, žitých vnitřních hodnot, práce na sobě a uchování naděje pro dobré je zapotřebí následující – plnit svou duši krásnem. Stále mít na paměti, že koukáme-li většinu času do míst, kde je těžko, kde člověk ztrácí dočasně půdu pod nohama, pak takovýto není celý svět, je to jen jeho část. Část většího celku, která dává dobrý smysl, až je-li viděna jako celek. Mějme tedy na paměti, že potřebujeme do- rovnávat, abychom mohli cítit naději pro lidi, kteří přicházejí v tíživé situaci, potřebujeme znát stejně tolik příběhů, které jsou krásné, kdy jsou si lidé blízko, jsou si nakloněni, jsou vstřícní, vlídní, mají se hezky, mají se rádi.

Mějme na vysoké přičce své blízké, pohodu svou a své rodiny. Nikdo neumíme dávat ven, co nejprve nežijeme uvnitř. Žijme tedy to převážně hezké, převážně harmonické a laskavé. Ve svých rodinách jsme celiství se vším dobrým a se vším křehkým a nedokonalým. I my doprovázející máme mnohá nedokonalá fungování v mezilidských vztazích. A je to tak v pořádku, jsme-li si toho vědomi. Zejména pak míst, kdy neopečujeme dobře svou sílu a zdroje, vydáme se hodně ven (klientům, práci, třeba i ve volném čase, příběhům) a poté pro naše blízké zbývá už jen bolavost onoho neopečování sebe sama.

„Chceš udělat něco dalšího pro záchranu světa? Jdi domů a miluj svoje nejbližší.“
Matka Tereza

Chceme-li zůstat v oboru celá léta, pak máme zapotřebí pěstovat, hýčkat si a starat se o své vlastní zázemí a svou vlastní pohodu, o naději pro dobré, vnímat krásu. Pro někoho jsou to příběhy, přátelé, knihy, filmy, pro jiného třeba rodina, meditace nebo příroda. Je velmi podstatné mít dobré zázemí, ve kterém máme čas i pobývat, které není jen pomyslné, a je dobré a vítá-

né považovat za kvalitu, umět plnit svou duši dobrými, povzbudivými, laskavými příběhy, krásou. Když se doma v rodině pracovníka mají rádi a chtějí spolu trávit čas, žijí intimitu, sdílí své příběhy, vidí krásno, žasnou nad světem, mají se převážnou většinu času dobře a hezky, pak velmi pravděpodobně takovýto člověk umí dát lidem více odvahy a naděje než pracovník, který je ohledně vývoje světa, stavu rodin a vlastních vizí více než skeptický.

➤ Oddělení pracovního a soukromého života

Pro dobré oddělení pracovního a soukromého světa vřele doporučuji malé rituály. Všechny, obyčejné. Mnohé z nich děláme rutinně a jaksi pudově moudře. Patří sem sprcha, kdy člověk přichází do kontaktu se svým tělem, dojde k uvolnění ztuhlých svalů, mnohdy i k hlubokému vydechnutí. Patří sem změna oblečení po příchodu domů, zvláště po obtížném dnu. Po dnech, které jsou předpokládá- telně obtížné, vřele doporučuji vytvořit si svůj jednoduchý opakovatelný rámec pro rituál. Může být hravý a veselý. Může být civilní a obyčejný. Můžete si například při odchodu z práce, když přejdete práh, říct, že první tři kroky jsou předělem a od té chvíle se zkuste soustředit na sebe, na své tělo, na to jak vám je, jak se máte, na rodinu, se kterou se uvidíte, do které se vracíte. Může to být kamínek, který zvednete po cestě, a než vejdete doma do dveří, jej zahodíte, tak jako si přejete odložit to, co by vás sva- zovalo ve zbytku dne a potažmo oddělovalo od vaší rodiny či od následného odpočinku. Může sem patřit papírek, na který napíšete nejpříšernější den tohoto roku, děsný, příšerný, náročný den. A pak ho roztrháte. Spálíte. Vyhodíte. Může vám být nápomocná forma, kdy si zapisujete čas od času myšlenku, ani nemusí jít o deník, spíše o zápisník myšlenek, např. dnes jsem si na sebe za celý den nevzpomněl, večer jsem zjistil, že jsem nejedl! Ve středu mám vždycky potíž si na sebe vzpomenout, zkusím další středu reminder s názvem svačina. Hledejte cesty, jak se vejdete sami do svých pracovních dnů. Zvláště těch obtížných, kdy již při pohledu do diáře člověk tuší, že tohle bude náročný den. Využijte čas, kdy se sedí a mluví, třeba na poradách, třikrát se zhluboka nadechněte a vydechněte až do břicha. Dovolte si pod stolem prokroužit nohy. Protáhnout si záda. Myslet na své tělo. Starat se o něj a jít směrem, který ho drží ve zdraví. Tvo-

říme celek, stejně jako lidé, kteří za námi přicházejí. V naší civilizaci se cení rozum a vzdělanost, v našem oboru se cení práce s emocemi, na tělo však často zapomináme, i na jeho potřeby jíst, spát, uvolnit se, možná se i protáhnout, zacvičit si. Někdy může s námi jít dál naším dnem výrazná emoce, třeba nám může být smutno po těžkém dni. I provázející profesionál může plakat při těžkém místě příběhu druhého člověka. Ovšem tečou-li mi slzy, ale stále mám pevnost a naději i pro toto místo v příběhu určitého člověka, anebo vzlykám a líčím klientovi, jak mě můj vlastní život už léta nebaví, v tom je dosti velký rozdíl.

Stejně jako bývají nemocní i lidé pracující ve zdravotnictví, tak i lidé provázející v dynamice svého života se setkávají s krizemi a propady. Nezapomínejme sami na sebe, nevyděluje se od lidí, které doprovázíme. I my potřebujeme v takové časy zvolnit, moci mluvit o tom, co nás tíží, mít dobrou oporu v rodině a přátelích, v práci u svých kolegů i nadřízených, v možnosti supervize. Potřebujeme umět poodstoupit od své práce, dočasně si moci říci o uvolnění z přímé práce (a vnímat to jako kvalitu a profesionální dovednost hlásit limit, nikoli neschopnost), zvláště pokud se nám setkává stejné osobní téma, jaké řešíme s našimi klienty, a my nemáme dost síly stát pevně v příbězích lidí, kteří přicházejí se stejným tématem.

➤ Závěr

Jak to tedy je s krizemi? Krize se dějí. Jsou hluboce přirozené. Lze jimi projít. Týkají se nás všech. Jsou součástí života. Na židli profesionála budme pevní a mějme naději pro dobrý život člověka, který je nyní v těžkém místě, pro otevřené možnosti v životě člověka. Pro jeho schopnost hledat a nalézt sílu. Vymyslet originální řešení své situace, které předčí naši omezenou schopnost představit si jeho situaci v plné šíři. Více se ptejme a naslouchejme, než mluvm. Buďme pevní v těle a mějme naději ve svém postoji. Pěstujte dobré vztahy se svými blízkými, starajme se o své tělo, vnímejme krásu a dobro, abychom měli dobrou sílu věřit v to, že krizi jde projít, abychom znali takové příběhy a aby i náš život mohl být takovým příběhem, kdy úzká místa byla povšimnuta, opečována, kdy jsme jimi prošli, došli poznání, nových hlubších sil a vyhlíželi opět dobré.

Laskavou všednost přejí!

**Institut vzdělávání
APSS ČR vás zve
na seminář**

**Základní
krizová intervence**

**12. 4. 2017 Praha
23. 5. 2017 Tábor**

www.institutvzdelavani.cz