

Bezmoc, beznaděj, naděje pomáhajícího odborníka

Jaroslava Králová



Život

je možné žít jen směrem vpřed
a chápat jen směrem vzad.

J. Welch



Struktura prezentace

- Definice základních pojmů
- Vnímání stáří
- Vnímání role pomáhajícího
- Co s bezmocí a beznadějí
- Vztahy a potřeby
- Místo závěru
- Literatura
- Poradensko terapeutický proces podle W. Glassera

Technika pětílístku

Steelová, J. L., Meredith, K.S., Temple, CH., Walter, S. *Rozvíjení kritického myšlení*. Praha, Nadace Open Society Fund, 1977

- Název pojmu
- Popsat pojem pomocí 2 přídavných jmen (jaký/á je)
- Popsat pojem pomocí 3 sloves (co dělá, co se s ním děje)
- Napsat větu o 4 slovech, které vystihují vcítění se do pojmu, jeho charakteristiku
- Jednoslovné vyjádření (podstatné jméno), které rekapituluje charakteristiku pojmu

Bezmoc - pětílístek

Bezmoc

smutná, zákeřná

trápí, omezuje, zrcadlí

ochromuje cítění a myšlení člověka

PŘEKÁŽKA

Bezmoc

stav,

kdy člověk pocítuje
nedostatek osobního zvládnání
určitých událostí nebo situace



Beznaděj - pětílístek

Beznaděj

ubíjející, umrtvující

ničící, zaslepuje, vězní

utopí člověka pomocí strachu

BOLEST

Beznaděj

- Stav, ve kterém člověk vnímá svoji situaci jako bezvýchodnou. (Vše je zbytečné)
- Očekávání nežádoucích výsledků, které nebude člověk schopen změnit.

Dlouhodobý pocit
bezmocnosti může vést
ke vzniku beznaděje



Naděje - pětilístek

Naděje

hřející, osvěžující

probouzí, sytí, energizuje

světlo osvětlující člověku cestu

VIZE

Naděje

- Emoční postoj charakteristický očekáváním něčeho příznivého.
- Není to přesvědčení, že něco dobře dopadne, ale jistota, že má něco smysl.



H. Haškovcová

Podstata pomáhající profese

Kdo se dotýkáte duše
léčíte tím, čím jste,
ne tím, co znáte.



S. Freud

Vnímání stáří

Na stáří je pozitivní

- Šance zastavit se, vidět, naslouchat, chutnat, dotýkat se
- Šance dívat se na svět očima dítěte
- Mít čas na hledání cesty k sobě
- Klást si otázky a hledat odpovědi, na které jsem neměla čas

Na stáří je pozitivní

- Možnost učit se novým věcem a poznat nové lidi
- Spát do sytosti
- Lenořit
- Čas na své zájmy
- Plnit si své sny
- Poznávat svět a jeho krásy
- Nejsem ohrožená nezaměstnaností

Na stáří je pozitivní

- Mít čas na posezení s přáteli
- Naučit se odpouštět
- Šance přijmout svůj zdravotní stav bez výčitek
- Šance naučit se být vděčný
- Šance změny
- Všechno se může a nic nemusí

Vnímání role pomáhajícího

- Umět naslouchat
- Nepáchat dobro
- Posilovat autonomii klienta

Naučená bezmoc

- **Naučená bezmoc:** pasivita a pocit jedince, že není schopen zvládat vlastní život, se objeví na základě vlastních zážitků a traumat, které se neúspěšně snažil zvládnout.
- Naučená bezmoc hrozí tam, kde se člověk ocitá v krizi a přijímá pomoc.



Kvalifikovaná pomoc

- **Kvalifikovaná pomoc** nespočívá v převzetí zodpovědnosti pomáhajícím či institucí. Měla by se zakládat na posilování autonomie klienta, aby si co nejdříve dokázal pomoci sám.
- Proto je hlavním cílem sociálních služeb zvyšování soběstačnosti klienta.

***Nikoho nelze vystrkat po žebříku,
když neleze aspoň trochu sám.***

Carnegie

Vnímání role pomáhajícího

- **Znát své skryté emoce**

Člověk chce pomáhat druhým, konat pro ně zázraky a přitom netuší, že vlastně touží po moci.

I. Šotnerová

Klást si otázky pro poznání svých skrytých motivací:

- Jak se cítím, když klient nedá na mé rady? Proč?
- Jak si představuji, že to má dopadnout? Co jsem schopen pro to udělat? Proč?

Vnímání role pomáhajícího

- **Vyznat se ve svých pocitech a emocích**

Pocity, které zásadně ovlivňují naše prožívání, rozhodování, chování jsou:

pocit viny, hněvu, strachu

Tyto pocity se dají u druhého lehce vyvolat a pak lze s dotyčným snadno manipulovat.

Je potřeba znát kořeny jejich vzniku.

Pocit viny, hněvu

Představa, jaká mám být

pocit viny

Realita, jak se chovám

Pocit zloby

Představa, jaký má být svět

**pocit zloby,
vzteku, hněvu, agresivity**

Realita, jaký svět je

Pocit strachu

Očekávání, představy,
že něco nastane

pocit strachu, úzkosti,

bezmoci

Očekávání, představy,
o důsledcích toho, co nastane

Zásadní otázka a odpověď na ní

**Co bych dělal,
kdybych se nebál?**

Očima seniora

Senior nechce podat trestní oznámení na potomka, vnuka, který ho bije, bere mu peníze...protože

- bojí se, že by zůstal úplně sám
- bojí se, že potomek bude potrestán a tím ho ztratí
- cítí vinu, jak potomka vychoval
- cítí strach, že by se potomek mstil více
- stydí se, co řeknou ostatní lidé
- i negativní chování je projev zájmu o jeho osobu
- naučená bezmoc

Vnímání role pomáhajícího

- **Jedinečnost jedince**

Existuje jen to, čeho si je člověk vědom a v co věří. Proto je vesmír každého z nás jiný.

Život žijeme podle povahy své mysli.

Je takový, jaký věříte, že je .

Vše je tedy výsledkem myšlení.

Vnímání role pomáhajícího

- **Uvědomovat si zákonitosti života**

Každý člověk ve svém životě prochází přes údolí a vrchol (v práci i osobním životě). To je naprosto přirozený běh věcí.

Vrcholy (dobré časy), chvíle, kdy jsi schopen přijmout to, co máš.

Údolí (špatné časy) chvíle, kdy toužíš po tom, co nemáš.

Nejčastějším důvodem, proč musíš opustit vrchol, je arogance, maskovaná jako sebedůvěra (usnul na vavřínech).

Nejčastější důvod, proč v údolí setráváš příliš dlouho, je strach, převlečený za pohodlí

Vnímání role pomáhajícího

- Člověk si vždy nějak maluje svou budoucnost, ať už vědomě či nevědomě. Někdy vidí jen starosti a má strach, jindy si vykreslí smysluplnou vizi. Je jen na jeho rozhodnutí, kterou představu bude následovat.
- Rozdíl mezi tím, když si člověk přeje lepší život, nebo když následuje smysluplnou vizi spočívá v tom, co dělá.
- Nemůžeš vždy ovlivnit vnější události, ale můžeš ovlivnit to, čemu věříš a co děláš. Nikdo neví co se skutečně stane (proto neslibuj), ale to, čemu člověk opravdu věří a co dělá, mění události.

Vnímání role pomáhajícího

- **Všechno má svůj čas**

Co je lepší – reagovat na každý sebemenší výkřik o pomoc, nebo nechat lidi dokázat, že ji opravdu potřebují? M. Lackeyov

- **Vnímání situace**

Z pohledu pracovníka, klienta i toho, kdo o něj pečuje a možná se dopouští násilí.

Co s bezmocí a beznadějí

Nejvíce dáš tomu, komu dáš naději.

Otto František Babler

*Žádný lékař nezná lepší lék na unavené tělo
a ztrápenou duši,
než je naděje.*

Stefan Zweig



Co s bezmocí a beznadějí

- **Nechat klienta mluvit o naději a její úloze v jeho životě.**
- **Vyvarovat se maskování pravdy.**
- **Aktivně zapojovat klienta do péče o sebe sama.**
- **Poskytnout klientovi pomoc při myšlení pozitivním směrem.**
- **Aktivně naslouchat .**

Co s bezmocí a beznadějí

- **Podporovat klientovu sebeúctu**
- **Pomoci kl. identifikovat jeho problém a jeho příčiny a jaké řešení očekává a od koho.**
- **Nechat kl. hovořit o důvodech svého rozhodnutí a nehodnotit je.**
- **Soustředit se na věci, které jsou důležité a mají pro pacienta význam.**

Co s bezmocí a beznadějí

- **Identifikace kl. obav při převzetí spolu/zodpovědnosti za řešení situace.**

Seniors se ptát: Co si myslíte, že se stane, když oznámíte na policii, že vás syn bije a bere vám peníze? Co se bude dít? Co se stane? Co bude následovat?

Co s bezmocí a beznadějí

- **Podporovat kl. zodpovědnost za přijetí rozhodnutí, jednání**

Situaci změnit: -nemohu

-mohu --nechci

--chci

Vědomé rozhodování a zodpovědnost za vybrané rozhodnutí je právo člověka.

Některé věci prostě musí člověk rozhodnout a udělat sám.

Co s bezmocí a beznadějí

- **Pomoci kl. přijmout důsledky svého konkrétního rozhodnutí, jednání.**

Když je se situací smířen, nevádí mu, nechce ji změnit (nemusí uvést proč) je to jeho volba a tím i jeho zodpovědnost.

Když mu situace vadí a nemá možnost řešit situaci a souhlasí s naší pomocí (s jednotlivými kroky jsme ho obeznámili), pomoc poskytneme (reagujeme) – jednáme.

Vždy každý krok s ním průběžně konzultujeme – musí s ním souhlasit.

Získáváme důkazy.

Co s bezmocí a beznadějí

- **Akceptujte u klienta asertivní zásady:**

Člověk má právo nenabízet žádnou omluvu a výmluvu ospravedlňující jeho chování.

Člověk má právo posuzovat své vlastní chování, myšlenky a emoce a být za ně odpovědný.

- **Akceptujte asertivní zásadu u sebe:**

Člověk má právo posoudit nakolik a jak je zodpovědný za řešení problémů druhých lidí.

Co s bezmocí a beznadějí

- **Posilujte klientovu naději**

Naděje je k cíli zaměřená aktivita (C.R. Snyder).

Obsahuje tři základní složky:

cíl, cesta a snaha.

Posilování naděje pak znamená:

Stavění cílů

Promýšlení cest k cíli

Překonávání překážek na cestě k cíli



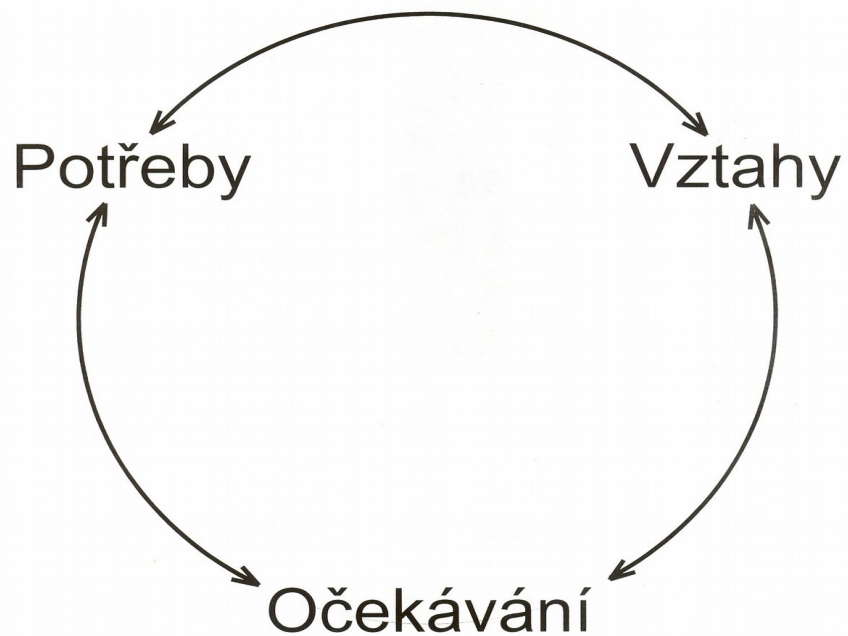
Naděje

je orientace na budoucnost



Vztahy a potřeby

J. Králová, L. Hansmanová



Koláč potřeb

J. Králová, L. Hansmanová



Koláč potřeb

J. Králová, L. Hansmanová

- **Místo** - prostor, který zabírám(pozornost, zájem, důležitost věnované mé osobě), např. v sobě, v rodině, ve skupině.
- **Péče** - investice času a energie do osoby, např. vůči sobě, vůči jiným a jiní vůči mně. Péče o pečujícího (rodinní příslušníci, pracovník)
- **Potrava** - vše, co nám dodává energii, např. pro tělo, mysl, život, práci, vztahy.
- **Bezpečí** - pocit, že mohu dělat ... to, co jinak se bojím dělat..., např. plakat, zpívat, odmítnout, odejít.

(Bezpečné místo: kde mi nikdo neublíží, kde se cítím dobře, kde je o mě zájem, kde mohu požádat o pomoc.)

- **Limity/Hranice** - moje vnitřní hranice, např. jak blízko někomu dovolím, aby se ke mně přiblížil ať fyzicky, nebo citově.

Limity si stanovujeme pomoci druhých a také pomoci druhých je korigujeme.

Ale jen JÁ rozhoduji o tom, jaké budou a kam budou sahat.

Místo závěru

- Pomáhat jiným je vyčerpávající.
- Mějte se rádi, pečujte o sebe.
- Vnímejte život i sebe v jeho přítomnosti a užívejte si to.
- Nikdo není dokonalý. A všichni děláme chyby. Přijměte nedokonalost svou i klientovu.

Místo závěru

Člověk potřebuje lidi – vaše práce je smysluplná



Literární zdroje

CANFIELD, J., HANSEN, M.V. *Aladinův faktor*. Praha: Pragma, 1996

FARSKÝ, I.; ŽIAKOVÁ, K.; ONDREJKA, I. Vztah depresivnej poruchy, nádeje a beznádeje. Profese [online]. ISSN 1803-4330. 2008, roč. 1, č.1. s. 33-44 [cit. 2011-03-01], Dostupné na WWW: <http://profeseonline.upol.cz/vztah-depresivnej-poruchy-nadeje-a-beznadeje/>

FRANKL, V. E.: *Člověk hledá smysl – úvod do logoterapie*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1994

HORNOVÁ, S.: *Verbální Kung Fu (slovní obrana)*. Frýdek Místek: Alpress, 1997

HAŠKOVCOVÁ, H. *Spoutaný život: (kapitoly z psychoonkologie)*. Praha: 1991

JOHNSON, S. : *Vrholy a údolí*. Praha: Ikar, 2010

JOHNSON, S. : *Kam se poděl můj sýr*. Praha: Pragma, 2002

KŘIVOHLAVÝ, J. *Pozitivní psychologie: radost, naděje, odpouštění, smířování, překonávání negativních emocí*. Praha: Portál, 2004.

KŘIVOHLAVÝ, J.: *Mít pro co žít*, Praha: Návrat Domů, 1994

SNYDER, C.R. *Handbook of hope. Theory, Measures, and Applications*. New York: Academic Press, 2000

Ilustrativní foto: www.google.cz

Poradensko terapeutický proces W. Glasser

1. *Vytvoření kladného vztahu (raportu) poradce (terapeuta) s klientem.*

Doporučuje příjemný pozitivně laděný rozhovor poradce s klientem na vhodné téma.

2. *Koncentrace na chování klienta.*

Snaha přimět klienta, aby pochopil své jednání a aby uznal, že je za své chování zodpovědný a začal se proto chovat kompetentně.

Poradensko terapeutický proces W. Glasser

3. *Důraz na přítomnost.*

Naproti tomu přílišný důraz na rozbor klientových vzdálených traumatických zážitků z dětství by mohl dát klientovi možnost vyhnout se zodpovědnosti za jeho nynější chování.

Poradce se snaží ukázat klientovi, jak může dále rozvíjet *své zodpovědné chování.*

Odmítá přitom *extrapunitivní tendence* klienta, svalování viny na jiné a omlouvání (příp. racionalizaci) vlastních chyb.

Poradensko terapeutický proces W. Glasser

4. *Orientace klienta ve vlastním chování.*

Poradce trpělivě usiluje o to, aby klient začal z osobního hlediska posuzovat vhodnost a prospěšnost nebo nevhodnost a neprospěšnost svého chování, aby se ve svém chování začal orientovat a adekvátně je posuzovat.

5. *Cesta k zodpovědnému chování.*

Jde o vytvoření realistického a praktického plánu pro změnu chování klienta, a to plánu s dosažitelným cílem, který má mít vlastnosti zdravého a současně adekvátního chování.

Poradensko terapeutický proces W. Glasser

6. *Klientův závazek.*

Klientovi nestačí pouze plány, ale musí si dát vlastní, skutečně motivující závazek, že začne podle plánů činit, chovat se a jednat. Poradce mu přitom dává praktické odborné rady a pokyny i psychosociální podporu, aby lépe dosahoval konečného cíle.

7. *Žádné omluvy*

Je zbytečné zjišťovat důvody a omluvy případných neúspěchů klienta při plnění závazků. Poradce klienta neomlouvá, ale soustřeďuje se na budoucí aktivity *klienta.*

Poradensko terapeutický proces W. Glasser

8. *Žádné punitivní opatření (tresty).*

Nepoužívat negativní kritiku, sarkastické či ironické poznámky a jakékoliv tresty ze strany poradce (psychoterapeuta).

To však neplatí o *logických a přirozených důsledcích* klientova chování v případě jeho neúspěchu, kdy předem byly stanoveny nepříjemné důsledky takového případného neúspěchu.