

Príspevky uveřejněné v této rubrice se nemusejí shodovat s názorem redakce. Redakce si vyhrazuje právo na redakční úpravu a krácení příspěvků bez vědomí autorů i na případné odmítnutí urážlivých či jinak nevhodných příspěvků.

Třetí věk přeje připraveným

Před rokem a půl jsem odešel ze zaměstnání v sociálních službách poskytovaných neziskovou organizací pomáhající nevidomým. Moje lékařka mi odchod do předčasného důchodu doporučovala už dlouhou dobu, ale já jsem musel a musel řídit tu „svou“ organizaci, kterou jsem založil a šestnáct let vedl, která navíc pomáhá stejně postiženým lidem, jako jsem já. Nakonec jsem do starobního důchodu odešel, a tu se mi oproti očekávání dveře organizace zavřely. Plány na další méně náročné činnosti se rozplynuly a zmizela důležitá životní náplň. Kromě toho – občas potkám někoho z klientů, dobrovolníků, pracovníků jiných organizací i nadací. A každý se s různou mírou taktu ptá na totéž: **Co teď děláte, když nepracujete? Odpovídám, ale pak třeba zazní: Jenom to? Ale to přece není práce! Odpovídám trochu v rozpacích, že jsem toho už udělal dost. A když jednou zaznělo něco na způsob, jestli bych neměl ještě pro nevidomé něco dělat, musel jsem říct, že mi stačí ta moje slepota, že mě taky dost zaměstnává. A ještě: Není vám to líto, že neděláte s dobrovolníky, vždyť jste to sám vymyslel! Co na to říct? Líto, nelíto, nejde to. Mrzí, nemrzí... Mohl bych pokračovat, ale raději dost. Jako poučení, jak se člověka v takovéto situaci neptat, to jistě stačí. Raději bych vám nabídl svoje zkušenosti s některými specifickými rysy sociální práce ve vztahu k odchodu do důchodu a předal vám několik zkušeností i námětů k přemýšlení, abyste byli připravenější, než jsem byl já. Tedy: Jaké to je odejít ze dne na den z pomáhající profese? Může se na to člověk nějak připravit? Co pomáhá přenastavit svůj další život tak, aby člověka i v důchodu těšil?**

■ **Text: Ing. Miroslav Michálek,**
www.miroslavmichalek.cz

➤ Srdcaři a nebezpečí srdečního oslabení

Mnohokrát jsem slyšel slovo „srdcař“ a vždycky jsem se trochu ošival. Nu ano, umí se s ním ohánět lidé, kteří své srdce rádi vystavují na odív, kteří pomáhají tak, aby to bylo vidět. Ale také se tímto slovem označují ti, kterým jejich pomáhající profese pramení přímo ze srdce. Jak to odlišit? Nijak, důležité není, proč se dobro dělá, ale že se vůbec dobro dělá. Nemá cenu zkoumat pohnutky druhých, ale to své „srdce“ ano. Totiž jakmile se „ze srdce“ vynáší víc, než se tam vnáší, jde pomáhaní z kopce nebo jde z kopce zdraví pomáhajícího. Potřeba pomáhat se může změnit na odpor k pomáhaní, nebo naopak na neúprosné nutkání pracovat, na workholismus. Jak ty dvě věci odlišit? Jak rozeznat, jestli se neřítíme někam, kde nám nebude vůbec dobře? Snad pomůže koučovací rozhovor nebo individuální supervize, někomu postačí, když si bude víc všimát svých pocitů a přemýšlet o nich, a někomu může pomoci, když své blízké požádá o názor na své chování. A když řeknou, že ztratil humor, vypadá nevyspale a bledě nebo je nějak neživý, utahaný, mrzutý a třeba i poněkud protivný, pak je na čase něco se sebou udělat. V některých naléhavých případech je ale lépe pomáhající profesi opustit, než ji dělat „do roztrhání těla i duše“, zkrátka než bude pomáhající sám potřebovat pomoc.

Co dělat, aby srdcaři nehrozila srdeční slabost nebo jiné tělesné či psychické pro-

blémy? Mít zájmy, koníčky, přátele, oblíbené fyzické aktivity. Po odchodu do důchodu se může dostavit prvotní euforie, co vše může novopečený starobní důchodce dělat, ale ta pomine a může se dostavit pravý opak – smutek z uplynulého života, stesk po vlastní užitečnosti, pocit prázdnoty po množství každodenních činností, které dříve dny naplňovaly.

Proto je většinou dobré s odchodem do starobního důchodu neprchat ze všech profesních aktivit, ale naopak si nějakou připravit pro další životní fázi. Připravil jsem se na příležitostné lektorování hned u tří subjektů, pokračoval jsem v dobrovolné práci jako člen grantové komise a také jsem se nabídl jako dobrovolník pro jiné aktivity. Většina těchto aktivit nakonec nevyšla, mění se lidé, organizace zanikají, moje osobní specifikum spočívající ve slepotě staví bariéry, kde se dá. Ale psychologický efekt, že mám něco před sebou, ten fungoval a funguje. Mezitím se totiž pomalu ale jistě mění i můj postoj k práci, začíná převážovat radost z toho, že už nemusím každý den strávit hodinu a půl v hromadné dopravě, že už nemusím plnit různé společenské a pracovní role, že jsem mnohem svobodnější než v roli ředitele a člověka pomáhajícího stejně postiženým lidem. Tento proces pozvolného uvolňování z pout pracovních povinností a z jemných pavučin srdcařství trvá rok a půl a určitě ještě zatím není u konce. Co pomáhá? Třeba občasná rozhovory s manželkou na téma, jaké „plusy a mínusy“ nová situace přináší. Mnohokrát jsem si také vzpomněl na Jungovu charakteristiku seniorského věku jako období

životní syntézy, oddělení nepodstatného a podstatného, porozumění vlastnímu životu. To mám před sebou a možná na to mám víc než čtvrtinu celkové délky života, a to není špatné.

Ale abych příliš nezacházel do abstraktna. Občas si musím říct: Celý život jsem se těšil na víkendy, a teď mám víkend každý den! A mohu procházet jednotlivé fáze a oblasti života, vracet se na stará místa, po letech znovu oslovovat přátele, kteří ze života někdy odešli, číst, psát, poslouchat hudbu, obdivovat život kolem sebe a radovat se z maličkostí.

➤ Nejen štěstí přeje připraveným

Kdo by to byl řekl, že se tohle může vztahovat i na starobní důchod? A přece: Pomáhající profese může být tím, co vás nakonec zcela nepřipravené vrhne do profesního prázdna. Aby tohle prázdno nebylo doslovné a sklíčující, můžete si s předstihem položit několik otázek a popřemýšlet o tom, co z nich vyplývá, co by se možná vyplatilo dělat, aby byl život příjemný i v důchodu. Možná, že pomáhající profese nepomáhá?

Jste prací zatíženi tak, že nemáte čas na svou rodinu a na své přátele? Možná, že v důchodu už někteří nebudou blízko vás a budete toho litovat. Nedostali jste se do situace, že se stýkáte už jen s lidmi ze své profese? Po odchodu do důchodu se z desítek profesních přátel stanou desítky lidí, které při setkání vyděsí sdělením, že jste v důchodu. Mnozí se odchodu bojí, jakoby mělo jít o životní porážku, a ne o další fázi smysluplného pobytu na Zemi. Dokonce se vám může stát, že se vám lidé raději vy-

hnou, aby se zbavili nepříjemného pocitu, že i oni jednou dorazí k důchodovému věku. Proto je důležité přímo vědomě pěstovat stará přátelství, tedy pokud jsou živá. A pokračujeme: pěstujete své koníčky, nebo jste je odložili na důchod? Já jsem po mnohaletem vysokém nasazení zjistil, že už nejsem schopen soustředěně poslouchat vážnou hudbu, že už jsem množství hudebních alb jen kupoval a těšil se, a vlastně už málem ani netěšil, že si je poslechnu „až někdy“. A když jsem na to měl čas, když jsem odešel z práce, nefungovalo to. Trvalo mi řadu měsíců, než se mi „dovednost poslechu nerušeného myšlenkami“ vrátila.

A co vaše fyzické zdraví, neshádíte zdravotní problémy na věk? Když jsem přestal pracovat, prožívat stresy z termínů, věčného shánění financí, přeladování na jednotlivé pracovníky a klienty, když jsem zkrátka všechny tyhle stresory vypnul, začaly se postupně dít nečekané věci v mém tělesném organismu. Pominulo mnoho bolestí a mohl jsem se zbavit i některých léků. Konec práce mi přinesl konec řady zdravotních potíží, i když ne všech, ale také nejsem doma roky, jen jeden a půl...

A ještě něco. Čím více jsem pracoval a zároveň čím více mi ubývalo sil, tím více se z mého života vytrácel humor. Asi rok po odchodu do důchodu mi manželka řekla: Konečně je s tebou zase legrace. Vyhledejte humor, lidi, kteří mají jeho dar.

Po několika letech jsem se také rozhodl, že opět budu psát, literárně tvořit. A najednou cítím, jakou mi to přináší radost a že byla chyba, že jsem psát přestal. Vždyť najednou musím přemýšlet, co který den budu dělat, abych vše stihнул. Dělam to, co jsem vždy dělat chtěl a na co jsem se těšil. Není to skvělá životní náplň?

» Pět moudrých vět do mnoha dalších let

Není důležité, kde jsem k těmto větám přišel. A konec konců, každý si může najít svá životní ponaučení. Někdo jim říká afirmace a každý den si je ráno a večer opakuje, někdo promlouvá k sobě v meditaci nebo modlitbě, jak kdo. Pro inspiraci vám nabízím svých pět vět, které si opakovaně ukládám do mysli už spoustu let, aby mi pomáhaly formovat životní postoje i řešit konkrétní situace.

1. Beru věci tak, jak jsou.

Někdy se do mysli derou různá „co by bylo, kdyby“ nebo „proč zrovna já“ a „to není spravedlivé“. Jenže co s tím? Brát věci jak přicházejí, to znamená neplýtvat energií na odpor realitě, která stejně jde svou cestou. Neznamená to být pasivní, ale věci řešit realisticky a být pozorný k podnětům tak, jak je život přináší. Plynout se životem, a ne drát se proti proudu.

2. Žiju tady a teď, tady a teď je vše v pořádku.

Když do mysli vtrhnou negativní emoce spojené s minulostí nebo s nějakými nepříjemnými očekáváními v budoucnosti, pak se vyplatí uvědomit si, jak jsem na tom v tu chvíli. Přítomný okamžik je totiž jediná skutečně prožívaná realita, kterou je škoda kazit si zlobením se na minulost nebo obavami z budoucnosti. Tisíckrát jsem si řekl, že na to či ono nebudu teď myslet, protože teď si klidně ležím a nic špatného se neděje, naopak je mi dobře.

Skvělá kniha „Moc přítomného okamžiku“ nebo nějaká jiná seberozvojová kniha objasní víc a dodá i praktická cvičení.

3. Raduju se i z maličkostí.

Tento zdroj energie jsem si musel znovu objevit. Opět slyším každé dítě v širokém okolí, raduju se z jarních vůní a z hlazení větru, který mi jako nevidomému zůstal jako velmi příjemný počitek z přírody. A znovu jsem si přečetl knihu s vypovídajícím názvem „Optimisté žijí déle“. V knihkupectví už asi není, ale v antikvariátech ji možná najdete nebo najdete jinou knihu pro duševní hygienu a osobní růst.

4. Směju se i tomu, čemu se smát nedá.

Ano, i zlému e-mailu se člověk může zasmát namísto rozhořčení. Je to záležitost momentu, volby, cviku. Lépe je smát se než zlobit se. Nejde to vždy, ale jde to stále častěji.

5. Chodím rovně v těle i v duchu.

Někdy na člověka slovně zaútočí agresor. Nevěřili byste, nebo možná věřili, jak pomáhá doslova fyzicky se narovnat, druhá strana se často úplně stáhne.

Osvědčilo se mi formulace ustálit, napsat si je a naučit se je nazpaměť. Každodenním užíváním po dobu několika týdnů až měsíců pak začnou přinášet užitek. A v krizové situaci mého odchodu do důchodu mi užitek opravdu přinesly.

Přechod ze zaměstnání do důchodu je jedním z nejobvyklejších zdrojů stresu a depresí, a tak stojí za to být připraven. Tato příprava může pomoci při řešení rozmanitých životních situací mnohem dříve. Pokud si teď říkáte, že jste tohle nemuseli číst, pak jste asi dostatečně připraveni. A to snad není špatný výsledek chvíle četby. A pokud vás něco inspirovalo k jakékoliv práci na sobě, pak jsem rád, že jsem vám mohl být k službám. To víte, pracoval jsem čtvrtstoletí v sociálních službách a rád dělám něco pro druhé. A život mě naučil, že musím dělat i něco pro sebe, třeba psát články.

Poradna konceptu Bazální stimulace



Na dotazy čtenářů odpovídá PhDr. Karolína Maloň Friedlová, certifikovaná lektorka a supervizorka, jednatelka INSTITUTU Bazální stimulace.

Dotaz:

Zakoupili jsme do naší Snoezelen místnosti zátěžovou deku a chtěli bychom se zeptat, jak ji můžeme využít v konceptu Bazální stimulace při péči o naše klienty s těžkým kombinovaným postižením.

J. R. aktivizační pracovník, DOZP

Odpověď:

Zátěžová deka je velmi dobrá pomůcka pro somatickou stimulaci s cílem stimlovat vnímání tělesného schématu. Lidé s kombinovanými těžkými mentálními a somatickými postiženími mají z důvodu imobility změněné vnímání tělesného schématu. Vnímání těla nám umožňují vjemy z povrchu těla prostřednictvím kožního percepčního orgánu. Také proprioreceptory ve svalech, šlachách a kloubních pouzdech podporují vnímání somatické, tedy tělesného schématu. Zátěžová deka tlakem na kožní smyslový orgán a receptory v kloubech stimuluje vnímání těla, tedy zprostředkovává somatickou stimulaci. Protože somatická stimulace vede také ke zklidnění neklidných klientů, může mít ještě druhotný zklidňující účinek. Klient se někdy pod zátěžovou dekou zklidní, často i usne. Zátěžová deka může rovněž eliminovat výskyt nekoordinovaných pohybů končetin. Pokud máte klienty s těmito problémy, rovněž využijte zátěžovou deku. U některých klientů se může působením zátěžové deky zlepšit také vnímání okolního světa, protože si tlakem deky mohou lépe uvědomovat své tělo. Vnímání sebe sama je předpokladem k uvědomění si okolí a navázání komunikace. Proto se může zlepšit i komunikace mezi klientem a personálem. Zátěžová deka má tedy široké využití.