



Hoř, ale nevyhoř

Miniprůvodce pro pomáhající profesionály

Pět zásadních pravidel, které ti pomohou pro svou práci hořet, ale nevyhořet.

Je to zásadní základ pro pomáhající profesionály, bodyterapeuty, učitelky, zdravotníky, fyzioterapeuty, psychoterapeuty, jogové učitelky, lektorky, koučky, kranioarapeuty a další...

Ale je důležitý i pro osoby pečující o své blízké, o děti, nemocné či nemohoucí ve své rodině, o své rodiče či prarodiče...



Ve chvíli, kdy pracuješ ve formě podpory a pomoci druhým, ať už jsi profesionál nebo "jen" pečuješ o své blízké, ať jsi kdokoliv, kdo pracuje s lidmi a provádí je obtížnými situacemi, vždy **potřebuješ nejprve více a více rozumět sobě**, svému tělu, svému tělesnému ekosystému, sobě jako člověku. Jedině tak můžeš svou péči a pomoc poskytovat co nejefektivněji, nejkvalitněji a s hlubokým porozuměním.



Pomáhající profese můžeš vnímat a žít jako poslání, jako **umění života**. Pomáhající profese vyžadují hluboké sebepoznání, pokoru, úctu k životu a laskavost. Vyžadují také prozkoumávání sebe sama jako jedinečného nástroje své práce. Každé umění je třeba **kultivovat a rozvíjet**, aby stále uměním zůstalo a nestávalo se nepřijemnou rutinou.

Pokud se ti děje, že se ti do práce nechce, že tě to vůbec netěší, nebaví, už jen samotná představa klienta tě stresuje a naštvává, pak je ten nejvyšší čas začít se věnovat tomu, **jak hořet pro svoji práci, ale nevyhořet**.

Syndrom vyhoření a další obtíže, které mohou vzniknout díky intenzivnímu zapojení do pomáhající profese, mají více příčin, které na tebe číhají každým dnem.

Nejčastější příčinou jejich vzniku je **překračování vlastních hranic**. Pomáháním přes vlastní možnosti, přes možnosti tvého systému, které máš reálně k dispozici, ubližuješ nejen sama sobě, ale také svým klientům. Když jsi na dně svých sil ty sama, nemůžeš jim poskytnout tak skvělou službu, jakou by dostali, kdybys byla plná energie.

Pokud toužíš dělat svoji práci opravdu co nejlépe a přinášet svým klientům hluboké proměny a nové možnosti, potřebuješ nejdříve **být sama pevná a pružná v rámci svého tělesného systému**. Jedině tak jim můžeš být oporou a skutečnou pomocí, aby své náročné situace zvládli co nejlépe.





K tomu ti může pomoci pět jednoduchých doporučení:

1. Vědomí toho, že já jsem prioritá

První bod vychází z přijetí sebe samotné jako nástroje své práce. A stejně jako ostříš nůž, ořežeš tužku, aktualizuješ notebook či dáš auto jednou za čas do servisu, stejným způsobem potřebuješ pečovat sama o sebe. O své nástroje i o sebe se musíme starat, protože nic nefunguje na principu perpetuum mobile - když dáváš, potřebuješ také přijímat.

Péčí o sebe si usnadníš nejen svou práci, ale celý svůj život.

Postav sama sebe na první místo jako prioritu.

Připuštěním si své důležitosti můžeš i mnohem účinněji pomáhat druhým, protože tím pro ně tvoříš silný prostor.

Ve chvíli, kdy jdeš přes sebe, kdy už jsi unavená a nechceš žádný kontakt, ale přesto se necháš přesvědčit k dalšímu setkání s klientem, přestáváš mít na práci plnou pozornost. I když sama sebe přesvědčíš, že to pro tebe jde, důsledek přetížení se někde projeví a musíš dříve nebo později svůj systém dosytit.

Pokud to neuděláš, zapracuje psychosomatika a nastoupí únava ze soucitu, syndrom vyhoření či sekundární traumatizace.

Přistupovat ke své práci s vědomím, že ty jsi jejím nejdůležitějším nástrojem, o který pečuješ, je základ, jak pro svou práci hořet, ale nevyhořet. Dostáváme se tak ke druhému bodu, který s touto myšlenkou úzce souvisí.

2. Laskavé hranice

Vnímáš své možnosti, co teď a tady, ale i dlouhodobě ve svých službách můžeš dát svým klientům a co už ne? Víš přesně, co je tvé téma a co už ne? A v rámci svého tématu, kam chceš klienty doprovázet a kam už ne? Co pro ně děláš a co ne? (Já třeba nechodím ke klientům domů, ale jsou i typy služeb, které návštěvu doma umožňují.) **Hlídej si mez**, kdy už své klienty potřebuješ posílat jinam, protože na jejich téma je lepší jiný odborník. Získáš tak nejen větší klid, ale i respekt jako velmi kvalitní odborník. **Síťuj**, spolupracuj s dalšími profesionály, protože nejsme nikdo vševědoucí, abys vše mohla zvládnout sama. Je to vysoce profesionální a nádherná příležitost, jak svým klientům dát to nejlepší.

Nastavuj sobě i svým klientům laskavé hranice. Nejsi tu od toho, abys za ně řešila všechno.

Hranicemi, které skutečně dodržuješ, **tvoříš bezpečí pro sebe i pro svého klienta.**

Pro dodržování těchto hranic potřebuješ mít jasno, jaké služby nabízíš a jaké už ne. **Nenech se vtáhnout** do něčeho, co už je mimo rámeček tvého nastavení. Například - pokud jsi klasický psychoterapeut a nedotýkáš se klientů, máš to tak nastavené, nedělej to, pokud tvůj klient žádá dotek. Můžeš s ním pracovat s představou nebo s potřebou, která je za tím nebo ho poslat k bodyworkrovi či jinému specialistovi. Nebo nepracuj v čase, kdy chceš být s rodinou, i když to po tobě klienti chtějí. Nepřekračuj svá nastavení a vnitřní dohody.



Nechod' do ničeho s vědomím, že ti to nedělá dobře, i kdyby to klient potřeboval sebevíc.
Hledej cesty, jak s tím pracovat.

Porušování vlastních hranic a dávání něčeho, co dávat nechceš, ti nepřinese radost z dobré práce a ani klientovi to nepomůže. Časem začneš být unavená, našťvaná a práce tě přestane bavit. Pak ani tvé služby nebudou tak dobré, jak by mohly být.

Laskavé hranice znamenají vědět, co poskytuješ a co už ne,
vědět, kdy ještě máš co nabídnout a kdy už posíláš klienty jinam. Být jasná a zřetelně
komunikovat pravidla hry a dodržovat je.

Je to velká škola pro nás pomáhající profesionály - tvoř laskavé hranice.

3. Učit se

Pro naši profesi je důležité zvyšovat nejen svoji kvalifikaci profesionála, ale zároveň kultivovat sebe sama jako člověka, jako bytost.

Velmi pomáhá i tvé profesní dráze jít cestou celostní kultivace sebe jako ženy, sebe jako muže a pracovat ve všech rovinách našeho tělesného ekosystému. To znamená, že rozvíjíš sebe sama jak v oblasti fyzického těla, emocí, energie, spirituality, tak vztahů včetně intimity, sexuality a dalších přesahů. Každý to máme jinak, je třeba najít to, co potřebuješ právě ty.

Ale!

Kultivuj sebe sama a směřuj k nejvyšší možné variantě svého JÁ.

Bud' inspirací pro své klienty.

Zase se tím vracíme k prvnímu kroku, pečuj o sebe jako o nejdůležitější nástroj své profese a zlepšuj své "funkce" a vlastnosti.

4. Vracej se k tělu

Vracej se k vnímání, procitování. Hledej porozumění zprávám svého těla, které velmi dobře ví a cítí, co je v pořádku a co už ne, kdy je to ještě bezpečné a kdy je třeba mít se na pozoru. Je dobré mu naslouchat a respektovat jeho signály. Můžeš je využívat jako profesionál, umožní ti jít více do hloubky tebe samotné a rozvinout tvou schopnost porozumění a soucítění. Díky tomu pak můžeš jít do větších hloubek i s druhými lidmi.

Druhého můžeš na cestě vést jen tak daleko, jak už jsi došla ty sama.

Neznamená to, že bys nemohla např. doprovázet ženy, kterým umřelo miminko, i když ty sama tuto zkušenost nemáš. Ale znamená to, že je nemůžeš vést k propojení těla, když ty sama tuto kvalitu vnímat zatím neumíš.





5. Podpora

Kromě učení a vnímání je důležité dopřát si podporu, ať už ve formě vlastní terapie, supervize či mentoringu. Skutečně profesní podporu, bez ohledu na to, zda ji má tvůj obor práce v zákonných podmínkách či ne. **Průběžná podpora je nezbytnou pomocí**, abys mohla být pomáhajícím profesionálem mnoho let, stále jsi zkvalitňovala své služby a nevyhořela jsi už v začátcích.

Zjisti, jaké to je mít se o koho opřít, mít v zádech zkušeného mentora či supervizora. Naprosto to změní kvalitu tvé práce. A už nebudeš chtít jinak :-)

Dopřej si také osobní podporu pro sebe sama - jdi na masáž, na wellness, do přírody, maluj, tanči nebo zpívej, **dopřávej si dosycování a zdrojování**. Je to velmi zásadní. Jak už jsem psala - naostří svůj nástroj (sebe sama) a udržuj ho ve vysokém lesku :-)

Tip NAVÍC pro tebe - praktické cvičení

Na závěr pro tebe mám praktické minicvičení – jednoduché, ale velmi důležité a účinné:

Dělej si pauzičky.

V průběhu dne se na pár vteřin, minutu či dvě několikrát zastav sama se sebou, se svým dechem, ukotvi se nohama na zem. Nádech, výdech. Vnímej, jak tělo dýchá.

Udělej cokoli fyzického, vytřepej se, zazívej si, cokoli, co cítíš, že ti právě teď udělá dobře. Napij se kávy, umyj si obličej studenou vodou, ohřej si ruce o teplý hrnek s čajem, cokoli, co vnímáš, že tě v danou chvíli dosytí a zazdrojuje.

Minipauzičky jsou zásadním zdrojem tvé hluboké profesionality a snížení stresu.

Užij si je každý den jako tvou vlastní medicínu.



Pokud cítíš, že se jako pomáhající profesionál chceš rozvíjet, jít do hloubky své profese i sebe, chceš mít podporu v zádech a nevyhořet, pak se mrkni na

<https://form.simpleshop.cz/aRnn/>

Pokud tě toto téma zajímá nebo hledáš pro sebe jako pomáhajícího profesionála hlubokou profesní podporu, jsem tu pro tebe.

Máš-li otázky, napiš mi na
terapie@helenamosnova.cz.

PODRŽÍM TĚ.

