JITKA GÉRINGOVÁ

Pomáhající profese

Tvořivé zacházení s odvrácenou stranou

TRITON

TRITON
Praha / Kroměříž

Jitka Géringová

POMÁHAJÍCÍ PROFESE – tvořivé zacházení s odvrácenou stranou

JITKA GÉRINGOVÁ

Pomáhající profese

Tvořivé zacházení s odvrácenou stranou

TRITON

Jitka Géringová
POMÁHAJÍCÍ PROFESE – tvořivé zacházení s odvrácenou stranou

Tato kniha ani žádná její část nesmí být kopírována, rozmnožována ani jinak šířena bez písemného souhlasu vydavatele.

Recenzenti:
Doc. PhDr. Jiří Jankovský, Ph.D.
Doc. PaedDr. Jan Slavík, CSc.

© Jitka Géringová, 2011
© TRITON, 2011
Cover © Renata Brtnická, 2011

Vydalo Nakladatelství TRITON,
Vykáňská 5, 100 00 Praha 10

www.tridistri.cz

ISBN 978-80-7387-394-3

Obsah

Předmluva 9
Úvod 13

ČÁST 1
POVOLÁNÍ: POMÁHAJÍCÍ PROFESE
1. JE POMÁHÁNÍ „NORMÁLNÍ“? 16
1.1 Pomáhání u zvířat 16
1.2 Pomáhání u lidí – altruismus 18
2. POMÁHAJÍCÍ PROFESE 21
2.1 Původní pomahači 21
3. OSOBNOST POMÁHAJÍCÍHO 25
3.1 Polarita 26
3.2 Persona a stín 34
3.2.1 Role pomáhajícího pracovníka 35
3.3 Příběhy vnitřního světa 37
3.3.1 Individuální citlivá místa 38
3.4 Sebepoznání 41
3.4.1 Proč poznávat sám sebe? 42
3.4.2 Výcviky v sebereflexi 48
4. VZTAH MEZI POMÁHAJÍCÍM A KLIENTEM 54
4.1 Projekce 54
4.1.1 Přenos 57
4.1.2 Co je skutečnost? 60
4.2 Emoce 62
4.2.1 Sebecit 67
4.2.2 Emoce ve vztahu 69
4.2.3 Vyjadřování emocí 71
4.2.4 Empatie 73

5. ODVRÁCENÁ STRANA POMÁHAJÍCÍCH PROFESÍ 78
5.1 Moc 79
5.2 Uspokojování vlastních potřeb 88
5.3 Syndrom pomáhajícího: co to je mít „šmidbauera“? 91
5.4 Ontologický dluh 103
5.5 Spiritualita jako únik 107
5.6 Politické souvislosti pomáhajících profesí 113
5.7 Obrat k pozitivním hodnotám 120

ČÁST 2
ARTEFILETIKA
6. CO JE ARTEFILETIKA? 124
6.1 Hlavní principy artefiletiky a důležité pojmy 129
6.2 Prožitek, zážitek v tvorbě 136
6.3 Pozornost tady a teď, stav plynutí 139
6.4 Hodnocení v artefiletice 144

ČÁST 3
PŘÍKLADY Z PRAXE
7. HRY A CVIČENÍ KE ZKOUMÁNÍ TÉMATU SYNDROMU POMOCNÍKA 150
7.1 Úvod – workshopy, kurzy, další vzdělávání 150
7.2 Práce s tělem a zkoumání tématu SP 154
7.3 Výtvarné techniky a zkoumání SP 166

Závěr 186
Literatura k problematice pomáhajících profesí v češtině . . . 187
Literatura k problematice artefiletiky 188
Literatura 189
Summary 193
Rejstřík 195

Předmluva

Kniha Jitky Géringové se věnuje tématu pomáhajících profesí, které je právě tak aktuální a potřebné, jako náročné. Přesto anebo právě proto má předpoklady oslovit nejenom pracovníky pomáhajících profesí, ale i všechny lidi, kteří v současné uspěchané a na výkon zaměřené době hledají životní alternativy, tzn. alternativy zaměřené na překonávání mělkosti, odmítání nadměrného konzumu a na posílení duchovního rozměru života.

Téma „pomáhající profese" přesahuje hranice formálně vymezených univerzitních oborů, protože mimo jiné spojuje natolik odlišné disciplíny jako učitelství, lékařství a pastorační činnost. Autorce se proto nelze divit, když v úvodu svého textu konstatuje, že autoři píšící o pomáhajících profesích mívají obtížnou pozici. Jak proto, že obsahové zakotvení jejich výkladu není snadné s ohledem na výše uvedené přesahy oborů, tak proto, že v této oblasti je zvlášť náročné nacházet souvislosti mezi praktickou činnostní stránkou a teoretickým výkladem. Snad právě tyto obtížné podmínky však J. Géringovou podnítily ve snaze co nejvíce projasnit a sjednotit výklad.

J. Géringová rozdělila svůj text do tří hlavních částí. V první z nich (Povolání: pomáhající profese) se věnuje obecnému rozboru pojetí, náplně a problémů pomáhajících profesí, a to s důrazem na rozporuplné momenty, které jsou pro představitele těchto profesí zvláště náročné. Druhá část (Artefiletika) poukazuje na metodologický a metodický rámec výkladu pro ty přístupy v pomáhajících profesích, které spojují *umělecké či estetické aktivity* s výchovou, prevencí nebo expresivní terapií. Konečně třetí část (Příklady z praxe) nabízí komentované příklady aktivit, které autorka sama ve vlastní praxi vyzkoušela.

Hlavní obsahová ohniska, ze kterých text vychází a opětovně se k nim vrací, lze shrnout přinejmenším do dvou slov: *tvorba a dialog*. Tvorba a dialog je jádrem díla J. Géringové nejenom z toho důvodu, že v pomáhající činnosti věnuje zvláštní pozornost spojení mezi výtvarnými aktivitami a jejich dialogickou reflexí, ale též proto, že výklad z prvních částí textu ústí do návrhu příkladů z praxe, tedy jakýchsi typů či modelů, jejichž prostřednictvím jsou představeny možnosti řešení některých ze širokého spektra problémů, které jsou probírány v teoretické části. Tento přístup nabízí řešení dvou cílů: 1) přiblížit čtenáři teorii prostřednictvím praktických modelů, 2) vytvořit podněty pro diskusi o spojení mezi teoretickou a praktickou stránkou činností v pomáhajících profesích.

Jak je patrné ze samotného rozvržení hlavních kapitol, první těžiště výkladu spočívá v úvahách nad obecněji pojatou problematikou pomáhajících profesí. Autorka se zabývá zejména některými náročnými stránkami, s nimiž se musí představitelé pomáhajících profesí vyrovnávat a pokoušet se o porozumění jejich příčinám a souvislostem. V souladu s étosem svého tématu se přitom nevyhýbá poukazům na vlastní osobní postoje anebo zkušenosti. Dokládá tím solidnost svého přístupu. Jeho hlavní příznaky, zejména *postupnost, nenásilnost a niterné přijetí*, lze rozpoznávat v celém rozsahu textu J. Géringové. Z jejich kontextu je také zapotřebí rozumět zřetelné polemice s atmosférou výkonnosti a zvláštního typu „pracovního asketismu" spojeného s řadou sociálních důsledků, který převládá v současné euroamerické civilizaci. Géringová se opírá o myšlenky Wolfganga Schmidbauera, když kritizuje všeobecnou zaměřenost na výkon, kterou se vyznačuje západní industriální kultura. Pro zaměřenost na výkon je charakteristická necitlivost k sobě i okolí, se kterou má mnoho z nás osobní zkušenost. Z této pozice pak J. Géringová odvozuje i své postřehy vůči praxi, kupř.: *„V individuálním a subjektivním zážitku nemůžeme zavádět konkurenční měření výkonu ani mezi jednotlivci, ani sami pro sebe."*

Při osvětlování takto uchopené tematiky J. Géringová do nemalé míry využívá Jungovu koncepci archetypů, zejména s ohledem na vizi Stínu. To ji umožňuje teoreticky osvětlovat i prakticky zakotvit problematiku ambivalence i napětí v současném přístupu k výkonu, problematiky, která jako příslovečná červená niť prochází celým textem. Autorka se při výkladu neustále pohybuje na hraně mezi otázkou a odpovědí. Tento postup na jedné straně podtrhuje hodnotovou či argumentační vyváženost celé práce, na straně druhé poukazuje na dávný antický *problém míry a Dobra*. Zdá se totiž, že některé otázky nejsou řešitelné jinak než přijetím rizika v situaci tady a teď. J. Géringová by nejspíš souhlasila s Gadamerovým tvrzením z knihy Idea Dobra mezi Platónem a Aristotelem: *„Zde, v otázce Dobra, neexistuje žádné vědění, které by bylo po ruce, a žádné odvolávání na druhé. Zde se musí člověk tázat sám sebe a je nutně v rozhovoru – se sebou samým nebo s druhými."* Tento *princip otevřenosti a dialogu* považuji za hlavní krédo textu J. Géringové.

Pro teoretickou a metodickou podporu svého přístupu v praxi autorka zvolila koncepci *artefiletiky*. Tento původně obecně pedagogický model k výchově a vzdělávání je postaven na propojování tvořivé expresivní tvorby s dialogickou reflexí. Jak J. Géringová v přiléhavé zkratce vysvětluje, „artefiletika je postavena na explicitně vyjádřené teorii, která strukturuje postupy poznávání a porozumění skrze výtvarné dílo". Autorka přistupuje k teorii a metodice artefiletiky s nesporným porozuměním. Originálním přínosem z její strany je konstrukt *hermeneutický problém*, který umožňuje přiléhavě vysvětlovat rozdíly mezi terapeutickým a výchovným přístupem při využití expresivní tvorby a reflexe.

Na dobré porozumění artefiletice navazuje kapitola příkladů z praxe, která je obsažná a přináší náměty pro praxi vhodné, v ní odzkoušené a otevřené pro další tvořivé rozvíjení. J. Géringová zdůrazňuje pozitivní a na účastníka zaměřený přístup: „Naší filosofií je vést účastníky k tomu, aby sami určovali, co je pro ně přijatelné, aby byli upřímní k sobě a svým potřebám, aby zažili pocit, že jsou

kompetentní v rozhodování, aby si určovali, co je pro ně dobré a co nikoliv. To je *‚edukační záměr‘* naší práce. Zaměřujeme své působení na pozitivní zkušenosti a snažíme se dosáhnout tzv. ‚korektivního zážitku‘, který má tendenci překrýt možnou dosavadní negativní zkušenost. Součástí našeho záměru je umožnit účastníkům vnímat a naplňovat své vlastní potřeby.“ Z citátu je dobře znát nedirektivní pojetí edukace, které je vhodné jako protiváha výkonově zaměřené školní práce a je také dobře použitelné při volnočasových aktivitách.

V celkovém pohledu na text J. Géringové lze vyzdvihnout jeho důraz na etickou a humánní stránku výchovy a vzdělávání – tedy na to, co k ní odevždy patří jako její přirozený i nutný princip. V tomto směru je výklad aktuální i potřebný. Čtenář zde získává obsahově zajímavé, přínosné a čtivé dílo, které má předpoklady k tomu, aby bylo vyhledáváno a plodně využíváno poměrně velkou skupinou čtenářů – nejenom pracovníky pomáhajících profesí se zájmem o umění nebo estetické aktivity, ale také vysokoškolskými studenty různých oborů, rodiči a všemi zájemci, kteří usilují o určitou hloubku a duchovní rozměr života a není jim blízké povrchní pachtění jen za materiálními cíli.

Jan Slavík

Úvod

Autoři, kteří píší kriticky o pomáhajících profesích a zároveň jsou sami v těchto profesích aktivní, mají poměrně těžkou pozici. Na jednu stranu jsou detailně obeznámeni s problematikou, na druhou stanu nemohou být úplně objektivní ze samotné podstaty věci. Jejich kritický pohled spočine jen na některých aspektech, některé přehlédne a jiné jim nebudou připadat významné. Tak vždy prezentují ve svých názorech určitou jednostrannost a omezenost. Navíc jednotliví autoři většinou zastávají teoretická hlediska konkrétního psychologického nebo filosofického přístupu, který dále vymezuje jejich pohled.

Také tato kniha není výjimkou, protože představuje autorský přístup, nikoliv výsledky empirického výzkumu.

Téma knihy mne provází po celý život, neboť jsem vyrůstala v rodině, která je totálně pomáhající, všichni její členové jsou, nebo po určitou dobu v životě byli, profesionálními pomahači. Mnoho rodinných specifických vzorců chování jsem považovala za normu, dokud jsem se skrze knihu Wolfganga Schmidbauera (2000) nesetkala s termínem syndrom pomáhajících. Můj vztah k tomuto tématu se vyvíjel od popření, přes jeho vidění u druhých lidí až po poznání a přiznání si, jak hluboko mám v sobě zakořeněné mechanismy syndromu pomáhajícího a jak silně jsem jím v řadě situací vedena. To mi umožnilo být intenzivněji v kontaktu s reálnými potřebami pomáhajících a pomalu vytvářet systém edukačně zážitkových aktivit kombinujících výtvarné techniky a práci s tělem, jejichž reprezentativní výběr uvádím v této knize.

Kniha je rozdělena do tří částí. V první se zabývám pomáhajícími profesemi a hlavně jejich dvěma podstatnými rysy: osobností pomáhajícího a jeho vztahem ke klientovi, které pomalu, ale neodvratně

směřují ke kapitole věnované negativním aspektům pomáhajících profesí. Ty jsou opět zkoumány jak z hlediska osobnosti pomáhajícího, tak z hlediska jeho vztahu ke klientovi, k jeho práci, ale i k jeho životu obecně. Tuto část ukončuji obecnějšími úvahami o místě a roli pomáhajících profesí v dnešním světě.

Druhá část s názvem Artefiletika je věnována specifickému výtvarněvýchovnému přístupu, který je velmi vhodným rámcem pro zážitkovou tvořivou práci, protože poměrně jasně stanovuje dělicí čáru mezi terapeutickými postupy a postupy spíše vzdělávacími a výchovnými.

Poslední část knihy je pak jakousi praktickou syntézou teoretických témat a zážitkových forem učení. Předkládám popisy, rozbor a reflexi několika tvůrčích aktivit, se kterými mám bohaté zkušenosti a které, jak věřím, obohatí také čtenáře.

200 výtisků knihy je doplněno CD s fotodokumentací výsledků jednotlivých výtvarných technik.

Část 1

POVOLÁNÍ: POMÁHAJÍCÍ PROFESE

1.
JE POMÁHÁNÍ „NORMÁLNÍ“?

Než se zahloubáme do otázek kolem pomáhajících profesí, měli bychom se seznámit s různými názory na pomáhání jako více či méně přirozený jev mezi lidmi i zvířaty. Existují minimálně dva odlišné přístupy: první, nazvěme jej teleologický,[1] tvrdí, že tato nanejvýš eticky ceněná schopnost je pouhým projevem biologického pudu: matka zachrání své dítě, aby její geny přežily, neboť se řídí vnitřní povinností množit se a přežít. Druhý názor, nazvěme jej humanistický, tvrdí, že pomáhání, jako jedinečnou humánní a etickou záležitost, nemůžeme zploštit na pudy. Jak je tomu tedy ve skutečnosti?

1.1 Pomáhání u zvířat

Podle Darwinovy evoluční teorie přirozeného výběru by k pomáhání mezi zvířaty v podstatě nemělo docházet, a pokud ano, tak jen v rámci příbuznosti. Zvíře, které by se řídilo snahou za každou cenu a co nejvíce rozšířit svůj gen, by v případě nebezpečí ochránilo sebe, případně své potomky.

Kromě evoluční teorie existují i jiné názory na smysl vývoje jedince i druhu. Jak uvádí Komárek (2000), vedle Darwinovy teorie, pro kterou je smyslem života reprodukce a maximální rozšíření druhu, existuje názor, že smyslem evoluce je dosáhnout mezních možností tvarů. Při dosažení mezních možností formy se vyčerpá invence a tehdy biologická struktura může spokojeně vymřít, neboť naplnila

1) Teleologie hlásá, že řídícím principem přírody i lidského jednání je účelnost a směřování k nějakému cíli. Předpokládá tedy cíl a určenost tímto cílem.

evoluční poslání. Cílem existence tedy není neustálý boj o prosazení se, jako spíše snaha být v postavení ideálu, a to nikoliv jako prosazení jedince (egoismus), ale spíše ve smyslu prosazení určitého řádu skutečnosti.

Vítězi evoluce tedy nejsou ti, co se přizpůsobili a přežili, ale ti, kteří zažili *„bytí v plnosti“* a dovedli sebeuskutečnění do konce.

Ve prospěch této teorie hovoří například existence excesivních struktur.[2] To jsou takové struktury živého organismu, které se jeví spíše neúčelné, někdy až život organismu ohrožující, a z hlediska přirozeného výběru docela zbytečné a nepochopitelné. Například paroží jelenů, které musí být každý rok obnovováno, což je obrovský energetický výdej, je poměrně nepraktická část těla pro pohyb zvířete v hustém lese. Stejně tak rajkám jejich překrásný ocas spíše ztěžuje kličkování a let v jejich přirozeném prostředí – džungli.

Chápání „bytí v plnosti“, které jde přes práh smrti, je nám dobře známé, neboť je v lidské společnosti tématem uctívání a respektu. Z mnoha hledisek je možné na něj nahlížet jako na vlastní smysl života – typicky českým příkladem může být Jan Hus a jeho setrvávání v pravdě. Cesta, kterou zvolil, mu přinesla smrt, tedy z evolučního hlediska přirozeného výběru nic pozitivního.

Ve světě živočichů je pomáhající chování ve prospěch skupiny zastoupeno všemi druhy společenského hmyzu. Existují zde kasty *„helpers“* – pomahačů, kteří se sami fyzicky nereprodukují, ale reprodukci napomáhají. Reprodukce je striktně vymezenou činností jedné z mnoha skupin uvnitř společenství a celý zbytek ji podporuje a organizuje podle ní svůj život.

Také u ptáků a savců je fenomén *„helpers“* poměrně častý. Například u samců rajky rodu *Paradisea* probíhá tokání kolektivně, ale pouze jeden samec zanechává potomstvo. Ostatní, v počtu až 50 kusů, mu asistují a vytvářejí vhodné podmínky. Ceremoniál to-

2) KOMÁREK, S. *Příroda a kultura. Svět jevů a svět interpretací*. Praha: Vesmír, 2000, s. 106. ISBN 80-85977-33-8

kání probíhá i tehdy, pokud nejsou přítomné žádné samičky (Komárek, 2000).

Pomáhající chování je běžné v pokrevních vztazích mezi primáty. U některých skupin však bylo výzkumem potvrzeno také pomáhající chování v nepokrevních vztazích. To se objevuje u tzv. tet – bezdětných samiček – a to jak vůči mláďatům, tak vůči matkám. Byly pozorovány situace postupného získávání důvěry a přebírání péče mezi dvojicí ‚matka–teta' a v případě matčiny smrti nahrazení matky ‚tetou'. Toto chování však neplatí obecně. Některé skupiny jej praktikují běžně, jiné zřídka a některé vůbec. Můžeme v tom případě hovořit o „kulturním", tzn. místním a tradicemi předávaném chování.

1.2 Pomáhání u lidí – altruismus

Základem pomáhajícího chování mezi lidmi je právě „kulturní" princip, který silně přetvořil biologické základy člověka. Pro lidi má nesmírný význam dispozice k identifikaci, tedy vrozená schopnost ztotožnit se s ostatními, která je v úzké součinnosti s geneticky podloženým sklonem k učení se napodobováním. Etnografické výzkumy potvrzují, že ve všech důležitých oblastech chování rozhoduje nakonec identifikace. Lidská kultura se tak stává vysoce účinným prostředkem ke zvládání života a změny sociálního chování mohou v poměrně krátké době změnit tvář společnosti. Tzv. normální dospělý člověk se vyznačuje tím, že je ochoten kdykoliv podřídit své pudové potřeby požadavkům určeným společností. Toto „kulturní formování" je nezbytnou podmínkou vývoje společnosti od jejího počátku – její člen nemůže žít a rozmnožovat se bez symbolicky strukturovaného prostředí a bez možnosti uspokojujících identifikací.

Podle *Akademického slovníku cizích slov* (2000) je altruismus nesobecký způsob myšlení a cítění, nezištné jednání ve prospěch dru-

hých jako mravní princip. Jeho opakem je egoismus. Altruismus je obecně chápán jako ochota pomáhat někomu bez očekávání odměny, ačkoliv se nevylučuje získání nějakých osobních výhod: osobního uspokojení, dobrého pocitu, sebeúcty nebo splnění morální povinnosti.

Některé názory pokládají za altruistické jen takové činy, které nejsou motivovány žádnou zištností, jiné názory tvrdí, že altruismus neexistuje a veškeré lidské jednání, tedy i pomáhání, je skrytou formou egoismu; pomáháním si tedy naplňujeme své potřeby obdivu a uznání.

Altruistický a egoistický čin odlišuje různá motivace. Jestliže je vykonán prospěšný čin s úmyslem získání lásky, respektu nebo nějaké formy vděčnosti, není tento čin chápán jako altruistický, protože podstatou altruistického činu je jeho užitek pro druhého. Předvádění altruistických akcí může také být vštípenou a naučenou povinností a může souviset s výchovou. Virtuálním zhmotněním typu „dokonalého pomahače“ je každý superhrdina Supermanem počínaje a panem Úžasňákem či vtipnou reminiscencí superhrdiny v postavě Eso Rimmera z britského sitcomu *Červený trpaslík* konče. Je jistě zajímavé sledovat množství filmové produkce zaměřené právě na typ hrdiny pomahače.

Pro altruistické chování člověka je podstatná jeho schopnost empatie. To potvrzuje řada důkazů, například v podobě mnohých klinických studií pachatelů nejhorších trestných činů a nejbrutálnějších ublížení, které poukazují na naprostý nedostatek empatických schopností těchto sociopatů.

Podle Schmidbauera (2000) je původní altruismus paleolitických lidí nutným produktem místního životního stylu, neboť vlastnictví bylo při kočovném způsobu života břímě. Pokud nebyly rozdíly mezi lidmi ve vlastnictví, byli si všichni rovni, neexistovalo vykořisťování ani otroctví a majetek (či potrava) byl určen k dělení mezi

členy skupiny. Lidé vytvářeli párové dvojice, které se vyznačovaly širokými sociálními vztahy v rodových a kmenových strukturách. Způsob života lovců a sběračů byl ekonomicky poměrně stabilní, s krátkou „pracovní dobou" a velkým prostorem pro rituální a náboženské činnosti. Vztah k nemocným a nemohoucím členům společenství byl pečující, ale realistický – smrt byla nedílnou součástí existence.

Další důležitý termín, který musíme zmínit v souvislosti s nesobeckým chováním lidí, je afiliace. *Akademický slovník cizích slov* (2000) jej vysvětluje jako vyhledávání přítomnosti druhých lidí a utváření sociálních kontaktů. Jde o primární potřebu člověka, která se projevuje od raného dětství přátelským, vstřícným chováním, zájmem o komunikaci a vyhledáváním přítomnosti druhých lidí. Touha po bezpečí je vedle touhy po lásce a přijetí důležitou potřebou, kterou mohou sociální vazby naplňovat a která se také uplatňuje v případech ohrožení či nejistoty. Ve vypjatých situacích mají lidé obecně tendenci kooperovat a emocionálně se podporovat.