

Justyna Kędziora-Antkowiak<sup>1</sup>

## **Osiędbanie, czyli subiektywna lista pomocy w pomaganiu**

Wykonywanie pracy związanej z szeroko rozumianym pomaganiem, w powszechnej opinii kojarzy się z umiejętnością udzielania wsparcia i zadbania o innych. Zapewnienia im komfortu i bezpiecznych warunków do regeneracji sił. To skojarzenie w dużej mierze jest zgodne z prawdą – w procesie terapeutycznym punktem wyjścia do pracy nad zmianą jest stworzenie do niej takich warunków, w których klient będzie czuł się bezpiecznie na tyle, by przyglądać się sobie w innym niż dotychczas świetle.

Jednocześnie, zdarza się, że praca „pomagacza”, psychologa czy psychoterapeuty, jest postrzegana jako nie różniąca się specjalnie od „zwykłego gadania”, czy wsparcia, jakiego udziela czasem każdy z nas swoim bliskim, rodzinie czy przyjaciołom. Będąc psycholożką zatrudnioną na oddziałach szpitalnych, wiele razy słyszałam od przedstawicieli innych grup zawodowych: *chciał(a)bym móc przyjść do pracy i tylko sobie w niej rozmawiać, tak jak Ty*. Tymczasem, zawodowe wspieranie pacjentów chorujących somatycznie, praca z pacjentami w kryzysie zdrowia psychicznego, czy też praca psychoterapeutyczna, niosą za sobą pewne, często niewidoczne na pierwszy rzut oka, obciążenia. Są to koszty związane z latami zdobywania wiedzy, kompetencji i doświadczeń zawodowych. Mają one także bardzo wymierny i dotkliwy koszt finansowy. Wspomniane tu jednak ograniczenia to te najbardziej oczywiste. Większość z nas, rozpoczynając drogę zawodową związaną z psychologią czy psychoterapią, liczy się z koniecznością stałego aktualizowania wiedzy, doszkalania się i inwestowania w rozwój zawodowy. Z biegiem czasu i nabywaniem doświadczeń w pomaganiu, koszty te jednak zmieniają się – konfrontując nas z faktem, że poza rolą zawodową, jesteśmy przede wszystkim ludźmi. Czasem zmęczonymi, których praca nie zawsze przynosi oczekiwane przez nas czy klientów rezultaty. Tymi, którzy doświadczają własnych trudności, kryzysów czy strat – a te mają wpływ

---

<sup>1</sup> Centrum Wspierania Relacji, justyna.ka@wspieranierelacji.pl

na sposób rozumienia trudności doświadczanych przez naszych klientów. Wreszcie, konfrontujemy się z tym, że nie zawsze możemy pomóc, a nasz zapał, dobre chęci, wiedza i umiejętności nie wystarczą. Jak można by więc dbać o to, by ogień pomagania nie wypalił się w konfrontacji ze zmęczeniem, bezsilnością, nagromadzeniem trudów i obciążeń z różnych kontekstów i brakiem zrozumienia dla specyfiki i celów naszej pracy?

Stwierdzić, że należy dbać o siebie, byłoby bolesnym banałem.

Ale najprawdziwszym pod słońcem. Pytanie nie brzmi:

„czy”, ale „jak”. Bo dbaniem o siebie może być sprawianie sobie drobnych (i nie tylko drobnych) przyjemności, ale też dyscyplina, jak sen, czy dbanie o regularny ruch. Każdy sposób, który daje nam poczucie zadbania o siebie w kontekście własnego zdrowia, gotowości do pracy i jej komfortu, jest dobry. Nie ma też sposobów uniwersalnych i dobrych dla wszystkich. Wydaje się jednak, że refleksja wokół sposobów na tak zwane „osiedbanie” oraz rozszerzanie wachlarza czynności, mających potencjał regeneracyjny, jest jedną z ważnych, jeśli nie najważniejszych kompetencji, pozwalających wytrwać w wyborze drogi zawodowej związanej z pomaganiem.

W tym miejscu chciałabym jasno zaznaczyć: nie jestem specjalistką ani autorytetem w dziedzinie dbania o siebie. Niniejszy tekst jest jednak pokłosiem refleksji moich oraz osób, z którymi współpracuję, od których się uczę i których praca jest dla mnie kierunkowskazem w rozwoju zawodowym. Refleksja ta nawiązuje do metafory lotu samolotem, której często używamy wobec rodziców, opiekunów, wolontariuszy, osób bliskich i rodzin pacjentów chorujących przewlekle: jeśli w trakcie lotu wystąpi konieczność założenia maski z tlenem, w pierwszej kolejności zakładamy ją sobie samym. Jeśli prawidłowo nie zabezpieczymy się przed niedotlenieniem, nasza pomoc wobec współpasażerów na nic się nie zda. Pod tym względem, od odbiorców naszej zawodowej pomocy niewiele nas różni.

Kolejnym banałem – i znowu – bardzo prawdziwym, byłoby powiedzieć, że dbanie o siebie odbywa się przez pielęgnowanie zasobów, rozumianych jako wszystko to, co pomaga nam podtrzymywać w sobie pożądane, przyjemne odczucia i wytrwać w trudnościach. Mówiąc o zasobach, myślę o ich dwóch

rodzajach. Pierwszym z nich są zasoby osobiste, jak pewne cechy osobowości czy temperamentu – to w pewnym sensie wszystkie te cechy (jak cierpliwość, empatia, umiejętność aktywnego słuchania), które predysponują nas do roli pomagaczy „z natury”. Te cechy stanowią też naturalny barometr obciążenia – im trudniej nam o nie w kontakcie z drugim człowiekiem, tym bardziej warto zadawać sobie pytanie o to, czy nasze naturalne zasoby, eksploatowane w relacji pomagania, mają szansę się odnawiać i regenerować. Druga grupa zasobów to wszystkie, gromadzone na drodze rozwoju zawodowego, sposoby na „emocjonalne odbarczenie”, których uczymy się przez próbowanie i obserwację, czy staną się nam pomocne.

Jeśli za przykład zasobu osobistego uznać umiejętność aktywnego słuchania, które odbywa się w atmosferze cierpliwości i współczucia – tym, co może okazać się pomocne, o ile tylko pozwalają na to warunki pracy – jest możliwość zadbania o regenerację sił i dobrostanu fizycznego. Choć brzmi to naiwnie – dla mnie czymś na miarę odkrycia był fakt, że dużo łatwiej mi efektywnie pracować podczas ostatnich sesji w ciągu dnia, kiedy między spotkaniami dam sobie choćby kilka minut na swobodne oddychanie, uporządkowanie myśli czy napicie się ulubionej herbaty. Dużo łatwiej jest mi też być pomocną i skupioną, kiedy zadbam o siebie wysypiając się, dbając o jakość posiłków w ciągu intensywnego dnia.

Jednym z najważniejszych sposobów dbania o jakość pracy, wzbogacania jej warsztatu, a także procesów pozwalających na uzyskanie lepszego zrozumienia dla tego, co dzieje się w relacji pomagania, jest superwizja i korzystanie z mądrości oraz bogactwa grupy osób, które również zawodowo zajmują się pomaganiem. Poza aspektem merytorycznym, ogromną wartością korzystania z superwizji jest poczucie, które można na niej uzyskać – że w trudach tej roli nie jest się samemu. Można też dzięki niej nauczyć się i gromadzić nie tylko narzędzia do pracy, ale także wzbogacać własną listę sposobów na dbanie o własne zasoby, które są jednym z najważniejszych narzędzi naszej pracy.

Często wymienianym wśród zawodowo związanych z pomaganiem ludzi sposobem na odnajdowanie równowagi pomiędzy treścią pracy a zmęczeniem i przytłoczeniem z niej wynikającym, jest... wdzięczność.

Jest mi do tego bardzo blisko. I choć nie znalazłam w sobie wystarczająco dużo samozaparcia, by praktykować ją w formie regularnych ćwiczeń – z pełnym przekonaniem mogę powiedzieć, że jestem za moją pracę niezwykle wdzięczna. Doceniam fakt, że mogę zawodowo robić coś, co sprawia mi tyle przyjemności, że inni ludzie obdarzają mnie zaufaniem, a w mojej obecności doświadczają swojej delikatnej i kruchej strony – podobnie, jak odkrywają, że potrafią być mocni i niezwykle dzielni. Że w kontakcie z nimi ja też doświadczam siebie samej jako tej, która towarzyszy – czasem idąc obok, czasem asekurując i dbając o bezpieczeństwo. Że moja praca w dużej mierze polega na obserwowaniu i towarzyszeniu ludziom w tym, jak niesamowicie dają sobie radę z napotykanymi przeciwnościami.

Jakiś czas temu, podczas jednego ze szkoleń w jakim uczestniczyłam, uczestnicy – adepci psychoterapii sporo czasu poświęcali na refleksję wokół własnych zasobów w kontekście pracy zawodowej. Kiedy prowadzący zapytał nas po jednym z ćwiczeń, jakie są nasze wrażenia, grupa była zaskakująco zgodna, wymieniając w czołówce swoich zasobów ważne dla siebie relacje. Wyciągnęłam z tego doświadczenia wnioski na własny użytek: tym, o co mogę zadbać, przeciwdziałając własnemu wypaleniu, są relacje z moimi bliskimi i poszukiwanie innych niż dotychczasowe, patentów na odciążenie głowy. W moim przypadku pomocne jest zdrowe zmęczenie ciała górską wędrówką, tańcem, długim, niedzielnym spacerem. Korzystam z sąsiedztwa lasu i zażywam świeżego powietrza, pozwalając sobie na długie, spokojne oddychanie lub wariacko szybki bieg przed siebie.

Jest jeszcze jeden sposób, który pomaga mi w trudnym czasem byciu blisko z innymi ludźmi. Sposób ten jest ze mną już dość długo – i nie odkryłam go wcale sama. Został mi podarowany w prezencie przez jedną z wyjątkowych nauczycielek akademickich, która uczyła mnie zawodu, kiedy w trakcie zajęć o podstawowych umiejętnościach pomagania wypowiedziała zdanie: *czasem*

*pacjent, który przychodzi do nas zły, który się obraża, który jest niezmotywowany do pracy i którego moglibyśmy w żargonie nazwać „trudnym”, daje nam najważniejszą lekcję i powierza najważniejsze zadanie: żebyśmy go nie odrzucili. Bo jednocześnie jego najtrudniejsze, najbardziej niezdolne zachowanie jest najlepszym, co w tej chwili jest w stanie nam dać”. Jestem za to zdanie niezwykle wdzięczna. Myślę, że było ono początkiem mojego myślenia o tym, co stanowi moje prawdziwe zadanie w pracy, a które wymyka się poza stawianie diagnoz i dobór narzędzi diagnostycznych.*

Jednocześnie ważnym dla mnie momentem było zdanie sobie sprawy, że pomoc, jaką świadczę, nie musi być bezwarunkowa i nieograniczona. Mam prawo dbać o swoje granice, jeśli są naruszane. Są formy i sposoby pracy, a także zachowania klientów, na które nie muszę się godzić.

Dbanie o siebie – to dbanie o swoje zdrowie, wydolność, odpoczynek, supervizja i możliwość czerpania z doświadczeń i perspektywy innych, możliwość dbania o równowagę między zmęczeniem głowy, a zmęczeniem ciała, kontakt z naturą, medytacja i własne sposoby na spokój. Pozwalanie sobie na chwile nieskrępowanej radości i zbieranie ich, wreszcie – obecność bliskich, „wypełnianie życia życiem” i poszukiwanie nowych sposobów na bycie w tym życiu obecną – takie sposoby zgromadziłam w moim dotychczasowym, prywatnym wachlarzu osiedbania. Za wszystkie czuję dużą wdzięczność, bo dzięki nim towarzyszy mi przekonanie, że mam prawdziwe szczęście wykonując mój zawód.