

Když se řekne nezaměstnanost, zpravidla si vybavíme všechna možná negativa, která jsou s ní spojena. K tomuto nahlížení jsme strháváni různými články na toto téma. Můžete se tak dozvědět, jak nezaměstnanost ovlivňuje vztahy s ostatními lidmi, sociální status atd. Byla mi přiřknuta role, abych o nezaměstnanosti napsal článek. S laskavým dovolením bych Vám předložil články, respektive příběhy dva. První z nich je určen osobám, jež právě prochází etapou života bez zaměstnání, druhá je pak určena jejich blízkým.

### **Na cestě – metaforický příběh pro „nezaměstnané“**

Popusťte nyní uzdu své fantazii a ponořte se se mnou do hlubin metaforických vod...

Představme si náš pracovní život jako plavbu velkou zaoceánskou lodí. Na tuto loď nastupujeme jako plavčíci a teprve postupem času, krůček po krůčku, postupujeme dál. Někdo rychleji, někdo pomaleji. Ale ještě, než vůbec vyplujeme, musíme si sbalit kufry, naše zavazadla -to, co si neseme s sebou.

Tak pojďme na to!

Tato zavazadla, to jsou lidé, kteří náš pracovní život nějak ovlivnili, kteří mají nějaké nezastupitelné místo a roli. Například to mohou být naši rodiče, kteří nás směřují k výběru konkrétní školy a konkrétního zaměstnání. Nebo třeba učitel, který zmínil, že máme k něčemu vloh, to v případě pozitivní motivace. Nebo naopak prohlásil, že to, co bychom rádi dělali, je naprostý nesmysl, či pro to nemáme potřebné dispozice – zde pak může zapůsobit ,truc‘ motivace čili motivace negativní. Dále jsou to různé situace, které sehrály svou roli v tom, pro kterou konkrétní loď jsme se rozhodli – třeba aktuální nemožnost získat místo ve svém oboru, zajímavá nabídka, již jsme dostali apod.

Když už máme sbaleno, loď může vyplout z relativně bezpečného přístavu do rozbouřených vln pracovního trhu. Oceán práce, který se rozprostírá hned za Souostrovím pracovních příležitostí, je neklidné místo plné turbulencí, spodních proudů, nečekaných plískavic a pirátských lodí. Není tedy divu, když se čas od času, naše loď rozbije o nějaké ty útesy, anebo je přepadena korzáry, kteří nás nemilosrdně z té naší lodičky „vylijí“. A pak se dostaneme tam...

Dostaneme se do přístavu Volnosti na Ostrově nezaměstnaných. Všechno je tu nové, okolní svět tak vzdálený, nepřítomný. V přístavu kotví různé lodě, velké, malé, kocábky i škunery, z různých koutů světa. Každá z nich za nějaký čas odplouvá na svou cestu. Představte si to, takové možnosti. Co, že máte jiné myšlenky? Jasně, ono to moc nejde. Vy teď asi víc myslíte na svou loď, která leží na dně oceánu, nebo ji do nekonečných dálek řídí cizí kapitán.

Co teď? Svět kolem Vás pravděpodobně očekává, že na některou z těch lodí okamžitě naskočíte a budete dál rozmnožovat finanční zisky majitelům lodí a přístavních tržnic. Nemusí to být ale jediná volba...

Ostrov nezaměstnaných je místo, kde můžete svobodně přemýšlet o tom, kam se vydáte dál. Možná se rozhodnete, že zahodíte svá zavazadla, že ten směr, který Vám vybrali Vaši rodiče, nebo Vaše „telecí pubertální Já“, už nebude nadále ovlivňovat cíl Vaší cesty. Možná si uvědomíte, že potřebujete, aby měla

Vaše práce nějaký hlubší smysl. A je také možné, že jste se na Ostrov nezaměstnanosti dostali úplně vyčerpaní. Snad potřebujete čas a pochopení. A následně díky pobytu zde, kdy naberete nové síly, budete schopni znovu vyplout.

Ale pozor přátelé, Ostrov nezaměstnanosti má své temné kouzlo: kdo na něm setrvává moc dlouho, může ztratit zájem o široší oceán. Při procházkách po písčivých plážích, zahazujíc toulavé boty, snadno jeden podlehnou touze nedělat nic. Lodě kotví v přístavu se najednou mohou zdát příliš staré, příliš pomalé, umolousané, prostě nedokonalé. V zájmu zachování duševního zdraví, je dobré alespoň ve vnitrozemí pravidelně spouštět loď na vodu a zaměstnávat hlavu myšlenkami na současnost a budoucnost...

Až jednou připluje ta správná loď ... nasedněte a plujte vstříc budoucnosti. I cesta může být cíl (jak se zpívá v jedné známé písni), i když pro většinu z nás je pravděpodobně jen prostředek k dosažení našich cílů. Nebudme k sobě, proto při pobytu na Ostrově nezaměstnanosti příliš přísni, a hlavně využijme všeho toho pozitivního, co se nám naskytlo, když jsme se sem dostali.

### **Stopařův průvodce pro osoby blízké:**

Vypůjčil jsem si pojem „stopařův průvodce“ od spisovatele Douglase Adamse, abych Vám alespoň trochu zábavnou formou předložil, dle mého soudu seznam nejdůležitějších, „dobrých rad“ v situaci, kdy Váš partner přijde o práci. Na rozdíl od Stopařova průvodce po galaxii, není zapotřebí mít za každé situace s sebou ručník.

- ✓ Mějte plán – v nejistých situacích je dobré mít společně vymyšlený plán toho, jak, co, kdo, kdy, kde? ... dává to alespoň malý pocit jistoty a stability. Např. jak se bude pracovat s finanční rezervou, jaké povinnosti nezaměstnaný doma přebere. Pokud jsou v domácnosti děti, měly by vědět, jaký to může mít dopad na ně, např. finanční omezení, možnosti volnočasových aktivit apod.
- ✓ Váš pohled na věc nemusí být nutně stejný jako pohled nezaměstnaného – můžete mít v hlavě, že nejlepší způsob, jak se s nezaměstnaností vyrovnat je to, že člověk vezme první volnou nabídku. V jeho hlavě ale může být 1000 a 1 jiná myšlenka – např.: „teď si tak měsíc dáchnu, protože jsem totálně vyčerpaný“, nebo: „nechce už dělat tuhle práci a potřebuju přijít na to, co by mě v životě bavilo“, případně: „nechci být zaměstnaný; uvažuji o podnikání; dám se na dráhu bezdomovectví; kámoš mi připravuje místo ve své firmě“. Dokud nebudete mít jasno, jak o tom přemýšlí, tak budete situaci nesprávně posuzovat a obtížně se Vám bude pomáhat ji řešit.
- ✓ Netlačte zbytečně na pilu – někdy může být velmi obtížné mluvit o práci, o nabídkách, o selháních u přijímacích pohovorů, ale také třeba o tom, že dotyčný potřebuje právě teď něco úplně jiného než se vrátit zase hákovat.
- ✓ Buďte trpěliví – nezaměstnanost s sebou přináší změny nálad, podrážděnost, smutek, sebelítost, které se Vás mohou citelně dotýkat. Snažte se takové projevy v psychickém zdraví přežít a neagresivně na ně reagovat – zde lze doporučit tzv. empatickou reakci, která často až kouzelně

pomáhá v komunikaci o obtížných tématech, zvláště spojených s emocemi (Kopřiva. P., Nováčková, J.: Respektovat a být respektován, Spirála, 2010). Buďte pro ně psychickou oporou, stačí jen tu pro ně být, když si potřebují promluvit, dávat nabídky k společnému popovídání, k společné činnosti.

- ✓ Nechte je odtruchlit ztrátu – se ztrátou zaměstnání člověk přichází nejen o zdroj příjmů, ale také o pravidelnou časovou výplň, někdy považovanou za smysluplnou, a v neposlední řadě také o sociální kontakty, známé, přátele. Tuto ztrátu nezaměstnaný musí zpracovávat a je potřeba, aby stejně jako ztráta blízké osoby, byla odtruchlena. A to samozřejmě není hned. V případě nalezení nového zaměstnání mu v tom pomáhá to, že dojde k vytvoření nových vztahů. Když nezaměstnanost trvá delší dobu, je třeba vnímat onu potřebu truchlení a dát mu prostor.
- ✓ Pomáhejte jim dostávat se z izolace – sociální izolace je úzce svázaná s pocity nedostačivosti. Zvláště déletrvající nezaměstnanost je spojena se ztrátou sociální role a tak se stává, že z pochopitelných pohnutek se nezaměstnaní mohou vyhýbat kontaktům s dalšími lidmi. Tady na tu pilu zatlačte, uzavření se mezi bezpečné stěny bytu znesnadňují vyrovnávání se se situací a zvyšují riziko propadání se do melancholických nálad. Již zmíněná potřeba truchlení by měla trvat jen omezený čas, je důležité udržovat dosavadní vztahy s přáteli a rodinou.
- ✓ Hlíďte si komunikaci - mluvte s nimi o dopadu na rodinu, ale nevyčítejte a zdržte se hodnocení. Sami si zpravidla kladou vinu, prožívají selhání, pocity nedostačivosti, pokud byste na ně šli s výčitkami, pravděpodobně by to vašemu vztahu moc nepřidalo.
- ✓ Myslete také na sebe – nezaměstnanost partnera je zátěž nejen pro něj, ale i pro Vás, vaše děti, celou vaši rodinu. Hledejte způsoby, jak s tímto hromadícím se stresem zacházet, snažte se nějakým způsobem relaxovat.
- ✓ Když budete potřebovat pomoc – svěřte se, třeba u nás v poradně. I pro Vás máme místo a pochopení.

Mgr. Petr Selinger