

Na dotazy odpovídá PhDr. Věra Strnadová, Ph.D. Martina Plojharová

Milé čtenářky, čtenáři, knihovníci, neknihovníci, drazí přátelé! Tak jsme tu opět v našem psychookénku „Naše JÁ“. Přinášíme další řešení vašich více či méně obvyklých životních kniho- či nekniho- zapeklitých situací. Jako bonbonek pro vás máme malou „berličku“ – relaxační metodu – Schultzův autogenní trénink. Nebojte se, pište nám své dotazy, problémy, zapeklitosti, rádi vám je pomůžeme vyřešit!

Vedoucí pracovník se snaží jít každému „na ruku“, před svými podřízenými předstírá, že se za ně bude „bít“, před nadřízenými hraje však úplně jinou hru. Když za ním člověk přijde s problémem, převede věc do legrace, sám se tomu zasměje a tím je problém vyřešen. Každému jakoby vyhoví, ale skutečnost je jiná. Svých podřízených se nikdy nezastane, i když jsou v právu, ani před výše postavenými či vedoucími z jiných oddělení, ani před čtenáři.

Vedoucí pracovník je volen do funkce nejen pro svou odbornost a organizační schopnosti. V demokratické společnosti preferujeme také etickou vyspělost. Není-li nadřízený čestný a spravedlivý, je tato skutečnost alarmující výzvou pro podřízený kolektiv. Pokud se svých podřízených nezastane, přestože jsou v právu, jak mohou spolehlivě plnit své úkoly? Je tedy nutné uspořádat setkání celého kolektivu, prodiskutovat všechny problémové situace a stanovit nové požadavky na organizační změnu.

Co dělat, mám-li pocit, že můj nadřízený má mnohem slabší osobnost než já, má ze mne „strach“ – nezvládá mě a není schopen získat můj respekt a úctu, snaží se to řešit nešťastně tím, že se mi velmi nedůstojným způsobem snaží šlapat na paty. Tím je situace ještě horší (nemohu si ho vážit vůbec). Navíc sám nedodržuje pravidla, jež vyžaduje ode mě. Nic si nepamatuje, posléze mi tvrdí, že jsem mu nic neříkal, a ještě dostanu vynadáno, že jsem neoznámil včas důležitou věc. Není to jen můj subjektivní problém, vidí to i jiní kolegové, ale zřejmě se s tím dokáží lépe vyrovnat a podřídit se.

V této situaci se musíte rozhodnout – buď se přidáte na stranu Vašich kolegů, kteří jsou zřejmě smířeni a vesměs spokojeni, nebo změníte své pracoviště, a tím i nadřízeného. Pokud je většina kolegů s vedením knihovny vyrovnána a ochotně se podřizuje, je to problém týkající se spíše rozdílnosti povah Vašeho vedoucího a Vaší. Zkuste se zamyslet nad tím, čím svého nadřízeného nejvíce iritujete (agresivitou, povýšeností, stálým nesouhlasem?). Možná, když s ním budete jednat s větší vstřícností, tolerancí a pochopením, změní se i jeho chování vůči Vám. V moderní psychologii tomuto postupu říkáme empatické reagování (jsme schopni se do postavení druhého vcítit).

Jak zůstat „cool“ v situaci, kdy mi každých 5 minut přijde 50 požadavků na knihy, a přestože mám 1/2 hodiny na jejich vyhledání, není možné toto dodržet. Roztřídím si žádanky na hromádky a tčkám a tčkám, běhám jako blázen, nevím co dřív a hlavně nestíhám. Představím si, kolik peněz za tohle všechno každý měsíc dostanu, a chce se mi brečet ... možná i umřít. Zřejmě navrhnete najít si jinou práci, ale jde o to, že tyto pocity má úplně každý v této funkci. Z hlediska knihovny není možné najít stabilního zaměstnance, který tam vydrží, z hlediska zaměstnance může být problém najít jinou práci nebo má naději v budoucnu (snad) postoupit jinam s tím, že teď to zkrátka musí vydržet. Jak?

Zde je, myslím, problém v organizaci Vaší práce. V permanentním chaosu a psychickém stresu nemůžete zůstat chladní a vyrovnaní. Je u Vás překročena míra únosnosti požadovaných úkolů.

Přehodnoťte personální obsazení Vašeho oddělení, míru Vašich povinností a kapacitu Vašeho osobního tempa. Pokud tyto pocity má ve Vaší funkci úplně každý, je to situace ohrožující duševní zdraví všech zaměstnanců. Permanentní napětí vede k psychosomatickým příznakům (bolesti hlavy, žaludeční nevolnost, zvýšený krevní tlak). Pokuste se nově uspořádat psychohygienické podmínky na pracovišti – promyslet personální obsazení (vzhledem ke schopnostem a osobnímu tempu jednotlivých pracovníků a k množství úkolů, které mají splnit), zařadit vhodné přestávky pro regeneraci a obnovu sil.

Poselství:

1. Žijete-li v pěkném bytě, máte-li dost jídla a umíte-li číst, jste členem velmi úzké skupiny lidí na této planetě.

2. Pokud se vzbudíte toto ráno a budete více zdraví než nemocní, jste šťastnější než celý milion lidí, který nepřežije tento týden.

3. Pokud máte jídlo v lednici, oblečení na sobě, střechu nad hlavou a kde spát ... jste bohatší než 75% lidí na této planetě.

4. Máte-li peníze v bance, ve své peněžence a strádáte-li si do kasičky, jste mezi 8% nejbohatších lidí světa.

5. Pokud jsou vaši rodiče stále naživu a svoji ... jste velmi vzácný případ.

6. Držíte-li hlavu zpříma, s úsměvem na tváři a jste skutečně vděční...jste požehnáni, protože většina lidí má tuto možnost, ale nedělá to.

7. Držíte-li něčí ruku, objímáte-li někoho nebo se jen dotýkáte jeho ramene, jste požehnáni dvakrát, protože umíte nabídnout léčivý dotek.

/dle výzkumu P.M.Hartera, lékaře z nemocnice Stanfordské univerzity/