

Vezměte, prosíme, na vědomí, že text článku odpovídá platné právní úpravě ke dni publikace.

Kolega je samaritán

Obětaví zaměstnanci. Neváhají podat kdykoli pomocnou ruku. Zaměstnavatelé je mají rádi, protože pomáhají přenášet tým přes krize. A také jim lze nakládat více a více povinností. Ale sami obětavci svou péčí o druhé někdy zanedbávají vlastní kariéru. Nebo dokonce někoho otravují.

Být samaritánem, obětovat se, pomáhat kolegům bez vlastního prospěchu považují někteří lidé za bláznovství. Ale pro jiné je to samozřejmost. Co je k tomu vede? "Bude to asi různé. Může jít o výrazné osobní povahové rysy, které jsou orientovány na pomoc druhým, jde o určitý typ altruismu," říká ředitelka poradenské společnosti Stimul a psycholožka Daniela Čajánková.

Podle ní také někdo zkrátka neumí říkat ne a dost dobře si obhájit vlastní zájmy. Jiný se zase chce zavděčit druhým v domnění, že tak bude více oblíben. Jenže co když míra obětavosti překročí normál?

Když starostlivost o druhé kolegy dusí

"Po škole jsem začal pracovat na finančním úřadě a hned první den po mém nástupu si mě pod svá ochranná křídla vzala starší kolegyně, zhruba ve věku mé matky, rozvedená, už s odrostlými dětmi. Nabízela mi stále pomoc, což mi první dny hodně prospělo, jenže ona v tom pokračovala a do všeho se pletla, až mi začala lézt na nervy," vzpomíná úředník David Kocmánek z Prahy. "Nemohl jsem udělat krok nebo si povzdechnout, aby se nezajímala o to, co se děje. Po nějaké době jsem její starostlivost už nemohl vnímat jako pomoc, ale spíše břemeno."

Podle psychologa Karla Havlíka z Centra psychologie práce pro jihozápadní Čechy může takovému samaritánovi například opravdu chybět péče o někoho jiného. Může to být i určitý projev dominance chce být všude, do všeho vidět, on přece všechno dokáže, každému pomůže.

"V krajních případech začnou ostatní obtěžovat, jejich chování hraničí s psychopatií, nedokážou vnímat toho druhého ani jeho skutečné potřeby," říká Havlík.

Zdravě obětaví mají cenu zlata

Jako jednoznačné plus pro celý pracovní kolektiv i firmu vidí obětavého zaměstnance, na něhož je stoprocentní spolehnutí i v krizových situacích, ředitel společnosti Rosana Vladimír David.

Pokud se podle něho rozhodne zaměstnanec dobrovolně pro obětování se práci, je to jeho věc. "Osobně se však domnívám, že uměřenost je prospěšná nejen například v jídle či sportu, ale také v pracovním nasazení," říká David. Obětavosti by však zaměstnavatel podle něj neměl zneužívat. "Je potřeba snažit se všem problémům ve firmě předcházet tak, aby první pomoc v nouzi nebyla vůbec potřeba," dodává.

Další zaměstnavatel, ředitel společnosti ADK Tomáš Hůlka, s ním souhlasí a upozorňuje, že u opravdu obětavého pracovníka nemusí být jeho situace dlouhodobě udržitelná bez negativních dopadů na výsledky činnosti. Kvůli silnému pocitu odpovědnosti a vztahu k povinnostem může totiž obětavý pracovník časem skutečně trpět; navíc i tím, že je skromný a neumí si říci o ohodnocení.

"Začnou se na něj po čase přesouvat úkoly, které vůbec nemá ve svých povinnostech. Pracovně je podstatně více zatěžován než ostatní. Je-li potřeba zůstat přesčas, obvykle se s ním automaticky počítá. Pocity zneužívání, nespravedlnosti a přepracování se po čase určitě objeví," varuje Daniela Čajánková. Zvláště, když obětavec vidí, že jiní mají větší respekt a umějí náležitě zviditelnit třeba i to málo, co udělají.

Už toho mám dost!

Málokterý samaritán si dokáže přiznat, že mu jeho ochota pomoci přerůstá přes hlavu. "Je závislý na ostatních, trpí pocitem, že když nepomůže nebo se vzepře, nikdo jej už nebude mít rád," říká psycholog Karel Havlík. Obětavec by se ale měl ze svého chování snažit vymanit. Ne však agresivitou, únikem do nemoci ani dáváním výpovědi.

Stačí prostě jen přijít a říct: Já jsem to s tou ochotou přehnal, už to nezvládám. Okolí to, pravda, nemusí přijmout vždy s povděkem; šéf, který si zvykl na něho nakládat povinnosti, samozřejmě cítí ohrožení spolehlivé síly. "Lidé se bojí možného konfliktu, a proto raději ustoupí nebo se jednoznačně nevyjádří," říká Čajánková. Přesto je podle ní jasné odmítnutí nebo vymezení své pozice nejlepším řešením vzniklé situace - a kupodivu nebývá zdrojem konfliktů tak, jak si to lidé představují.

Už vás nebaví se obětovat?
1/ Naučte se pracovní záležitosti posuzovat z hlediska osobní odpovědnosti: Je to můj úkol? Nenaruší přibrání tohoto úkolu plnění mých stálých povinností?
2/ Nabízejte pomoc pouze tam, kde je žádána, a nenabízejte ji předčasně.
3/ Pomoc druhým musí být v souladu s vašimi zájmy, potřebami a cíli.
4/ Rozlišujte, co je důležité, a tomu věnujte pozornost a energii.
5/ Naučte se říkat ne. Máte plné právo odmítnout a druhá strana by to měla respektovat.
Zdroj: Stimul

Zdroj: www.idnes.cz