# Pražská vysoká škola psychosociálních studií

**Písemná práce k magisterské zkoušce**

# SPASITELSKÝ KOMPLEX V POMÁHAJÍCÍCH PROFESÍCH A V OSOBNÍM ŽIVOTĚ

SAVIOR IN A PERSONAL AND PROFFESIONAL RELATIONSHIPS

Studijní obor: **Sociální práce se zaměřením na komunikaci a aplikovanou psychoterapii**

Vedoucí: Mgr. Daniel Krejcar

Srpen 2009 **Tereza Zahrádková**

**Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem tuto písemnou práci k magisterské zkoušce vypracovala samostatně a cituji v ní veškeré prameny, které jsem použila. Souhlasím s případným zveřejněním mé diplomové práce v písemné či elektronické podobě.

V Praze dne 15. srpna 2009 ……

**Poděkování**

Děkuji Mgr. Danielu Krejcarovi za odborné vedení, které mi poskytl při vypracovávání mé diplomové práce, děkuji za celkovou podporu a odbornou pomoc.

Obsah

ÚVOD…….9
Motivace k výběru tématu…….....9
Rozvržení a členění práce……...…….……11
Motto…….……12

1 VYMEZENÍ POJMŮ……...13
1.1 Syndrom pomocníka…….……...13
1.2 Závislý…….13
1.3 Zřetězená závislost …….13
1.4 Syndrom vyhoření ……..14
1.5 Neuróza……15
1.6 Neurotický……15
1.7 Egocentrický…….15
1.8 Supervize……..15

2 SPASITELSKÝ KOMPLEX……....17
2.1 Projevy spojené se spasitelským komplexem…….….…….17
*2.1.1 Spasitel a pocit moci*…….……...17
*2.1.2 Spasitel a pocit prázdnoty*…….…..…….18
*2.1.3 Spasitel a pocity viny a povinnosti*……...20
*2.1.4 Spasitel a přebírání odpovědnosti za druhé*…….22
*2.1.5 Spasitel a idealizace*…….……...24
*2.1.6 Spasitel a potlačovaná agrese*…….……26
*2.1.7 Spasitel a hranice*……...…….……29

3 OSOBNÍ VZTAHY A SPASITELSKÝ KOMPLEX……...……32
3.1 Partnerské vztahy…….32
*3.1.1 Spasitelka a „chuligán“*.....33
*3.1.2 Spasitelka a „sociální případ“*…….……..….36
*3.1.3 Spasitelka a „psychiatrický případ*……..38

4 POMÁHAJÍCÍ PROFESE A JEJÍ RIZIKA……..40
4.1 Spasitelský komplex v zaměstnání…….……..40
4.2 Zneužití moci v pomáhající profesi…….....41
4.3 Syndrom vyhoření…….42

PRAKTICKÁ ČÁST…….45

5 ILUSTRATIVNÍ PŘÍPADOVÉ STUDIE ZOBRAZUJÍCÍ ZAČÍNAJÍCÍ PRACOVNÍKY V SOCIÁLNÍ OBLASTI SE SPASITELSKÝMI RYSY V OSOBNÍM ČI PROFESNÍM ŽIVOTĚ……..……..45

5.1 Kazuistika 1…….……45
*5.1.1 První setkání*……45
*5.1.2 Dětství a dospívání*……..46
*5.1.3 Dospělost*…….46
*5.1.4 Problém a práce*……..46
*5.1.5 Závěr*……...47

5.2 Kazuistika 2…….……..48
*5.2.1 První setkání*……..48
*5.2.2 Dětství a dospívání*……..48
*5.2.3 Dospělost*…….48
*5.2.4 Problém a práce*……..49
*5.2.5 Závěr*……...49

5.3 Kazuistika 3……50
*5.3.1 První setkání*……50
*5.3.2 Dětství a dospívání*……50
*5.3.3 Dospělost*……...51
*5.3.4 Problém a partnerské vztahy*……51
*5.3.5 Závěr*……..…….....….52

5.4 Kazuistika 4……..52
*5.4.1 První setkání*……52
*5.4.2 Dětství a dospívání*……52
*5.4.3 Dospělost a partnerské vztahy*……..53
*5.4.4 Závěr*…….....54

5.5 Kazuistika 5……54
*5.5.1 První setkání*……54
*5.5.2 Dětství a dospívání*……54
*5.5.3 Dospělost a partnerské vztahy*……..55
*5.5.4 Závěr*…….……56

5.6 Kazuistika 6……56
*5.6.1 První setkání*……56
*5.6.2 Dětství*……...……...56
*5.6.3 Dospělost a partnerské vztahy*……..57
*5.6.4 Závěr*……57

5.7 Kazuistika 7……..……58
*5.7.1 První setkání*……58
*5.7.2 Dětství* ……...……58

*5.7.3 Dospělost a partnerské vztahy*…….....59
*5.7.4 Závěr*……..60

5.8 Kazuistika 8……..……...……...60
*5.8.1 První setkání*……60
*5.8.2 Partnerství*……...60
*5.8.3 Práce*……61
*5.8.4 Problém*……61
*5.8.5 Závěr*……....62

5.9 Kazuistika 9……..62
*5.9.1 První setkání*……....62
*5.9.2 Dětství*……63
*5.9.3 Dospělost a partnerské vztahy*……..63
*5.9.4 Závěr*……64

5.10 Kazuistika 10……64
*5.10.1 První setkání*……...64
*5.10.2 Dětství*……...65
*5.10.3 Dospělost a partnerské vztahy*……65
*5.10.4 Závěr*……66

DISKUZE……67

ZÁVĚR……70

LITERATURA……72

ANOTACE……..75

ANNOTATION……..76

# ÚVOD

## Motivace k výběru tématu

Spasitelský komplex je znám spíše pod pojmem Syndrom pomocníka, který do psychologie zavedl Wolfgang Schmidbauer a napsal na toto téma stejnojmennou knihu. Ve své práci jsem se však rozhodla použít termín spasitel, který podle mě nejpřesněji vystihuje mé téma. Spasitelské tendence v zaměstnání, zejména v sociálních profesích, jsou v odborné literatuře hojně probíraným tématem. Zato spasitelé v osobních vztazích jsou často probíráni jen v populárně psychologické literatuře, nikoli ale pod tímto pojmenováním. Cílem této práce není pátrat po příčinách spasitelství, spíše se budu snažit probádat projevy spasitele. Jsem si vědoma, že toto téma je natolik široké a obsáhlé, že není možné ho v této práci celkově zpracovat. Má diplomová práce je tedy spíše pilotní studií postavenou na kvalitativních kazuistikách a je pouze začátkem dalšího velmi náročného bádání v této citlivé oblasti.

V mé práci se spasitelské tendence proplétají se vztahovou závislostí. Obě témata mají totiž mnoho společného. Spasitel má ale oproti závislým ve vztazích některá odlišná specifika. Liší se zejména svou touhou po moci a přehnanou zachranitelskou aktivitou ve vztazích. Závislý sice ve vztazích manipuluje, a tím uplatňuje svou moc, aby si jedince udržel, ale ve vztahu je spíše pasivním článkem. Dalším rozdílem je jejich výběr jedinců v osobních vztazích. Pokud je závislý sám, připadá si bezmocný. Závislý tedy instinktivně při svém výběru sahá po mocně a stabilně působících lidech, protože touží být ochráněn. Spasitel si oproti tomu vybírá slabé jedince, které může ochraňovat a vedle kterých si připadá silnější. Pokud se totiž nemá o koho starat, připadá si prázdný a zbytečný.

Oba jsou tedy ve vztazích více méně závislí, jen u spasitele to netvoří jeho hlavní charakteristiku. Typičtí partneři spasitele a závislého však mívají také svá negativa. Závislý spíše přilne k dominantnějšímu člověku. Silně působící jedinec však může na závislém uplatňovat svou moc a často závislého jako svého partnera či přítele vůbec nerespektuje. Spasitel je často přáteli a partnerem využíván a vydává mnoho energie bez odezvy. Zdá se, že spasitel ani závislý netouží prožívat svůj vlastní život, ale žijí ho skrze druhé. Ani jeden z nich nezná svou hodnotu, mají nízké sebevědomí. Spasitel touží hlavně po kladném přijetí, a proto se snaží být stále dobrý a pomáhat. Neuvědomuje si, že tím zároveň uplatňuje svou moc nad druhými a často jim škodí. Neplní totiž při pomoci jejich potřeby a přání, ale jde mu zejména o ty jeho. Spasitel péčí o druhé vyrovnává svou vnitřní úzkost, což nám opět vzdáleně připomíná jeden typ závislosti, a to zřetězenou závislost. Později se o ní ještě zmíním.

V průběhu mého života, studia, praxe v sociální oblasti, práce s klienty či při sledování mých osobních vztahů a vztahů mého okolí mě zaujala častá potřeba bezmezně pomáhat. Zaujala mě skutečnost, že lidé chtějí být často potřební, nenahraditelní a dokonale dobří. Bojí se projevit vztek, být sobečtí, prožívat svůj život. Nebo dokážou žít svůj život jen přes druhé, protože jinak by se cítili prázdní a nepotřební. Na to všechno bych se v této práci chtěla zaměřit. Ráda bych se přiblížila ke zjištění, kdo skutečně pomáhá a kdo pomáhá více sám sobě, aniž by si to uvědomoval. V praktické části vypracuji kazuistiky začínajících sociálních pracovníků, kteří prožívají své spasitelství ve svých osobních vztazích nebo v práci, popřípadě v obou oblastech. Tato diplomová práce je tak nepřímým pokračováním mé bakalářské práce, která se týkala sociální práce s rodinou drogově závislých, ve které jsem se již lehce zmínila o závislostech ve vztazích.

## Rozvržení a členění práce

Práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou, praktická část se skládá z kazuistik. V úvodní části práce vysvětluji nezbytné pojmy, které se budou k tématu vztahovat.

Z počátku se zaměřuji na stěžejní téma práce, a to, s čím se „spasitel“ potýká, jako jsou např. pocity viny, přehnané zodpovědnosti, idealizace osob a světa, potlačování agresivity apod.

Ve druhé části práce budou hlavním tématem osobní vztahy a tendence „spasit“ partnery a přátele. Partnerské vztahy rozděluji pro větší přehlednost na nejčastější typy.

Teoretickou část uzavírá téma spasitelského komplexu a jeho výskyt v sociálních profesích. Spasitelům v pracovní oblasti se věnuji o něco méně. Tato část slouží spíše k doplnění a k celistvosti celé práce.

Praktická část v podobě kazuistik dokládá příklady začínajících pracovníků v sociální oblasti a jejich zkušeností v osobních vztazích. Ráda bych zdůraznila, že spasitelské tendence nemusí mít jedinec nutně v obou oblastech. Setkala jsem se se sociálními pracovníky, kteří zvládali své partnerské vztahy bez potíží, ale v práci se potýkali se spasitelskými tendencemi v sobě. Stejně tak naopak. Jedním z nebezpečí spasitele, zejména v pracovní oblasti, je syndrom vyhoření, o kterém se později také zmíním. Cílem je prozkoumat, co se často skrývá za „bezhraničním“ lidským dobrem a obětavostí.

## Motto

„Zachraňujeme druhé, abychom se zachránili sami před sebou?“

# 1 VYMEZENÍ POJMŮ

## 1.1 Syndrom pomáhajících

Podle W. Schmidbauera jde o projev, jímž pracovník pomáhající profese řeší své trauma odmítnutého dítěte. Protože trpí nedostatkem pochopení a uznání, chce si je opatřit ve vztahu, ve kterém má mocenskou převahu – ve vztahu k někomu, kdo je aktuálně v nevýhodě (MATOUŠEK, 2003, s. 232).

## 1.2 Závislý

Neschopný obejít se bez něčeho nebo bez někoho (HARTL a HARTLOVÁ, 2000, s. 699).

## 1.3 Zřetězená závislost

Je to neodbytná, nutkavá potřeba člena rodiny pečovat o alkoholika; některé ženy se dokonce cítí paradoxně šťastnější, když manžel začne více pít, mohou ho lépe ovládat; společným rysem lidí sužovaných úzkostí, napětím a nejistou je, že se
u nich projevuje nadměrná sexualita nebo emocionalita. Jde o jednu z cest, jak se vyhnout depresi, strachu, nízkému sebehodnocení a trýznivým pocitům. Zřetězená závislost se objevuje nejen v pojetí závislosti dvou partnerů – jde o závislost
na potřebě nutkavě se chovat nebo být kladně přijímán a oceňován druhými, zajistit si pocit bezpečí, vlastní hodnoty a identity. Vědomí vlastní ceny je

základem duševního zdraví a přímým důsledkem rodičovské lásky; tento pocit vzniká v dětství a je těžké ho získat až v dospělosti; pokud od rodičů vědomí vlastní hodnoty člověk získá, je téměř nemožné ho zničit, ať se děje cokoli. Člověk, který nemá pocit vlastní hodnoty, vyrovnává tento nedostatek závislostí na vnějších hodnotách, jako jsou práce, peníze, postavení, majetek, manžel/ka, děti (HARTL a HARTLOVÁ,2000, s. 700).

## 1.4 Syndrom vyhoření / vypálení

Soubor příznaků vyskytující se u pracovníků pomáhajících profesí odvozovaný z dlouhodobé nekompenzované zátěže, kterou přináší práce s lidmi. Je to stav psychického, někdy i celkového vyčerpání doprovázený pocity beznaděje, obavami,
případně i zlostí. Pracovní motivace klesá, výkon se zhoršuje, klesá sebevědomí. V chování ke klientům je patrný zvětšující se odstup, důraz na pravidla
a disciplínu. Větší riziko je pravděpodobně u lidí, kteří mají intenzivní
a dlouhodobý kontakt s klienty, u lidí pracujících původně s vysokým nasazením, idealistických, velmi obětavých, málo asertivních, soutěživých, perfekcionistických, neschopných relaxace, zatížených navíc mimořádně náročnými událostmi, žijících pod časovým tlakem, málo sebevědomých, úzkostných, depresivně laděných, považujících svou profesi za společensky podceňovanou (MATOUŠEK, 2003, s. 263).

## 1.5 Neuróza

Starší název pro celou množinu poruch spojených předpokládanou souvislostí s psychologickými příčinami jejich vzniku a udržování. Mezinárodní klasifikace nemocí používá označení „Neurotické poruchy, poruchy vyvolané stresem a somatoformní poruchy“. Patří sem, mimo jiné, fobické úzkostné poruchy, obsedantně kompulzivní porucha, reakce na stres a poruchy přizpůsobení, asociativní poruchy a různé somatoformní poruchy. V praxi to znamená, že v popředí stesků jsou různé úzkosti, deprese, nutkání, nezvládání, nepřiměřené nebo bouřlivé emoční reakce a organicky nepodložené tělesné potíže (GILLERNOVÁ aj., 2000, s. 34).

## 1.6 Neurotický

Vztahující se k neuróze nebo z ní vyplývající (HARTL a HARTLOVÁ, 2000, s. 353).

## 1.7 Egocentrický

Mající sebe za střed všeho myšlení a jednání; sobecký, egoistický (KLIMEŠ, 1981, s. 143)

## 1.8 Supervize

Součást odborné přípravy na určité povolání, během níž student nebo začátečník pracuje v reálných situacích pod vedením zkušeného odborníka; typy

supervize:

a) individuální, b) párová, c) tandem, d) přívěsek, e) supervizní skupina, f) peer skupina, g) týmová supervize (HARTL a HARTLOVÁ, 2000, s. 353).

# 2 SPASITELSKÝ KOMPLEX

## 2.1 Projevy spojené se spasitelským komplexem

### *2.1.1 Spasitel a pocit moci*

„*Nepleťme si touhu pomoci s touhou po moci*“ (neznámý autor)

Myslím si, že se spasitel cítí nedůležitý, a proto obrací svou pozornost ke druhým a snaží se v jejich životě hrát klíčovou roli. Touhu po moci spolu s nadměrnou zodpovědností za druhého považuji za zásadní charakteristiku spasitele. Spasitel má, dle mého názoru, zvýšenou potřebu kontroly nad událostmi a děním kolem sebe, protože si připadá bezmocný.

Terapeut sám často pochází z narušených rodinných poměrů, stejně jako mnoho jiných příslušníků pomáhajících profesí. Rozhodl se vysvobodit z bezmoci a závislosti dítěte, neakceptovaného s jeho city a přáními a nuceného k přizpůsobivému chování. Vysvobozuje se tak, že se identifikuje s ideální a všemocnou postavou rodiče, který pak dává ostatním to, co jemu samotnému chybělo (SCHMIDBAUER, 2008).

Zdá se, že spasitel také touží odvrhnout pozornost od svého života, který často subjektivně prožívá jako prázdný a nepříliš zajímavý. Jedním z důvodů může být subjektivní pocit nepřijetí v původní rodině.

Milovat v nejhlubším slova smyslu znamená milovat „cele“. Celého člověka, takového jaký je, se všemi jeho klady a zápory, přednostmi a nedostatky, jeho přítomností i minulostí (KŘIVOHLAVÝ, 2007, s. 57).

Můj názor je, že to, o co spasitel opravdu stojí, je přijetí od druhých lidí a přijímání jejich obdivu. Důležité je zmínit, že spasitel je přesvědčen, že koná

dobro. Nemá pocit, že může svým „dobrem“ jakkoli škodit. Rozhodně si nemyslí, že jedná sobecky a manipuluje s druhými. Potíž je v tom, že spasitel většinou neplní skutečné potřeby svého klienta, partnera či kamaráda, ale v podstatě potřebu svou osobní. Snaží se naplňovat své potřeby skrze ovládání života druhého. Spasitel nežije svůj život a druhý, o kterého se stará, je často brzděn ve svých skutečných potřebách. Ani jeden pak nemá možnost osobního růstu.

Kontrola a moc nad druhými zbavuje podle mne spasitele úzkosti z vlastního pocitu bezmoci a slabosti. Potřebuje mít život druhého ve vlastních rukou, a proto si většinou sám domýšlí přání a potřeby druhého.

A co vlastně vede člověka k tomu, aby se každodenně zabýval nešťastnými lidmi? Musí zde jít o zvláštní druh lidí. Průměrný „zdravý člověk“ se snaží utrpení a neštěstí bližních, pokud se ho bezprostředně netýká, vyhnout. To, že se tedy jedná o lidi, kteří jsou požehnáni větší láskou k bližnímu, tvrdit nemůžeme, protože to není pravda. Nelze to ale chápat ani jako pouhou touhu po moci. V případě sociálních pracovníků se tedy musí jednat o lidi se zvláštní psychologickou strukturou (GUGGENBÜHL, 2007).

### *2.1.2 Spasitel a pocit prázdnoty*

Můj názor je, že spasitel je do určité míry svým chováním podobný závislým osobnostem. O závislých ve vztazích jsem se v krátkosti zmínila již v úvodu. Závislá osoba nemá tak silnou potřebu se o druhého starat. Je spíše pasivní a zcela odkázaná na pomoc druhých. Závislého ve vztazích si můžeme přiblížit na příkladu závislé poruchy osobnosti a jeho typického chování.

Člověk se závislou poruchou osobnosti nadměrně potřebuje, aby se o něj starali druzí. To vede k submisivnímu chování, podlézavosti a velkému strachu z opuštění druhými. Vyžaduje, aby za něj druzí činili důležitá rozhodnutí. Sám si

připadá bezmocný a nesnáší samotu. Druhým důvěřuje více než sobě. Má nadměrný pocit, že kdyby se musel starat sám o sebe, nezvládl by to. Snadno se nechají zneužívat. Svým závislým chováním často vyvolávají zisky ve formě péče a pozornosti druhých ( PRAŚKO aj., 2003).

Spasitel je, podle mého názoru, na rozdíl od závislého aktivní, často až příliš. Avšak závislý je na druhých v podstatě také. Svou prázdnotu a neschopnost zajímat se o svůj život přeměňuje v dobrosrdečnost. Je to pro něj způsob, jak získat ocenění druhých, dobré postavení a také pozici silného člověka, který vše vyřeší a vše zvládá. Jeho život tak má nový rozměr a získává smysl. Zbaví se pocitu sobectví, který může pociťovat, když se občas zajímá sám o sebe.
Z bezmocného a prázdného člověka se stává zachránce, který je všeobecně uznáván a u kterého není pochyb o jeho dobrosrdečnosti. Cítí se silnější, protože se často pohybuje mezi nevyrovnanými klienty či přáteli, kteří na něj spoléhají. Pociťuje rozkoš z moci, která se mu naskytla. Spasitel začíná mít dojem, že když umí pomáhat druhým, nemůže být tak slabý. Navíc, jak už jsem zmínila, se pohybuje mezi ještě slabšími jedinci, které si většinou instinktivně vybírá
i v osobním životě. Dá se tedy říci, že spasitel v určitém směru není spokojen se svým životem, připadá si nedůležitý nebo se obává svých vlastních slabostí,
a proto se raději věnuje životům jiných lidí. Je tedy částečně závislý na potížích druhých.

Pomáhání může být v tomto případě jako droga. Droga, na které jsme závislí, umožňuje náhradní identitu. Je to prostředek, jak udržet v řádu a pod kontrolou to, co by nás jinak nekontrolovatelně ohrožovalo. Závislému člověku něco chybí
a často ví naprosto přesně co (SCHMIDBAUER, 2008).

Domnívám se, že spasitel nepovažuje svůj vlastní život za tak důležitý jako život druhých. Často si také vybírá lidi s prožitými traumaty a stálými obtížemi. Dá se říci, že z těchto obtíží žije i on sám. Je tak stále co řešit a naskytuje se mu prostor zapomenout sám na sebe, na svou slabost. Navíc prázdnota hraje pravděpodobně důležitou roli hlavně u žen, kdy je láska a péče o druhého naplňuje.

Když se cítí plné, jsou šťastné, když se cítí prázdné, jsou nešťastné. Jsou plné, když se jim dostává lásky a pozornosti, prázdné, když lásku a pozornost nemají (CORNEAU, 2000, s. 59).

### *2.1.3 Spasitel a pocity viny a povinnosti*

Zdá se mi, že spasitel často pociťuje vinu, pokud se začne více starat o sebe a „zanedbává“ své svěřence. Má pocit, že musí být k dispozici 24 hodin denně. Je možné, že už se ve své původní rodině setkal se spasitelským komplexem a starost o jeho život byla automaticky považována za negativní a egocentrickou. Spasitel se s tímto chováním mohl setkat také u svého rodiče, který si tímto způsobem získával přízeň svého partnera. Spasitel se tak naučil používat zachraňování slabších jako způsob, jak získat lásku druhých. Egocentrismus je téma, kterého se, podle mého názoru, spasitel obává nejvíce. Chce být stále se všemi zadobře. Chce být obdivován pro své dobré vlastnosti. Navíc se také rád odvrátí od prázdnoty vlastního života. Spasitel se často může chovat až neuroticky.

Neurotický člověk má sklony k pocitům viny velice rychle. Když se mu např. neozvou přátelé, ptá se hned sám sebe, kde udělal chybu. Dokonce, i když se k němu přátelé zjevně nechovají dobře, dokáže svést vinu sám na sebe. Neurotik vždy hledá vinu u sebe (HORNEY, 2007).

Myslím si, že toto chování a pociťování viny může být dáno nízkým sebevědomím a přebíráním zodpovědnosti za cizí životy. Spasitel natolik touží po moci, že si nedokáže připustit, že druhý člověk vůbec nějaké schopnosti má. Pokud o těchto schopnostech spasitel ví, tak o nich většinou pochybuje. Zvyšuje si tak vlastní pocity moci nad druhými a důležitost své role ve vztahu. Nedůvěra ve schopnosti druhých způsobuje, že spasitel opravdově trpí, když se mu jeho

kamarád či partner svěřuje se svými nezdary a životními krizemi. Spasitel má v té chvíli často dokonce strach o jejich život. Může se u nich obávat sebevraždy ¨ nebo naprostého zhroucení. Spasitel bere většinou všechnu zodpovědnost na sebe a trpí pocitem selhání, pokud se stav jeho partnera, kamaráda či klienta zhorší. Tímto způsobem může také okolí se spasitelem velice snadno manipulovat. Spolutrpitelství poukazuje na to, že spasitel vytváří ve vztahu „my“, nikoli „já a ty“.

Zaměňování JÁ a TY s pojmem MY v sobě leckdy skrývá touhu vlastnit a tají v sobě moc odebírat druhému jeho vlastní vůli, ale mívá za následek odcizení. Před touhou spojit se není pro druhého úniku, protože je vyjádřena jako dobrý úmysl. Bere však partnerovi prostor pro vlastní přání, protože někdo blízký v „dobrém úmyslu“ jeho přáním předchází (SALOMÉ, 1997).

Myslím si, že spasitel se nejvíce obává toho, že někomu ublíží. Nesplní, co slíbil, nebo nebude dostatečně hodný a přející. Připadá si až absolutně mocný v tom, že například vyřkl několik slov nevhodně a ta mohla zapříčinit zhoršení partnerova stavu. Natolik v něm panují pocity moci nad životy druhých. Jeho velkou obavou jsou tedy také konflikty s blízkými. Navíc je, jak už jsem zmínila, velice snadno zmanipulovatelný, a také proto se do konfliktů nerad pouští.

Stejně tak se neurotik obává konfliktu, protože velice lehko uvěří, že má druhá strana pravdu (HORNEY, 2007).

Důležité j dle mého názoru to,že spasitel ještě navíc potřebuje být se všemi zadobře, protože by pak ztratil pozici stále dobrého a přejícího, bezchybného člověka. Stal by se tak normálním chybujícím člověkem, který může být náladový a starat se někdy jen sám o sebe. Spasitel také může mít potíže s hranicemi. Oblast, ve které je jasně překračuje, jsou osobní vztahy. Vzhledem k tomu, že spasitel může být ve vztahu zároveň závislý, může mít potíže i s vlastní vyhraněností. Může být silně přizpůsobivý, neschopný vyjádřit vlastní názor, neschopný popsat své emoce apod. Nemusí to však být u spasitele pravidlem.

Tak jako skutečný plot označuje, kde končí vaše zahrádka a kde začíná sousedova, osobní hranice rozlišuje, co je vaše emocionální či osobní vlastnictví a co už patří někomu jinému (CLOUD a TOWNSEND, 2008, s. 20).

Člověk, který nezná vlastní hranice, se později stává nudným, nečitelným a lidé s ním neradi tráví čas. O hranicích se však ještě zmíním později. Existuje však ještě jeden důvod, proč lidé se spasitelem nemusí být rádi. Komunikuje většinou nepřímo, neřekne svůj požadavek otevřeně a čitelně. Druhý tedy musí někdy sám vypátrat, co se po něm vlastně chce.

„Vedoucí oddělení má u svých spolupracovníků pověst člověka, který nikdy jasně neřekne, co opravdu chce, aby udělali. Požádá mě o rozhovor, dlouze a podrobně mi něco vykládá, ale já abych pořád hádal, co ode mne chce“ (FRIEDEMANN, 2005).

Typické je, dle mého názoru, u spasitele také to, že dává nepřímo najevo své obětování se a druzí se tomu přizpůsobují a věří v jeho kladné úmysly. Hovoří o něm jako o oběti - kolik času tráví v práci, co všechno už udělal pro svého partnera či kamaráda atd., a to se spasiteli dobře poslouchá. Přestože pomoc druhým považuje za svou povinnost, vždy ho potěší, když mu lidé říkají, kolik toho vydrží a kolik už vytrpěl. Potvrzuje se mu tím jeho dobrotivost. Opět se tedy nevyjadřuje otevřeně.

Mezi charakteristické znaky manipulátora patří např. to, že nesděluje jasně své žádosti, potřeby, city a názory, nebo že obvykle odpovídá neurčitě (NAZARE-AGA, 1999).

### *2.1.4 Spasitel a přebírání odpovědnosti za druhé*

Myslím si, že se spasitel cítí za druhé přehnaně zodpovědný. Je to projev moci, kterou v sobě má, aniž by si to sám uvědomoval.

Spasitel prahne po důležitosti, připadá si nezajímavý. Ve vztahu se tento pocit paradoxně obrací v opak. Připadá si natolik důležitý, že může mít velké obavy, aby např. při svém odchodu ze vztahu druhému neublížil. Může se s tím setkat ve všech oblastech - v přátelství, v práci s klienty či v partnerství. Tato situace je z pohledu spasitele vlastně pochopitelná a logická. Po celou dobu vztahu s "nemocným" ho bere jako velice slabého, o kterého se musí starat a ve kterého nemá žádnou důvěru, že vše zvládne sám. Pocit slabosti u druhého ve spasiteli totiž zvyšuje oprávnění k moci. Stejným způsobem ho ale vztah s nemocným svazuje, může mít úzkost, že nemocného nemůže opustit. Mohou se u něj objevit i přehnané představy, že si druhý nějak ublíží nebo že život bez něj nezvládne. Začíná kolotoč viny a obvinění, kdy si nemocný jeho přehnané péče dostatečně neváží a spasitel mu vyčítá, kolik životní energie do něj vkládá. Spasitel může mít pocit, že druzí jeho pomoc berou automaticky, což je často pravda. Nikdo jeho úsilí ani ocenit nemůže, protože není přirozené vynakládat na druhé tolik energie, což si spasitel nepřipouští.

Spasitel má mnohdy extrémní požadavky. Předpokládá, že když druhým obětoval všechen svůj čas a energii, udělají oni to samé pro něj (SCHMIDBAUER, 2008).

Je předpoklad, že závislý, který se nechá svazovat, také sám svazuje (CORNEAU, 2000).

Právě tímto svazováním jsou si spasitel i závislý opět podobní. Zdravý člověk si totiž zachovává zdravý prostor pro své vlastní žití.

Často se ale spasitel tváří, že ho jeho pomoc vlastně nic nestojí, což může být pravděpodobně dáno jeho vnitřní nejistotou. Navíc tento projev opět zvyšuje sílu jeho dobrotivosti. Nejen, že se pro druhé obětuje, ale navíc za to nic nevyžaduje.

### *2.1.5 Spasitel a idealizace*

V této kapitole se zmíním o tom, jak si spasitel vytváří lepší a jednodušší svět. Ukáže se opět prolnutost spasitele se závislým. Ze závislého ve vztazích je často spasitel a obráceně. Idealizace světa a lidí provází spasitele na každém kroku. Díky tomu se mu žije lépe a snesitelněji. Idealizuje si často jak přátelské, tak partnerské vztahy, ale i ostatní oblasti jeho života. Spasitel není schopen přijmout druhé v kompletní podobě a realisticky, stejně jako není schopen přijmout sám sebe se svými negativními vlastnostmi a omezenými možnostmi a schopnostmi.

Zdá se, že často hledá dokonalá řešení, zakládá „ideální“ přátelství a „ideální“ partnerské vztahy, které ho ochrání před vší nedokonalostí světa. Často se také spasitel poté, co je zklamán v pracovním či v osobním vztahu, pokouší opakovaně vytvářet dokonalé a úplně nové začátky. Chce změnit všechno a nevpustit již nic negativního do svého života, což se samozřejmě nedaří a opět přichází zklamání. Dobrý příklad procesu pozitivní životní změny uvádí i kniha o asertivitě, která má mimo jiné pomoci k většímu respektu ve vztazích.

Přestože se člověk může chovat dokonale asertivně, není imunní vůči novým a opakovaným chybám z minulosti. Asertivní člověk se s tím však dokáže vyrovnat a počítá s tím (NOVÁK a KUDLÁČKOVÁ, 2008).

Myslím si, že spasitel také může vyžadovat ideální zaměstnání. Všeobecně uznávanou „svatou“ pozici, kde zachraňuje druhé a lidé mu projevují vděčnost. Snaží se tím získat jistotu, že je dobrý člověk. Uvedu zde příklad z knihy, který dobře zachycuje proces idealizace a může dokazovat jednu z příčin spasitele. Příklad je uveden z kapitoly o mlčícím otci.

Dívka, která žila s „mlčícím otcem“, se na jedné straně podceňuje a na druhé straně si idealizuje postavu muže a naplňuje tak svou představu o princi z pohádky. Myslí si „Jednou přijde můj princ z pohádky“, což se dá pochopit jako „Jednou přijde můj otec, promluví se mnou a konečně se začnu cítit jako žena.“ (CORNEAU, 2000).

Domnívám se, že spasitel může v oslabeném protějšku vidět „dobře zpracovatelný materiál“. Vybírá si např. typy nespolehlivých či nezodpovědných lidí, u kterých věří, že jen on je dokáže změnit. Spasiteli by se v této chvíli podařilo vytvořit „prince z pohádky“. Navíc by měl pocit, že má moc druhého dokonale změnit. Jindy využívá spasitel idealizace proto, aby byl jeho svět jednodušší.

Spasitel udělá vše pro to, aby se jeho vysněný svět nezbořil. Odmítá tak vidět jasné signály nefungujícího partnerského vztahu, využívání a manipulaci od přátel. Na neposledním místě se také vyhýbá pohledu na své osobní nedokonalosti. Nedokáže si připustit, že i negativa patří k lidské přirozenosti.

Už jako dítě si člověk povšimne, že část jeho osobnosti je zlá a nedovolená, a tím může najít dobrý důvod své „nemilované Já“ skrývat (FRIEDEMANN, 2005).

Spasitel se dostává do pozice zneužitelného a zmanipulovatelného člověka. To si však těžko přiznává a nezbývá mu opět nic jiného, než si svět zidealizovat, aby mohl tyto nefunkční vztahy zachovat. Často spasitel zdůrazňuje věty typu „oni to tak nemysleli, neuvědomovali si to, vždyť se nic nestalo, necítil jsem to jako křivdu“, nebo dokonce „chtěli mi tím pomoci“. A co také spasiteli zbývá, pokud nechce ohrozit své „ideální“ vztahy konfliktem a riskovat často nepříjemnou pravdu a opuštění. Spasitel by se po konfliktu navíc vyrovnával s pocity viny, které ho provázejí. Pravděpodobně by pochyboval, jestli to v hádce nepřehnal, jestli své blízké křivě neobvinil. Jeho vztek na druhé by také ohrozil pozici „svatého a nepostradatelného“.

Lidé, kteří reagují v konfliktu vyhýbavě a přizpůsobením se, jsou oblíbení. Se vším souhlasí. Říkají, že se nevyplatí riskovat poškození vztahů, mají strach z odmítnutí a zavrhnutí. Mají strach, že je lidé nebudou mít rádi nebo že je přestanou mít rádi. Je to často neuvědomělý strach a partneři těchto lidí si často stěžují, že si jich nemají za co vážit (MATĚJKOVÁ, 2007).

Myslím si, že si spasitel neumí říkat o pomoc a nedokáže vůbec prosazovat

své potřeby. Dle mého názoru si nedokáže spasitel říci o pomoc už z důvodu, že by tak otřásl svou vlastní mocnou a jistou pozicí pomocníka. Stejně tak idealisticky, jak vidí spasitel své okolí, touží vidět sám sebe. Odmítá si připustit některé negativní vlastnosti, jako egoismus, vlastnictví, rozmazlenost, neempatii, neobětavost. Chce se vidět jako ideálního pomocníka, který je stále citlivý, stabilní, psychicky odolný, přátelský. Nepochybně se tím také chrání před světem a připadá si tak silnější.

Ve chvíli, kdy spasitel sám o sobě mlží a idealizuje se, nemusí být opravdový ani v práci. Na klienty tak může spasitel působit nepřirozeně. Jako člověk bez lidských prohřešků, umělý. Otázkou však je, jestli si klient svého terapeuta sám také neidealizuje a nepřipadá mu takový pracovník jako skutečný.

Opravdovostí u terapeuta se míní to, co terapeut v dané chvíli cítí a co vyjadřuje před klientem navenek (HÁJEK, 2007).

### *2.1.6 Spasitel a potlačovaná agrese*

Domnívám se, že u spasitele se téměř vždy setkáváme s potlačenou agresí, která se projevuje formou nepřímé agrese a manipulace. Uvedu zde k tomuto tématu zajímavou citaci dle HEINA.

„*V mé duši je mír. Mám nemnohá přání: skromnou chaloupku s doškovou střechou, ale dobrým ložem, dobré jídlo, mléko a máslo, dočista čerstvé květiny za oknem, přede dveřmi pár krásných stromů, a kdyby mě Pán Bůh chtěl učinit dokonale šťastným, dopřál by mi zažít tu radost, že na těch stromech bude viset nějakých šest nebo sedm mých nepřátel. S dojetím v srdci bych jim před smrtí odpustil všechny nečestnosti, které na mně za mého života napáchali – musíme přece odpouštět svým nepřátelům, nikoli však dříve, než mají na krku provaz*“ (cit. dle SCHMIDBAUER, 2008, s. 46).

Spasitel mnohdy narážel na lhostejné, sebestředné a odmítavé prostředí, ve kterém se naučil potlačovat svůj vztek (SCHMIDBAUER, 2008).

Je tedy pravděpodobné, že spasitel nebyl nikdy přijat v „celé své kráse“ svým okolím nebo blízkými osobami. On sám agresi a vztek jako součást své osobnosti nikdy nepřijal. Myslím si, že jeho hlavním životním motivem je být lepší a dokonalejší než agresivní, kritické a lhostejné okolí. Spasitel si vytváří lepší svět a lepší budoucnost.

Identifikuje se s andělem, se spasitelem, který osvobozuje druhé ze situací, jejichž nesnesitelnost odstraňuje dříve, než k ní dojde (SCHMIDBAUER, 2008, s. 47).

Tak vzniká „hodné“ dítě, které sní o lepším světě, ve kterém bude překonána agrese a učí se tak projevovat svůj vztek nepřímo (SCHMIDBAUER, 2008).

Zdá se, že to nejhorší, co může spasitel slyšet od ostatních, je, že se zachoval agresivně, egoisticky. Nebo že je konfliktní, náladový, zkazil někomu den a hlavně, že někomu nepomohl! To je pro spasitele náročné, protože žije jen pro ostatní a svou životní sílu také čerpá jen ze svého okolí. Jeho sebevědomí je nízké a nemá dostatečné vnitřní zdroje, ze kterých by si dodal sílu. Jediná cesta, kterou „proudí“ uznání, které spasitel dokáže sám uznat, je přes pomoc ostatním. Spasitel odsouvá sám sebe na poslední místo. Slova jako egoista u něj vyvolávají okamžitě silné pocity viny a často svou „chybu“ hned napravuje v ještě výraznější formě pomoci.

Spasitel se u svých rodičů může setkat s opomíjením svých skutečných potřeb, je tolerován, jen když dělá něco pro druhé. Dítě se identifikuje s ideály, které mu vnukli rodiče nebo jiné blízké osoby (SCHMIDBAUER, 2008).

Dá se říci, že spasitelské tendence by mohl člověk mít, pokud:

a) se setkal s rodičem, který byl také spasitelem a který tím vědomě i nevědomě dával najevo, že starat se o svůj život je sobecké a špatné.

b) rodiče neměli zájem o skutečné potřeby dítěte. Dítě bylo tolerováno, pouze když splňovalo jejich ideální představu o potomkovi.

Dítě se skutečně cítí odmítnuté. Vnímá, že rodiče milují jen svůj ideál dítěte a jen pro tento ideál hodlají něco udělat (SCHMIDBAUER, 2008, s. 60).

c) se spasitel staral o mladšího sourozence nebo nemocného v rodině a byl za to přijímán, jeho dětství nebylo tolerováno. Dítě bylo tlumeno ve svých projevech a emocích (př. „Neruš tatínka, bude ho bolet u srdce, když tu tak lítáš“).
Za správné tedy považuje jen starání se o druhé a přes to se emocionálně přijímá.
d) dítě nechce být stejně netolerantní, kritické a nemilující jako jeho rodič, který se tak choval ke svému partnerovi.

Hlavním zdrojem uspokojení není pro pomocníka uspokojování pudových potřeb, ani vstřícné sociální vztahy, ale vděčná náklonnost za to, že se zdánlivě zřekl uspokojování vlastních potřeb. Bývá proto velmi závislý na svých klientech, kteří mu tuto náklonnost mohou projevit (SCHMIDBAUER, 2008).

Uvědomuji si, že problematika příčin vzniku spasitelského komplexu je mnohem rozsáhlejší a složitější. Shrnutí jsem tedy uváděla jen pro doplnění této práce a pro větší přehlednost spasitelova nitra.

Velmi výraznou vlastností spasitele je vyhýbání se konfliktům a neschopnost vyjádřit odlišný názor a pravděpodobně nejobtížnější je pro něj říci „ne“!

*„…nepožádal o žádné odškodnění, protože, jak říkal - byl s majiteli lékárny zadobře, nechtěl jim ublížit. Samé lži: ten muž to nedal k soudu, protože byl zbabělý, chtěl, aby ho za každou cenu měli rádi, a domníval se, že zaměstnavatelé v něm budou vidět sympatického a ušlechtilého člověka. Hrát si na útrpnou duši je dobré jen pro někoho, kdo se bojí v životě zaujmout nějaké stanovisko. Vždycky je mnohem snadnější uvěřit ve vlastní dobrotu, než se postavit proti druhým a bojovat za svá práva. Vždycky je snadnější vyslechnout urážku a neoplatit ji, než se pustit do zápasu s někým silnějším; vždycky můžeme tvrdit, že nás nezasáhl kámen, který po nás někdo hodil, a teprve v noci, když jsme sami a naše žena nebo náš manžel nebo náš kamarád ze školy spí - můžeme tiše oplakávat svou zbabělost“*(COELHO,2007, s. 37).

Spasitel se tedy vyhýbá konfliktům, aby si stále mohl udržovat masku dobrotivého a hodného člověka, ke kterému jakákoli agresivita nepatří.

Už odmala se někdy dívky snaží získat lásku druhých tím, že se z nich stávají „nejhodnější holčičky na světě“. Mají pocit, že za jejich vřelý cit je budou druzí milovat a neopustí je (ANGELIS, 2000).

Chce být bezmezně přijímán a v tomto postoji je konflikt neúnosný.

Za měkký způsob vyjednávání je považováno nabízení ústupků, být měkký k lidem i k problému a ustupovat v zájmu zlepšení vztahů (VALIŠOVÁ, 2008).

Spasitel a závislý se tedy neodvažují žít svůj vlastní život – spasitel by to považoval za egoistické a závislý by měl pocit, že to sám nezvládne. Oba by se tak setkali s „černými skvrnami“ ve své mysli a museli by se potkat se svou osobností kompletně, což by ani jeden z nich neudělal. Podobní si jsou i v nedostatku sebevědomí a v tendencích „dokrmovat“ se přes ostatní. Čekají na uznání od druhých, protože svou vlastní pochvalu a úctu nepovažují za dostatečnou.

### *2.1.7 Spasitel a hranice*

Spasitel zásadně nedodržuje hranice ve vztahu. Zužuje svůj vlastní životní prostor a narušuje hranici vztahu ke druhému. Vzdává se svého prostoru ve prospěch blízkých lidí a uchopuje tak moc nad jejich životy.

Někteří lidé si hranice představují jako hradby, jako překážky na cestě k důvěrnosti nebo dokonce jako projev sobectví (CLOUD a TOWNSEND, 2008, s. 20).

To potvrzuje mou myšlenku, že spasitel omezuje své hranice také ze strachu, že bude považován za egoistického. Má pocit, že jeho život by zabíral příliš místa a často naráží na agresivní manipulátory, kteří mu tuto myšlenku jen potvrzují.

Když na něco řeknete ne, neznamená to, že jste zlí (CLOUD a TOWNSEND, 2008, s. 22).

To však podle mne spasitel není schopný připustit. Při každém „ne“ si připadá vinný. Spasitel tedy nenarušuje jen hranice cizí, ale také své vlastní. Podle toho, jak je ve vztahu závislý, může být ve vztahu přizpůsobivý. Může se obávat, aby svého partnera neztratil a začne mu přizpůsobovat své zájmy, schopnosti a vlastnosti. Projevuje se pak jako typický závislý ve vztazích.

Hranice nás vymezují. Ukazují, kdo jsme a kdo nejsme, co máme rádi a co nesnášíme. Pokud to neumíme dát najevo, jsme nečitelní a potkáváme nesprávné lidi. Přitahujeme tím nezdravé jedince. Funkcí hranic je také naše ochrana, kdy udržují dobré uvnitř a špatné venku (CLOUD a TOWNSEND, 2008).

Spasitel nedodržuje ve vztahu zdravou svobodu, svazuje svého partnera a partner často svazuje jeho. Vztah plný přirozené svobody a uvolnění mu dokonce přijde nesprávný a bez lásky. Spasitel tak dokáže osočovat lidi, kteří nepečují o své partnery tak horlivě jako on, že jsou sobečtí nebo nemilují. Necítí, že on je ten, který nenechá svého partnera nadechnout. Jakékoli oddělení od druhého cítí jako zradu a nesprávné řešení. Nepochopí, že vztah se musí pohybovat ve vlnách - odtažení, přitažení, jinak stagnuje a nevyvíjí se. Citace dle PERLSE výstižně upřesňuje, že někdy nemáme na vztah úplný vliv, jaký bychom si možná přáli mít.

*„Já dělám svou věc a ty děláš svou věc. Nejsem na světě proto, abych žil podle tvých představ, a ty nejsi na světě proto, abys žil podle mých. Ty jsi ty a já jsem já. Najdeme-li se náhodou vzájemně, je to krásné. Nenajdeme–li se, nedá se nic dělat“* (cit. dle PRAŠKO, 2005, s. 115)

Spasitel překračuje hranice druhého tím, že se o něj nezajímá v jeho reálném obraze. Zkresluje si blízkého člověka podle svých představ tak, jak mu to vyhovuje. Podobně funguje i začátek kteréhokoli vztahu ve fázi zamilování.

V první euforii zamilovanosti se pár stává jednotou – zpravidla se pocitově oba vzdávají vnitřních hranic a prožívají opojný pocit vzájemného splynutí – počáteční iluzi jednoty (PRAŠKO, 2005, s. 116).

Zdravý pár se však po nějaké době pro další vývoj vztahu splynutí vzdává. Spasitel chce splynout, aby „dokrmil“ své potřeby, a jeho partner s ním splývá z téhož důvodu. Jakékoli rozdělení pak mohou považovat za negativní nebo přímo za zradu.

# 3 OSOBNÍ VZTAHY A SPASITELSKÝ KOMPLEX

## 3.1 Partnerské vztahy

Můj názor je, že spasitel si vybírá takové vztahy, ve kterých se cítí potřebný. Vybírá si typy lidí, kteří často až parazitují na druhých svými potížemi.

Milan se do Michaely zamiloval, aniž by ji vůbec znal. Už onoho prvního společného večera mu řekla „jsem divná“ a dodala, že by pro něj bylo lepší, aby ji nechal, než na to doplatí. On se rozhodl její varování ignorovat a zvýšil své úsilí o sblížení. Potíže, které se daly čekat, ho neodradily, ba dokonce ho podnítily, aby ve svém úsilí pokračoval a svůj čas, lásku i budoucnost do Michaely vložil. I poté, co se dozvěděl, že jeho dívka trpí psychickou nemocí, se s ní rozhodl oženit (YOVELL, 2007).

Dle mého názoru se spasitelovy vztahy dají přirovnat k nevyrovnanému vztahu submisivní-dominantní partner, kteří se v podstatě po nějakou dobu doplňují. Stejně tak dvojice spasitel-potížista (pro zjednodušení budu pojmenování potížista používat i nadále) si navzájem vynahrazují své neuspokojené potřeby.

Teorie komplementarity potřeb předpokládá, že se přitahují protikladní partneři. V tomto případě partner, který je dominantní, bude vyhledávat poddajného partnera (MATĚJKOVÁ, 2007).

Zdá se, že se však svým umělým doplňováním potřeb vzájemně „brzdí“ v osobním růstu. Nejde o skutečně podnětnou pomoc, ale o „zalepování“ děr v duši. Stejně jako když se submisivní člověk cítí slabý a vyhledává proto dominantního partnera. Ten mu z části sice dodá pocit bezpečí, na druhé straně na něm může uplatňovat moc nebo považovat submisivního člověka za neschopného a ponižovat ho. Výsledkem tedy je, že submisivní partner zůstává nadále slabý

a často si přijde ještě slabší, než bez dominantního partnera. Mimoto se na dominantním partnerovi stává závislým, protože bez něj si připadá bezmocný. Submisivní partner tak nedostane nikdy šanci vyzkoušet si své schopnosti, které v sobě bezpochyby má.

Stejně tak spasitel s „potížistou“. Potížista na spasitele zcela spoléhá a je jím nadměrně ochraňován. Nedostane příležitost vyřešit si problémy vlastními silami. Spasitel se zase nedokáže osvobodit a prožívat svůj život. Jeho život je postavený na pocitech viny, povinnosti pomáhat druhým, minimalizovat péči o sebe samotného. Často se péčí o druhé cítí svazován. Dělá si se svými svěřenci skutečné starosti, které zaplňují jeho život. Zaobírá se starostmi, které on sám nemá. Chybí mu hranice, která by ho oddělovala od druhého, se kterým spoluprožívá starosti a o kterého pečuje. Paradoxně se ale spasitel cítí lépe, když mají druzí potíže. V něčem to můžeme přirovnat ke křížové závislosti.

Manželka či manžel se cítí lépe, když jejich partner alkoholik začne zase pít, mohou pak svého partnera lépe ovládat. Redukují tak svou vlastní úzkost (HARTL a HARTLOVÁ, 2000, s. 700).

Se vzrůstajícími potížemi druhých se u spasitele zvyšuje pocit moci, což mu přináší úlevu. Čím větší potíže, tím více pečující moci nad nemocným získává. Na to však spasitel nemá náhled a situaci cítí hlavně jako zátěžovou a spolu se svým „potížistou“ opravdu trpí.

### *3.1.1 Spasitelka a „chuligán“*

Spasitelka se ve vztahu s chuligánem projevuje jako hodná holka. Přitahuje ji jeho příběh nemilovaného kluka z rozpadlé rodiny, který by toho určitě hodně dokázal, kdyby měl dost možností. Žena spasitelka má v tomto vztahu pocit, že se jejímu partnerovi nikdo v životě dostatečně nevěnoval a on díky tomu nevyužil

možnosti, které v sobě má. Myslí si, že když mu poskytne dostatek péče a podpory, tak se změní. Spasitelka má pocit, že ho zbaví negativních vlastností a on se kvůli ní změní. To je přesně místo, které vystihuje spasitelství – tedy víra v takovou moc, která člověka změní, což se nikomu předtím nepovedlo!

Mezi patologické způsoby volby partnera patří i žena zachránkyně. Ta vnucuje svému partnerovi svou péči, starostlivost a oddanost a obětuje se. Volí si buď muže společensky špatně akceptovatelné nebo duševně či mentálně postižené. Je přesvědčena, že takovému muži se pouze nedostalo dost lásky k tomu, aby mohl kvalitně a společensky fungovat. To ona hodlá změnit, její láska vše překoná. Vybírá si muže velmi emocionální, a tím i upoutávající. Její partneři nepřičítají své chyby sobě, ale okolí. Partnerka zachránkyně ho opečovává, ale její péče je bez efektu. Je trvale nešťastná. Muž se naopak cítí svazován jejím citem. Pokud výjimečně opravdu dojde k zlepšení, vztah se často rozpadá tím, že se změní rozložení rolí partnerů a jeden s druhým už spolu neumí žít. Tento způsob výběru partnera neplatí jen o ženách (MATĚJKOVÁ, 2007).

Myslím, že by se mohl pod mým vlivem vyvarovat některých chyb, ale já bych se cítila mnohem užitečnější, kdybych zasvětila svůj život snaze zachránit tak ušlechtilou povahu před zkázou. Říká, že se mnou po mém boku by už nikdy neudělal ani neřekl nic špatného – každodenní styk se mnou by prý z něho udělal světce (BRÖNTEOVÁ, 1975, s. 114).

Myslím si, že ženě, která nezná hodnotu svého života, dělá potěšení se pro druhého obětovat a pociťovat tak přes druhé konečně svou cenu.

Já mu věřím, tetičko, přes všechno, co říkáš, ráda riskuji své štěstí za cenu, že bych učinila šťastným jeho. Ať se za řádného muže provdávají ty, kterým jde jen o jejich vlastní prospěch! Možná, že se nechoval vždycky tak, jak měl, ale já ráda obětuji život na to, abych ho zachránila před důsledky dřívějších omylů a navrátila ho na dráhu ctnosti (BRÖNTEOVÁ, 1975, s. 115).

Spasitel/ka nemá kladný vztah sama k sobě, jak už jsem zmínila dříve, nepřijímá se. Miluje raději druhé než samu sebe, což je základem její neschopnosti vytvořit zdravý partnerský vztah.

Než můžete skutečně dávat a přijímat lásku, musíte se naučit milovat sebe sama (ANGELIS, 2000, s. 175).

Spasitelka si tak někdy vybírá typ nezodpovědného partnera a často se pak v hovoru o něm stává přebornicí v omluvách – proč zrovna nepracuje, proč nedodělal školu, proč nesplnil to, co slíbil apod. Dostává se do konfliktu se svými přáteli či rodinou, kteří partnera často nepřijímají. Spasitelka je pro „chuligána" přístavem bezpečí, ale on ji velice brzy přestává respektovat. Může tím začít bludný kruh. Spasitelka se cítí nedoceněná, ale není schopná partnera opustit, protože má pocit, že by to bez ní nezvládl. Nakonec jí stačí málo a je schopná mu opět odpustit.

Spasitelka se tedy jeví jako oběť celé situace a v mnoha věcech jí opravdu je a trpí. Nedokáže a zároveň také nechce svou situaci změnit.

Někdy chceme dosáhnout X a uděláme Y. Nic se neděje, tak uděláme znovu Y. Zase se nic neděje. Tím si ale člověk získá právo stěžovat si, jak to má v životě těžké. Většinu času si pak stěžuje sousedům, jak hrdinsky musí zápasit s osudem a jak je obdivuhodný, že dokáže takto trpět (KUPKA, 2006).

Na druhé straně má však ze vztahu i zisk, má také svobodnou vůli a může ze vztahu odejít. Ztratila by tím však výsadní pozici „spasitelky", která vedle nezodpovědného mladíka často září. Ztratila by pozici pečující „matky", přes kterou se naučila přijímat a vysílat lásku. Má pocit, že péče o druhého jí přinese jistotu vztahu. Touží po bezpečí stejně tak, jako „chuligán", kterého si vybrala.

### *3.1.2 Spasitelka a „sociální případ“*

Spasitel k sobě velice často přitahuje partnery či přátele, kteří jsou celoživotně ve finančních a jiných potížích. Spasitelka/spasitel si někdy vybírá kombinaci všech náročných typů partnerů. Tedy lidi s psychiatrickou diagnózou ve finančních potížích s narušenými rodinnými vztahy a jinými potížemi apod. Spasitel chce mít v tomto směru ve vztahu výsadní pozici, touží svým blízkým změnit jejich život k lepšímu.

Sanskrtské slovo guru značí „ten, kdo vnáší světlo do tmy“ (STORR, 1998, s. 13).

Spasitel pociťuje slast, když jeho partner říká: „ještě nikdy jsem nebyl u moře, naši neměli peníze na to, abych měl hezké oblečení, máma mi nikdy neudělala k narozeninám dort a chlebíčky“ apod. Každému zdravému člověku samozřejmě udělá radost, pokud někoho potěší. Je ale rozdíl v pociťování radosti od slasti a naplnění vlastního života. Nesnižuji tím nijak chudobu a lidi, kteří ji prožili. Tvrdím jen, že se u spasitele objevuje ještě jiná úroveň prožitků než pocit, že někoho potěšil. Spasitel touto zprávou žije a je v tom velice aktivní. Je schopný svému partnerovi okamžitě zaplatit luxusní dovolenou (pokud na ní sám má) a připravit mu navíc bonusová překvapení. Často ale zapomíná s partnerem zkonzultovat jeho opravdová přání. Domýšlí si, co by jeho partnera naplňovalo a potěšilo. Myslí na to, čím by mu ještě udělal radost. Spasitel partnerovi nakoupí drahé oblečení, pozve ho na večeři, kde zahraje živá kapela jeho oblíbenou písničku a pak dorazí domů, kde ho jako překvapení čeká dovybavený obývák. Spasitel nepřemýšlí nad sebou. Snaží se zjistit, jak by zaplnil život druhého, jak by ho obohatil. Spasitel je v této fázi obdivován, milován. Jeho partner má pocit, že našel životní lásku, protože tak ho ještě nikdo nikdy nemiloval.

Pak ale nastane ve vztahu zlom, kterého si spasitel ve své zaslepenosti ještě dlouho nevšímá. Aktivita je pouze na straně spasitele a není opětována. Jeho

partner ho najednou přestává respektovat. Spasitelův partner se začne více zajímat o ženy, které umí dát najevo své hranice a zajímají se více o svůj vlastní život.

Pokud se stane, že partnerovi stále vycházím vstříc, plním každé jeho přání a neprojevuji své názory, potřeby a životní představy, stanu se pro partnera nezajímavou osobou. Nikdo z nás nemá rád, když má proti sobě gumovou modelínu. Potřebujeme vedle sebe partnera, který nám též odporuje, argumentuje. Ukáže nám, kde jsou naše či jeho hranice (MATĚJKOVÁ, 2007, s. 36).

Partnera spasitele pak baví více partnerky, u kterých může být aktivní také on a kde může lásku opětovat. Opětovat spasiteli lásku je totiž velice těžké, protože ve své přehnané aktivitě nedává prostor druhému. Spasitelův partner má pak ve vztahu pocit nerovnováhy a začíná se ve vztahu dusit. Cítí, že je svazován. Nemá prostor vynahradit si aktivity a přestává se cítit ve vztahu dobře.

Konec vztahu je často podobný. Partner spasitele opouští a spasitel si připadá ponížený. Má pocit, že se ve vztahu obětoval a vydal spoustu energie. Nic se mu nevrátilo a navíc byl opuštěn. Zároveň také ztrácí nad vztahem a nad partnerem kontrolu, což ho činí úzkostným.

Nezdravý vztah nás může vést k přesvědčení, že ať rozhodneme tak či onak, stejně to žádný smysl mít nebude (NIVEN, 2004).

Spasitel si většinou vůbec neuvědomuje, kolik chyb udělal on sám. Většinou spasitel svou obětavost ani po rozchodu nepovažuje za negativní a cítí se pouze zrazený. A pokud si uvědomuje, že jeho přehnaná aktivita ve vztahu mohla vést k rozpadu vztahu, zopakuje stejné chyby i ve vztahu dalším. Spasitel vlastně nemá velkou šanci v žádném vztahu, a to ani v případě, že by se mu jeho péče o druhého zdařila a jeho protějšek se změnil. Pak totiž ztrácí zájem o partnera sám spasitel.

Klient, který se přišel poradit ohledně svého vztahu s prostitutkou, vypovídal, že je na své Evičce zcela závislý. „Je to taková bezbranná ovečka, nikdo se o ni nepostará“. Poté, co jeho partnerka, teď už bývalá prostitutka, skutečně začala žít spořádaný život, přestalo ho to s ní bavit. „Já chci žít tak intenzivně, jak jsme žili dříve“ (MATĚJKOVÁ, 2007).

### *3.1.3 Spasitelka a „psychiatrický případ“*

Není výjimkou, že se spasitelka dostane do partnerského vztahu s duševně nemocným člověkem. Často jde dokonce o poměrně závažné diagnózy, jako deprese, úzkostné poruchy, schizofrenie či poruchy osobnosti. Ač se tyto diagnózy v mnohém liší, lidé s duševním onemocněním si jsou podobní svou bezmocí. Často mají obavy z vykonávání běžných dovedností nebo na to nemají dostatek sil. Mnohdy se izolují od společnosti, nemají dostatek přátel a obtížně navazují nové vztahy. Lidé s duševním onemocněním také velmi touží po bezpečí a ochraně. Na neposledním místě se duševně nemocní chovají závisle, což spasitele přitahuje. Potřebuje k sobě někoho, kdo bude o jeho pomoc stát.

Vztahy depresivních nemocných se vyznačují nápadnější závislostí, resp. potřebou závislosti. Projevy deprese jsou často chápány jako signál bezmoci, tudíž vyvolávají u ostatních komplementární reakce (VÁGNEROVÁ, 2004, s. 394).

Jiná specifika má zase onemocnění schizofrenie nebo poruchy osobnosti, kdy je pro takto nemocné někdy nesmírně těžké žít mezi zdravými lidmi. Spasitel se v těchto chvílích objevuje a je vítaný.

Schizofrenie se ve fázi uzdravování projevuje tím, že je nemocný nespokojený s tím, co je, a má obavy z toho, co bude. Cítí se vyhaslý, bezmocný a neví, co bude dál. Není schopen samostatného řešení svého života. Často zůstává závislý na rodině. Nedokáže plnit běžné povinnosti, snadno se unaví a bývá málo výkonný jak tělesně, tak duševně (VÁGNEROVÁ, 2004).

Chování lidí s poruchou osobnosti je zpravidla nestandardní. Mezi jejich typické osobnostní rysy patří neschopnost vcítění se, egocentričnost, nestálost, nespolehlivost, zvýšená přecitlivělost k sobě samému, nadměrná závislost a vyžadování neustálého potvrzování trvalosti vztahu (VÁGNEROVÁ, 2004).

Je tedy vidět, že mnoho typů duševního onemocnění vyvolává u nemocných závislost ve vztazích. Můj názor je, že zrovna v těchto případech by spasitel mohl uškodit svou pomocí nejvíce. Mohl by u nemocného přispět k jeho neschopnosti uzdravit se. Domnívám se, že jak u fyzicky, tak u psychicky nemocných musí být člověk nesmírně citlivý v „dávkování“ pomoci. Musí umět vycítit, kdy už je dobré dát prostor k tomu, aby si nemocný začínal pomáhat sám. Obávám se, že spasitel neumí být pouhým průvodcem na cestě k uzdravení, protože se sám bojí představy, že už ho druhý nepotřebuje. Proto je pro něj snadnější převzít veškerou kontrolu nad nemocným. Čím zdravější totiž pacient či partner je, tím více svobody vyžaduje.

# 4 POMÁHAJÍCÍ PROFESE A JEJÍ RIZIKA

## 4.1 Spasitelský komplex v zaměstnání

Každý, kdo vstupuje do práce v sociální sféře, by měl důkladně prozkoumat své motivy k tomuto zaměstnání. Kde se v něm bere touha pomáhat? Bude se umět ochránit před náročnými případy plnými utrpení a potíží? Bude umět pracovat s vlastními pocity, které tato zátěž vyvolá? V tomto případě je, podle mého názoru, velice nápomocná týmová nebo i individuální supervize, která mimo jiné napomáhá pracovníkům utříbit si své vnitřní pocity a myšlenky ohledně klientů. Pomáhá získat náhled v náročných situacích a napoví, jak si udržet hranice vůči klientovi. Supervize má však mnoho dalších funkcí potřebných v této profesi. Mnoho pracovníků v sociální oblasti nemusí mít dostatečný náhled na svou situaci a svou chuť pomáhat cítí jako opravdovou, bez vedlejších motivů.

Škodlivé nejsou potřeby samy o sobě, ale jejich popření. Jednou z těchto potřeb může být touha být oblíbený, oceňovaný, být vnímán jako ten, kdo má dobré úmysly, zkrátka být vnímán jako „dobrý člověk“ (HAWKINS a SHOHET, 2004).

Ač se zprvu zdá, že spasitel je vlastně nejlepším pracovníkem, přináší tato pozice řadu negativ, nejen pro spasitele samotného.

Lpění na roli pomocníka může bránit vidění silné stránky klienta, ale také naši zranitelnost a naši vzájemnou závislost (HAWKINS a SHOHET, 2004).

Myslím si, že se navíc v této práci setkáváme s obdivem, vděkem a sdílením mnohem častěji než např. v ekonomických oborech. Klienti k nám přicházejí v nezáviděníhodné situaci. Často právě prožili nějaké trauma a cítí se bezmocní. Jejich bezmoc s sebou nese závislost na pomáhající osobě. Pomáhající si

ale neuvědomuje, že klient by byl vděčný za každého, kdo by mu pomohl. Nejde o terapeuty jako takové, přestože to tak klient může prezentovat. Klient sám si neuvědomuje, že mu jde o pomoc a ne o daného terapeuta. Terapeut tedy sám o sobě není nijak výjimečný, tento pocit se v něm ale často přiživuje.

Představa, že my sami jsme ztělesněnou pomocí, a ne jen prostředníky na cestě k pomoci, je nebezpečná. Je těžké přijmout možnost, že jsme pouhým nástrojem pomoci (HAWKINS a SHOHET, 2004, s. 24).

## 4.2 Zneužití moci v pomáhající profesi

Touhu po moci si asi málokterý začínající pracovník přizná. Dle mého názoru ji skutečně nemusí ani pociťovat. Většina začínajících sociálních pracovníků odpoví na otázku, proč chce vykonávat toto náročné zaměstnání, že chce pomáhat.

Vedle toho může ale existovat i skrytá potřeba moci a touha být obklopen lidmi, kteří jsou na tom hůře než já (HAWKINS a SHOHET, 2004).

Zdá se, že moc nad druhými nás opravdu zbavuje vlastní bezmoci a strachů ze svých slabostí a zranění. S trochou nadsázky to můžeme přirovnat k pořekadlu „jednooký mezi slepými králem“.

Moc je nástrojem toho, aby lékař už nebyl schopen vidět své vlastní možnosti onemocnění, to nemocné už vidí jen na druhých (GUGGENBÜHL-CRAIG, 2007).

V ženách se navíc podle mě probouzí něco jako mateřské pudy. Vyhovuje jim, že se jejich partner nebo klient chová bezmocně jako dítě.

Když zdravý člověk onemocní, vše se změní. Ze silného muže se stane pacient a začne se chovat jako malé dítě. Je ovládán strachem a často ohrožován smrtí (GUGGENBÜHL-CRAIG, 2007).

Není však pravidlem, že se pracovník, který projevuje v pracovním prostředí spasitelské rysy, musí nutně takto chovat i v osobním životě.

Takto vypadají čtyři formy pracovníků se syndromem pomocníka:

a) oběť povolání – jeho profesní identita úplně požírá soukromý život;

b) pomocník, který štěpí – v osobních vztazích se chová úplně jinak než v pracovních vztazích;

c) perfekcionista – výkonnost přenáší do emocionální roviny ve vztazích;

d) pirát – využívá profesních možností utváření a kontroly vztahů ke svému soukromému prospěchu (SCHMIDBAUER, 2008).

## 4.3 Syndrom vyhoření

Nemohu než se v této práci alespoň v krátkosti nezmínit o tématu syndromu vyhoření, protože ke spasiteli neodmyslitelně patří. Zařadila jsem ho do pracovní oblasti, protože se domnívám, že tam se projevuje častěji a hlavně je tam už pojmenován. Neznamená to však, že se v osobních vztazích neobjevuje.

U mnoha lidí je hlavní příčinou jejich vyčerpání, pocitu prázdnoty a vzniku nemocí nadměrné „zapřažení“ v zaměstnání. Duševní a duchovní, ale i fyzické vyčerpání však mohou pramenit i z citového života (KALLWAS, 2007).

Spasitel v každém případě vydá více energie, než přijme. Jeho blízcí mu totiž z velké většiny „péči“ neoplácejí. A i kdyby chtěli, on ji neumí přijmout a ani nechce. Ztratil by tak pocit moci a kontroly nad druhými, po čemž tak touží.

Za předstupně syndromu vyhoření považují vědci sebepřeceňování, fantazie o všemohoucnosti a zúžení životní perspektivy Za první příznaky je považována nadměrná angažovanost. Postižené osoby si nepřipouštějí negativní pocity. Tito lidé se pak zbavují relaxace a uvolnění a připadají si nepostradatelní (SCHMIDBAUER, 2008).

Domnívám se, že přesně to splňují i spasitelé v osobních vztazích. Připadají si nepostradatelní. Baví je vyhledávat depresivnímu člověku zájmy, vyzdobovat mu

byt, aby se cítil lépe, zařizovat za něj věci na úřadě a brát ho do společnosti, aby se seznámil s novými lidmi. Partnera s finančními potížemi berou na dovolené, kupují mu hezké oblečení a plní mu každé přání, které si kvůli své finanční situaci nemohl splnit. V této fázi spasitele zalévá slastný pocit, který může plynout nejen z mocenské převahy nad druhým člověkem, ale také z pocitu, že jejich osobní život není tak špatný, protože mají vedle sebe někoho ještě slabšího.

Pocit nadšení a angažovanosti se však jednou zhroutí. Dostavuje se únava, nechuť hovořit o potížích s klientem nebo kamarádem. Pomocníci si začínají připadat využívaní. Začíná se také projevovat zúžená životní perspektiva pomocníka jako nedostatek kontaktů s přáteli, žádné zájmy nebo soukromý život (SCHMIDBAUER, 2008).

Přesně tato zúžená životní perspektiva se projevuje i v osobních vztazích spasitele. Může se stát, že se zaměří jen na jednoho člověka, kterému pomáhá a snaží se, aby péče o něj byla dokonalá. Spasitel přestává žít svůj život. Nemá čas se stýkat s jinými kamarády a někdy i s rodinou. Pokud je s někým jiným, než s blízkým, o kterého pečuje, připadá si provinile. Má pocit, že tam takového člověka nechává samotného a ten si sám neporadí nebo se mu zhorší jeho deprese. Často tento blízký skutečně považuje za zradu, pokud se mu spasitel nevěnuje. Může se stát, že takový partner nebo kamarád začne spasitele vlastnit stejným způsobem, jako spasitel vlastní jeho. Dělá si na něj nároky. Přehnaná péče a pozornost spasitele mu přijde automatická. Navíc k sobě spasitel často přiláká lidi, kteří si péče v životě skutečně moc neužili. Spasitel svého blízkého nechce ztratit a navíc by měl nesmírný pocit viny, že opustil někoho v „zoufalé“ situaci. Pečující spasitel se ale může chovat i opačně. Může mít pocit, že se musí postarat o co nejvíce lidí a co nejvíce jich zachránit.

Vraťme se ale k syndromu vyhoření. Poznámka byla důležitá jen v tom, že i v osobních vztazích se spasitel může začít cítit velice vyčerpaný a může mít tendence se svému blízkému, o kterého pečuje, vyhýbat. Pro spasitele tím opět začíná bludný kruh, protože má přehnané pocity viny z opuštění lidí, kteří ho

potřebují. Zůstává tak raději ve vztahu a potlačuje své negativní pocity pro „dobro“druhého.

Zvláště rychle dochází k syndromu vyhoření na jednotkách intenzivní péče a v zařízeních typu hospic, kde už neexistuje naděje na vyléčení a je pociťována jen malá gratifikace z práce (HARTL a HARTLOVÁ, 2004, s. 586)

Podle mého názoru to opět platí i v osobních vztazích. Spasitel si často vybírá celoživotního „potížistu“, který má jeden problém za druhým, nebo si je sám vytváří. Spasitel je tak stále angažovaný a málokdy vidí výsledky své „práce“.

# PRAKTICKÁ ČÁST

# 5 ILUSTRATIVNÍ PŘÍPADOVÉ STUDIE ZOBRAZUJÍCÍ ZAČÍNAJÍCÍ PRACOVNÍKY V SOCIÁLNÍ OBLASTI SE SPASITELSKÝMI RYSY V OSOBNÍM ČI PROFESNÍM ŽIVOTĚ

Má praktická část se skládá z kazuistik, které zachycují spasitele v osobních či profesních vztazích. S těmito lidmi jsem se setkala při supervizi a na výcvikové skupině. Kazuistiky zachycují příběhy začínajících pracovníků v pomáhajících profesích.

## 5.1 Kazuistika 1

### *5.1.1 První setkání*

Se slečnou L jsem se setkala na supervizi v nemocnici. Je to začínající lékařka, což bylo vždy jejím vysněným povoláním. Pracuje na dětské ambulanci a práce s dětmi ji vždy velmi bavila. Na supervizi se ale často zmiňuje o tom, že je vyčerpaná a unavená.

### *5.1.2 Dětství a dospívání*

Slečna L se narodila v rodině s velmi dominantní matkou. Otec od rodiny odešel, když byly slečně L tři roky. Zůstaly s matkou samy. Matka L se už nikdy nevdala. Koupila dům a starala se o všechno sama. L byla vychovávaná v dusivé domácí atmosféře, nesměla před matkou říct ani svůj názor. Matka byla k ní i k okolí nemilosrdná a kritická. Nedokázala říct své dceři nic pozitivního, ani milého. Slečna L byla vždy tou, která konflikty s matkou usmiřovala. Bála se jí, a proto se naučila konflikty s ní hned udobřovat. Stejně tak, jak neuměla vyjadřovat názory před svou matkou, to neuměla ani před ostatními.

### *5.1.3 Dospělost*

Slečna L měla několik partnerských vztahů, všechny však skončily nezdarem. Proto se rozhodla, že se bude plně věnovat své práci, která je pro ni smyslem života. Žádný partnerský vztah už hledat nechce. Prozatím zůstává bydlet se svou matkou, která by jí neodpustila, kdyby odešla.

### *5.1.4 Problém a práce*

Slečna L je známá jako hodná a obětavá lékařka. Chce být stále se všemi zadobře. Pokud po ní ostatní chtějí osobní vyjádření, přiklání se k autoritě. Nikdy neřekne svůj názor přímo a otevřeně. Pracuje stále přesčas a pokrývá směny za ostatní lékaře. Pacienti jí volají na mobil mimo pracovní dobu, někdy i v noci, a dožadují se péče. Slečna L nedokáže odmítnout. Okolí ji za její obětavost odměňuje a kladně hodnotí, avšak únava je na ní patrná.

Na druhou stranu slečna L vyjadřuje neustále jistou dávku agresivity. Nedokáže otevřeně vyjádřit svůj vztek či požadavek. Vyjadřuje jen nepřímou agresi, ke které se navíc neumí přihlásit. Odmítá jakoukoli spoluúčast na agresivním chování. Pokud dojde k hádce, nikdy situaci nepojmenuje jako konflikt, ale jen jako výměnu názorů. Tvrdí, že jí nic nevadí, že je spokojená. Nepřímo však dává najevo, že tomu tak není.

Slečna L je vyčerpaná, nedokáže odmítnout směny, ani odporovat v práci autoritám. Neumí vyjádřit svůj názor a negativní pocity umí projevit jen nepřímou agresí, stejně tak požadavek a přání vyjadřuje jen manipulací. Vlastní hodnotu nabírá skrze okolí svou péčí o druhé a svou obětavostí. Nemá zatím náhled, že svou obětavostí také s ostatními manipuluje a získává tím pozici oběti, která přitahuje pozornost.

### *5.1.5 Závěr*

Slečna L dostala nabídku na zajímavou pracovní pozici v jiné nemocnici, kde by povýšila a získala lepší pracovní podmínky. Nabídku však odmítla s tím, že by to byla příliš velká zodpovědnost, a také se bála neznámého prostředí. Měla tedy možnost odpoutat se od horších podmínek, ale nevyužila toho.

Kazuistika poukazuje na manipulativní chování spasitele, který nedokáže s ostatními přirozeně a upřímně komunikovat. Myslím si také, že spasitel často nevyužije nabídku lepších podmínek, což se může zdát okolí nepochopitelné. Může to být v podobě lepší práce nebo klidnějšího vztahu. Otázkou však je, jestli spasitel po lepších podmínkách skutečně touží. S výhodnějšími a zdravějšími podmínkami by ztratil pozici oběti, která ho vnitřně naplňuje.

## 5.2 Kazuistika 2

### *5.2.1 První setkání*

Slečna J je sociální pracovnice. Setkala jsem se s ní při supervizi v nemocnici na oddělení detoxu, kde sama také pracuji. Pracuje zde třetím rokem. Vede sama sociální poradnu, kterou založila, a u práce navíc studuje vysokou školu. Je známá svou poctivostí a obětavostí pro práci. Často je vyčerpaná a nemocná, ale nestěžuje si.

### *5.2.2 Dětství a dospívání*

Slečna J vždy chtěla pracovat v sociální oblasti, konkrétně se závislými lidmi. Vyrůstala v rodině jen s matkou a sestrou. Otec neměl o rodinu zájem a o děti se příliš nestaral. Matka rodinu sama nezvládala. Mívala pravidelně deprese. V takovém období se nikdy nebyla schopna o rodinu postarat. Péči o mladšího sourozence a o celou rodinu přebírala často až na několik měsíců slečna J. Chodila na základní školu a mimo to se starala o sestru, vařila jídlo i pro matku, chodila nakupovat, uklízela. Kvůli těmto starostem neměla čas na svůj osobní život. Nestýkala se s kamarády, neměla čas na vlastní zájmy.

### *5.2.3 Dospělost*

Slečna J si tuto pečující pozici uchovala i v dospělosti. Nyní se stará o svou babičku, která onemocněla a odmítá, aby jí najali pečovatelku. Stará se také o otce, který po mnoha letech s rodinou navázal kontakt a který má nyní potíže s alkoholem. Často mu také půjčuje peníze, i když ví, že jí je otec nevrátí.

### *5.2.4 Problém a práce*

V práci je slečna J téměř každý den přesčas. Je perfekcionistická, neumí si zorganizovat čas tak, aby stihla vše v běžné pracovní době. Pokud je potřeba nějakou práci udělat, sama se okamžitě práce ujme, přestože se cítí unavená a vyčerpaná. Slečna J si nikdy na nic přímo nestěžuje. Komunikace s ní je však obtížná, protože těžko vyjadřuje svůj osobní názor. Je nečitelná a hovoří nejasně. Zdá se, že někdy ani ona sama nedokáže rozpoznat své pocity. Snaží se být se všemi zadobře. Ke klientům je příliš mírná, proto mají tendence ji využívat a nerespektovat.

Často je ze slečny J cítit únava a sama vyjadřuje nepřímou agresivitu. Například přestane se spolupracovníky mluvit, ale tvrdí, že se nic neděje. V pracovním týmu je hodnocená kladně kvůli své obětavosti. Přesto však není respektovaná a lidé směrem k ní překračují hranice a využívají ji. Ona sama s druhými manipuluje, aniž by si toho byla vědoma. Neřekne, že potřebuje pomoc, ale lidé jí pomoc automaticky nabízejí, přestože má stejnou pracovní náplň jako ostatní.

### *5.2.5 Závěr*

Slečna J nemá čas na osobní život. Svůj čas tráví v práci a poté jde domů, kde se stará o rodinu. Partnera už nemá přes dva roky. Uvědomuje si, že se z práce cítí vyčerpaná a že je zapotřebí změnit svůj časový plán, ale není toho schopná.

Na druhou stranu v práci vytváří napětí mezi kolegy a nepřímo dává najevo, že se nevěnují práci naplno, jako ona.

Tato kazuistika ukazuje schopnost spasitele manipulovat s lidmi. Spasitel v profesi si většinou nestěžuje, ale dává najevo svou oběť, a tím vzbuzuje zájem

u druhých, kteří ho litují. Nabízejí mu pomoc, ale zároveň ho kladně hodnotí jako obětavého pracovníka.

## 5.3 Kazuistika 3

### *5.3.1 První setkání*

Se slečnou P jsem se seznámila na výcviku. Hovořila zde o svém osobním životě a o troskotajících partnerských vztazích. V rozhovoru mi poskytla ještě bližší informace o její rodině a klíčových momentech v partnerském soužití. Nyní začíná pracovat jako sociální pracovnice. Tato profese ji vždy přitahovala. V práci se se svými spasitelskými tendencemi nesetkává. V kontaktu s klienty dokáže nepřesahovat osobní hranice a práce s nimi jí nijak nezasahuje do osobního života.

### *5.3.2 Dětství a dospívání*

Slečna P se narodila v úplné rodině. Rodiče spolu žijí dodnes. Vždy měla bližší vztah s otcem. Hovořili spolu otevřeně jako kamarádi a byl jí oporou. Její matka měla v průběhu života deprese, protože v dětství prožila těžké trauma. V její nové rodině, kde se stala matkou P, působila vždy oslabeně a také se tak chovala. Celá rodina se této situaci přizpůsobila a snažila se matku chránit a podporovat. Pozornost slečny P a jejího otce směřovala po celý život hlavně k matce. Otec se o matku vždycky moc hezky staral a slečna P ho za to velmi obdivovala. P si nikdy nestěžovala, ale až v dospělosti si uvědomila, kolik podpory jí kvůli obrácené pozornosti k matce chybělo.

### *5.3.3 Dospělost*

Slečna P se dlouho nemohla od rodiny odpoutat. Ve svých 26letech se však rozhodla i při studiu vysoké školy odstěhovat a osamostatnit se. Matka její odchod brala velmi těžce a považovala ho za zradu. Její dcera se přesto ubránila a snažila se zvládat samostatné bydlení. Velice obtížně ale slečna P nesla samotu. Necítila se sama dobře a tak se často stýkala s přáteli a snažila se zaplnit pocity prázdnoty v bytě.

### *5.3.4 Problém a partnerské vztahy*

V této době se seznámila se svým druhým partnerem, se kterým byla asi rok. Vztah byl ale obtížný, protože její partner trpěl depresemi a často vyhrožoval sebevraždou. P měla v tomto vztahu roli podpůrnou. Snažila se svého partnera seznámit s přáteli, aby nebyl v životě tak opuštěný, protože si na to často stěžoval. Snažila se mu najít práci a zájmy. Trpěla s ním, když trpěl on. Zůstávali spolu často osamoceni doma, protože on se ve větší společnosti necítil dobře.
Ve výsledku se začala cítit opuštěná i sama slečna P. Měla pocit, že jí vztah bere všechnu energii. Obávala se, že pokud přítele opustí, on to nezvládne a spáchá sebevraždu nebo zůstane sám a nešťastný. Sama dobře věděla, jak nepříjemná je samota a o to více se snažila přítele samoty zbavit. Její život se zúžil na starost o něj. Péče o přítele jí přinášela uspokojující pocit, na druhou stranu jí ale vztah svazoval a cítila se v něm bezmocná. Snažila se příteli nabídnout svůj život (své přátele, způsob života, hodnoty). Neuvědomovala si ale, jaké jsou jeho opravdové možnosti. Nehleděla na něj reálným pohledem, ale domýšlela si jeho schopnosti a přání. Dříve už měla v partnerském vztahu zkušenost s duševně nemocným, kterému lékaři diagnostikovali schizofrenii. Vztah byl stejně komplikovaný jako nynější. I tak opět zopakovala stejné chyby.

### *5.3.5 Závěr*

Výcvik ji naučil, kolik toho ve vztahu bylo spíše o ní než o jejím partnerovi. Samoty se nejvíce obávala sama slečna P, a proto se snažila svému příteli připravit zábavnější život, plný zájmů a přátel.

Spasitel si ve vztahu často domýšlí schopnosti a přání druhého. Z původní rodiny byla slečna P zvyklá na nerovnocenný vztah otec-matka, kdy se veškerá pozornost vztahovala na oslabeného člena rodiny. Přesto bude slečně P ještě chvíli trvat, než se naučí žít ve vztahu, kde nebude přerůstat jen touha zachraňovat, ale i touha po opravdovém rovnocenném vztahu.

## 5.4 Kazuistika 4

### *5.4.1 První setkání*

M jsme poznala na supervizi v nemocnici. Dva roky pracuje jako lékař a je součástí týmu našeho oddělení. Začal mít potíže se zvládáním práce, klientů a osobního života. Trávil v práci mnoho času a nedokázal si ke klientům udržet zdravou hranici. Hovořil s nimi o svém osobním životě a pomáhal jim finančně i jinak i mimo nemocniční prostředí a pracovní dobu.

### *5.4.2 Dětství a dospívání*

M se narodil v neúplné rodině. Jeho otec žil na Ukrajině a on vyrůstal s matkou sám. Matka pracovala a stále pracuje v sociální profesi. Vždy měla velmi rozvolněné hranice k lidem, kteří potřebovali pomoc. Její syn M vyrůstal

v rušném prostředí. V jejich domě často přespávali cizí lidé - ti, kteří zrovna potřebovali pomoc. Matka byla velmi společenská a svou péči dělila mezi všechny, kteří ji potřebovali.

### *5.4.3 Dospělost a partnerské vztahy*

Od chvíle, kdy se M začal zajímat o partnerský život, měl vždy stejný typ partnerek. Téměř všechny měly za sebou drogovou minulost nebo pocházely z rozpadlé rodiny a vyhledávaly bezpečí u partnera. M byl tím, kdo jim pomohl dostat se z drog. Staral se o ně a nahradil jim drogu svou péčí a láskou.
Na začátku vztahu byli vždy oba zamilovaní. Jeho dívka se s ním cítila v bezpečí a on jí ve všem podporoval. M svou partnerku litoval a podporoval ji v jejích schopnostech. Snažil se zvyšovat její sebevědomí, pobavit ji, když měla špatnou náladu. Trávil s partnerkou veškerý volný čas. Po pár dnech se k němu vždy nastěhovala.

Po několika měsících se obvykle vztah proměnil. Jeho partnerka začala být náladová a nevyrovnaná, cítila se ve vztahu svazovaná. Neustále hrozila rozchodem, což M stresovalo. Ještě více ho ale trápilo, jestli to bez něj jeho partnerka zvládne. Obával se, že se vrátí zpátky k drogám a její život bude zničený, nebo dokonce zemře. Partnerka ho v této fázi úplně přestala respektovat a dokonce ho podváděla. Úplně přestala stát o jeho pomoc.

Přesně to se stalo i v jeho současném partnerském vztahu. M ale chování své přítelkyně omlouvá její minulostí a má tendenci o ni ještě více pečovat. Začíná začarovaný kruh. On o partnerku ještě více pečuje a ona se odtahuje. M je svým osobním životem v poslední době vyčerpaný a na supervizi žádá o radu, protože jeho potíže už zasahují i do profesního života. Rád by ve svém osobním životě udělal pozitivní změnu.

### *5.4.4 Závěr*

M v současnosti nemá ještě náhled na své partnerské vztahy. Má pocit, že jeho přítelkyně je stále oslabená osoba, která si jen neumí říct o pomoc. Nedokáže si přiznat, že jeho dívka má zodpovědnost sama za sebe a jeho pomoc už nepotřebuje. Spasitel k sobě často přitahuje lidi, kteří se k němu ve skutečnosti nehodí. Upřednostní totiž potřebu pomáhat před skutečnými hodnotami, vlastnostmi a zájmy své partnerky. Stejně tak partnerka, která žije se spasitelem, touží více po bezpečí, péči a pozornosti, než po skutečných vlastnostech jejího partnera. Ve chvíli, kdy už nemá potřebu být opečovávaná, přestává být zamilovaná a ze vztahu odchází.

## 5.5 Kazuistika 5

### *5.5.1 První setkání*

Pan H vystudoval sociální práci. Dlouhou dobu se tomuto oboru nevěnoval a nyní se k pomáhajícím profesím opět vrací. Setkala jsem se s ním na praxi na skupině, kam dochází na náslechy.

### *5.5.2 Dětství a dospívání*

H se narodil v úplné rodině. Dominantním členem byla matka, která za všechny rozhodovala a měla roli domácího kontrolora. Otec byl pasivnější, ale s dětmi si rozuměl. Matka za děti rozhodovala ve všem a měla pocit, že všemu rozumí nejlépe. Rozhodovala, jaký účes budou nosit, co si koupí na sebe, na jakou školu půjdou, s kým budou chodit. Tato role jí vydržela do dospělosti, kdy ji

i dospělí synové stále respektují jako autoritu. Starší bratr H trpěl odmala sociální fobií a agorafobií. H byl tedy zvyklý se této situaci přizpůsobit a v mnohém si ubíral vlastní prostor, aby pomohl bratrovi. Doprovázel ho do školy a snažil se ho začlenit mezi své kamarády, protože sám si je těžko hledal. Matka bratra H vždy nadměrně ochraňovala, což trvá dodnes. Bratr H není schopen docházet do zaměstnání a stále bydlí u matky. H byl kvůli této situaci vždycky považován za silnějšího, za ochránce. To se mu líbilo. Na druhou stranu to jeho život dost omezovalo. H se neumí přijmout se svými chybami. Snaží se být stále dokonalý, protože nechce zklamat rodinu jako jeho bratr, kterému to matka dávala nevědomě najevo.

### *5.5.3 Dospělost a partnerské vztahy*

H se brzy oženil. Vzal si velice citlivou a nevyrovnanou dívku. V partnerském vztahu byla vyloženě pasivní a vyhovovalo jí, že se o ni H stará. Pocházela z rodiny alkoholika a H se snažil vytvořit jí lepší podmínky. H byl v páru přehnaně aktivní. Měl vždy pocit, že žena bez něj nic nezvládne. Vařil za ni, protože by se mohla říznout nebo by nenakrájela zeleninu dost dobře. Pral a uklízel, protože by to bez něj neudělala pořádně.

Žena si zvykla, že H přebírá zodpovědnost za její život. Nedokázala se ani sama najíst. Musel jí volat, jestli už jedla, a připomínat jí různé důležité události.

Zajímavostí je, že se jeho žena umí o sebe bez potíží postarat, pokud není v manželově dosahu. Vystudovala angličtinu na Oxfordu a do Anglie kdysi jela na mnoho měsíců. Tam byla považována za váženou profesorku, která zvládala orientaci v cizích městech a samostatný život. Když však přijela domů do České republiky a byla s manželem, který se o ni s láskou staral a možná až příliš o ni pečoval, chovala se jako submisivní a neschopná žena.

### *5.5.4 Závěr*

Pan H se v původní rodině také setkal s oslabeným členem rodiny, kterému se všichni přizpůsobovali. Zároveň však pro něj nedokázali najít správnou míru pomoci. Pan H v pozici silnějšího také poznal pozitiva, která s sebou nese role ochranitele.

Tato kazuistika je příkladem toho, jak spasitel může někdy škodit, aniž by si toho byl vědom. Žena se chovala doma tak, jak na ni muž pohlížel - jako slabé stvoření, kterému je nutné za každých okolností pomoci. Ani jeden nevnímal skutečnost, že se o sebe žena dokáže postarat v cizí zemi. Manžel svou péčí prospíval negativním a nezdravým vlastnostem jeho ženy.

## 5.6 Kazuistika 6

### *5.6.1 První setkání*

L pracuje druhým rokem jako zdravotní sestra. Dříve pracovala jako učitelka v mateřské školce. Lákala ji ale práce s nemocnými lidmi, a proto se do oboru vrátila. V rozhovoru mi poskytla více informací o svém životě.

### *5.6.2 Dětství*

L vyrůstala s přísnou matkou, která vládla celé rodině. L byla její oblíbenou dcerou, ale přesto byla vychovávána velmi přísně. Otec byl spíše pasivním členem domácnosti a manželka za něj rozhodovala ve všech důležitých věcech. L v sobě měla vždy rozpor. Zčásti byla empatická po otci a zčásti rozkazovačná a dominantní po matce.

### *5.6.3 Dospělost a partnerské vztahy*

Nyní L prožívá zásadní, ale také nejkomplikovanější partnerský vztah. Zamilovala se a s přítelem jsou spolu již sedm let. Vztah je to velmi složitý. Partner je stejně starý, žijí ve společném bytě téměř od začátku vztahu. Před pěti lety se u jejího partnera prokázalo podezření na rakovinu varlat. Musel na operaci a sdělili mu, že nebude moct mít děti. Poté spolu prožili několik měsíců v utrpení a očekávání, zda se nemoc nevrátí. L měla v páru vždy výsadní postavení. Řídila partnerovi život a radila mu ve všem. Vybírala mu lékaře. Pokud se jí nějaký nezdál dostatečně odborný, sdělila partnerovi, že k němu nepůjde a najde mu jiného. Snažila se partnera celkově předělat. Vyčítala mu, že nezdravě jí, málo spí, neumí se zabavit.

Okolo jeho 30 let se u něj projevila schizofrenie. Začal být úzkostný a agresivní vůči L. Nemohl s ní vydržet ve stejném prostoru, projevoval se agresivně a reagoval psychoticky. Dvakrát byl na léčbě v psychiatrické léčebně. Nyní je odkázán na ambulantní léčbu. L za něj zcela převzala zodpovědnost, přestože jí lékaři toto jednání nedoporučovali, protože by to mohlo ještě více omezit jeho schopnosti. Sama přiznává, že přítele bere jako své dítě, protože děti mít nemohou. Snaží se ho převychovat, protože se občas chová nevhodně. Píše mu na lednici denní program. Večer mu vždy vymyslí aktivity na druhý den, které by mohl další den vykonávat. Partner se neodvažuje tyto návrhy nějak změnit a poslouchá L na slovo. L nyní hodně touží po svatbě, ale její přítel se ženit nechce.

### *5.6.4 Závěr*

Pokud bychom soudili tento vztah povrchně, tak bychom zhodnotili, jak obětavá L je a kolik energie už do vztahu vložila. Zdá se však, že láska není hlavním motivem. Stejně jako v práci s nemocnými, tak i v osobním životě L

využívá ráda svou moc a nechová se k ostatním laskavě a mateřsky. Vyhovuje jí, že má s přítelem dostatek prostoru pro svou nadvládu a navíc je hodnocena jako oběť a pomocník.

Každý spasitel se od sebe do určité míry liší, stejně jako každý člověk. Může se odlišovat zejména v míře závislosti na druhém, zneužíváním moci a v pozici, jakou ve vztahu má. Může být spíše dominantnější nebo submisivní. Ani jedno nevylučuje využívání jeho moci nad druhým.

## 5.7 Kazuistika 7

### *5.7.1 První setkání*

Slečnu M jsem poznala na výcviku, který absolvovala jako začínající sociální pracovnice.

### *5.7.2 Dětství*

Slečna M vystudovala střední školu se zaměřením na management. Lákalo ji však pomáhat lidem, naplňovalo ji to, a proto se rozhodla vystudovat vysokou školu s oborem sociální práce. Touha pomáhat ji vždy provázela i v osobním životě. Na rozdíl od profese si v osobním životě neuměla udržet zdravé hranice ve vztazích.

Slečna M se narodila v úplné rodině. Matka vždy za celou rodinu přebírala zodpovědnost a měla všechno a všechny pod kontrolou. Patřila k úzkostným matkám, které se radši o všechny záležitosti starají samy. Otec byl spíše pasivní a matka o celou rodinu pečovala. Matka se snažila stále rodině pomáhat, což zároveň snižovalo jejich aktivitu a schopnosti. Zároveň si často stěžovala, že je na všechno sama a nikdo jí s ničím nepomůže.

### *5.7.3 Dospělost a partnerské vztahy*

Slečna M měla potíže hlavně v partnerských, ale i přátelských vztazích. V přátelských vztazích se upínala na jednu kamarádku, která pocházela z nevyrovnané rodiny a často se potýkala s potížemi. Slečna M jí byla vždy nablízku, což sama považovala za svou povinnost. Pociťovala dokonce vinu, pokud nablízku nebyla. M byla vždy velice citlivá na slova jako *rozmazlená* a *sobec,* a proto se snažila všem hodně pomáhat. Spolutrpěla se svou přítelkyní natolik, že to často velmi zatěžovalo její osobní život. Zúžila svůj prostor na život své kamarádky. Měla pocit, že pokud s ní nebude, kamarádka traumata nezvládne. Podobné pocity mívala i v partnerských vztazích.

Vybírala si partnery z rozpadlých rodin, kteří se potýkali s nedostatkem financí nebo byli duševně nevyrovnaní. Zejména ty, kteří neuměli převzít zodpovědnost za svůj život. Setkali se s M a záviděli jí její úplnou rodinu. Slečna M se jim snažila vynahradit jejich nemilé dětství a dělalo jí to radost. I jim byla tato péče zpočátku velice příjemná a byla pro ně přínosná. M věřila, že je odnaučí jejich negativním vlastnostem. Její partneři si často stěžovali, že předtím nepotkali tu pravou. Věřila, že s ní bude jejich život jiný a změní se. Bavilo ji pracovat na svém partnerovi a měnit ho. Hledala mu práci, zajímala se o jeho život. Snažila se ho zabavit, protože byl často znuděný a neuměl se v životě sám zabavit. Obětovala vztahu svůj život, a tím partnerovi projevovala svou lásku. Ke konci vztahu se však potýkala s ponížením, když o její rady a pomoc partner přestal stát a začal se chovat bez respektu a odtažitě. Měla pocit, že mu tolik obětovala, a nic se jí nevrátilo.

### *5.7.4 Závěr*

Žádný z jejích partnerských vztahů nevydržel. Slečna M absolvovala terapii a rozešla se se svým přítelem, který už ji dlouhodobě nerespektoval. Až v této chvíli nastal zlom. Poznala, že se v ní odehrávají nevědomé procesy, kdy jí nejde ve skutečnosti o daného člověka, ale o ni samotnou a o příjemný pocit z péče o druhé. Pomohlo jí sdělení, že svým zachraňováním lidem nepomáhá. Její přehnaná péče o druhé jí jen zbytečně bere energii, která se jí nikdy nevrátí.

Kazuistika také poukazuje na to, jak se může spasitel chovat také v přátelských vztazích. V péči, starostech, ochraňování a přebírání aktivity za druhého se přátelské vztahy spasitelů nemusí vůbec lišit od partnerských. Spasitel se zde chová podobně obětavě a bez hranic.

## 5.8 Kazuistika 8

### *5.8.1 První setkání*

Paní H dochází na supervizi do nemocnice na oddělení detoxu jako externí pracovnice. Specializuje se na práci s cizinci. Dříve pracovala v oboru mimo sociální oblast. Práce ji však nenaplňovala, a tak si ještě v dospělosti dodělala vysokou školu, obor sociální pracovník.

### *5.8.2 Partnerství*

Paní H žije momentálně sama s dítětem. S manželem je rozvedená. V partnerském vztahu měla vždy spíše dominantní postavení. Udržovala doma přísná pravidla a manžel si často stěžoval na nedostatek prostoru. Paní H potřebovala mít doma vše pod kontrolou a všechno si raději zařizovala sama.

Manžel nebyl ve vztahu spokojený, manželé se tedy rozvedli.

### *5.8.3 Práce*

Paní H začala studovat sociální obor a začala pracovat s cizinci. Její klienti mají potíže s přijetím ve společnosti - s jazykovou bariérou, financemi, bydlením či prací. Potýkají se s problémy téměř ve všech základních oblastech života. Navíc jsou daleko od své rodiny, která by jim mohla být oporou, a nemají finance se s nimi telefonicky spojit či setkat. Pokud v České republice dostanou práci, tak se stává, že musí na dálku živit celou svou rodinu, která žije v chudých oblastech. Potýkají se také s pocitem ztráty domova, když se domů vrátit nemohou, jelikož žijí ve válečné oblasti. Myslí také často na svou rodinu, která v zemi zůstala, a je nejisté, zda se spolu ještě setkají.

Paní H si je těchto potíží s klienty vědoma. Trápí ji to však natolik, že si nedokáže ke klientům udržet zdravou hranici. Soucítí s nimi příliš, což může narušovat zdravý vývoj profesního vztahu. Pracuje s klienty ve skupině či individuálně. Zastupuje také oblast sociální práce, kdy s klienty zařizuje praktické záležitosti.

### *5.8.4 Problém*

Cítí za klienty velkou zodpovědnost. Odmítá spolupracovat s kolegy, protože se obává, že nepomohou klientům tak, jako ona sama. Půjčuje či dává klientům peníze, pokud mají finanční obtíže. Tráví v práci přesčasy a požaduje to i po svých kolegyních. Často je osočuje, že se klientům dostatečně nevěnují a myslí jen na sebe. Způsobuje tím v práci napjatou atmosféru. Někdy dovoluje klientům přespat u sebe doma, pokud mají potíže s bydlením. Je přesvědčená, že svou práci dělá správně a chtěla by podnik ještě rozšířit. Nemůže však najít lidi, kteří by se

obětovali stejně jako ona. Druhým problémem je, že tráví málo času se svým synem, protože je stále v práci. Když je však s ním, myslí na své klienty a má pocit, že je sobecká, protože oni mají větší potíže než ona, a proto by svůj čas měla věnovat jim.

### *5.8.5 Závěr*

Paní H si, stejně jako spasitel, připadá nenahraditelná. Spasitelství způsobuje v práci napjatou atmosféru mezi kolegy, syndrom vyhoření, omezení kontaktu s rodinou apod. Spasitel má pocit, že potíže jeho klientů, partnera či přítele jsou mnohem větší a důležitější, než ty jeho. Často své vlastní problémy potlačuje, nebo se cítí jako egoista, pokud by nějaké vůbec pociťoval. Cítí se vinný, pokud se věnuje svému běžnému životu, protože jeho klienti mají velké potíže. S utrpením druhých se také zmenšují potíže spasitele samotného, protože se běžný život najednou zdá ve srovnání s klienty jednoduchý. Spasitel se tak cítí zase o něco silnější.

## 5.9 Kazuistika 9

### *5.9.1 První setkání*

P začíná pracovat jako koordinátor dobrovolníků v sociální oblasti. Práce ho baví a nepotýká se v ní s žádnými potížemi. Má však velké starosti v partnerském životě. Setkala jsem se s P na jednom prožitkovém semináři, kde hovořil o svém partnerském životě.

### *5.9.2 Dětství*

P vyrůstal v úplné rodině. Jeho otec je velice bohatý a pracuje v komerční oblasti. Otec nebyl nikdy příliš empatický. Svého syna vedl spíše k materiálním hodnotám. Matka P nepracuje. Je v domácnosti. Své syny měla vždy hodně pod kontrolou, přespříliš je ochraňovala a nevedla je k vlastní odpovědnosti za život. Celé rodině vždy posluhovala a nebyla zvyklá mít vlastní prostor. Uklízela, vařila, nakupovala a dělala veškeré domácí práce sama a považovala to vždy za svou povinnost.

### *5.9.3 Dospělost a partnerské vztahy*

P už od dospívání přitahovaly problematické vztahy. Ve svém prvním vztahu žil s dívkou na vozíčku. Obětavě se o ni staral tři roky, avšak poté zemřela na selhání srdce. P se pak dlouho nemohl seznámit. Mezitím se odstěhoval od rodičů a začal pracovat.

Po roce od úmrtí jeho přítelkyně se seznámil s dívkou z dětského domova. Hned po několika dnech si ji nastěhoval domů. Po celou dobu vztahu, který trval asi dva roky, ji živil. Staral se o ni, řešil komplikované vztahy s její rodinou. Snažil se jí nahradit rodinu, přátele i partnera v jedné osobě. Asi po roce ho začala podvádět a pak ho opustila.

Nynější vztah je obdobně komplikovaný. P se seznámil s dívkou, se kterou se do týdne společně sestěhoval, a ona hned první měsíc otěhotněla. Rozhodli se nechat si dítě a vzali se. Jeho partnerka je velice náročná. Když se něco neděje přesně podle jejích představ, začne P zavalovat výčitkami, pláčem a křikem. Utrácí hodně peněz. Obtěžuje ji starat se o jejich dítě, často se cítí nemilovaná a ukřivděná. Hodně s P manipuluje. Často vyhrožuje sebevraždou. Opakovaně už dokonce volala na policii, že ji P bije, což nebyla pravda a nikdy se nic neprokázalo. Vyžaduje od manžela neustále peníze, přestože sama nepracuje.

Po celou dobu vztahu má deprese a již potřetí se pokusila o sebevraždu.
Po prvním pokusu docházela nějakou dobu k psychiatrovi, který jí diagnostikoval poruchu osobnosti.

Nyní se P s manželkou rozvádí. Péče o dítě byla svěřena jeho manželce, která mu odmítá dítě půjčovat. P se nedokáže nijak bránit a stále ještě manželce pomáhá v různých směrech. Tvrdí, že přestože mu tolik ublížila, stále ještě uvažuje, že se k ní vrátí.

### *5.9.4 Závěr*

P naplňuje péče o jeho partnerky, které jsou jakkoli oslabené. Ve chvíli, kdy je s nimi, přebírá veškerou zodpovědnost za jejich život. Cítí to jako svou povinnost. V páru má často spíše submisivní pozici, ale má roli ochranitelskou. Subjektivně se cítí ve vztahu zatížen, ale přesto nedokáže tyto partnerky opustit a vztah ho často dokonce naplňuje.

Myslím, že tato kazuistika hezky dokazuje, jak spasitel, který touží po moci, může být ve vztahu v submisivní pozici, a také často bývá. Podle mého názoru každého spasitele ve vztahu drží pocit povinnosti. Pokud by opustil slabého, byl by sobecký a navíc má strach, že by to „oslabený“ partner bez něj nezvládl.

## 5.10 Kazuistika 10

### *5.10.1 První setkání*

H pracuje s drogově závislými lidmi a zároveň studuje vysokou školu, obor psychologie. Poznala jsem ho na semináři, který se konal v Drop Inu, kde mě

žádal o kontakt na odbornou pomoc. Práce H moc baví, vždycky se chtěl něčemu podobnému věnovat. Baví ho pomáhat lidem a vidí v této práci smysl svého života. Klientům rozumí, zejména pokud hovoří o tématu závislosti ve vztazích, protože i on sám s tím má občas potíže.

### *5.10.2 Dětství*

H vyrůstal v úplné rodině. Otec nebýval moc doma a práci o rodinu většinou přebírala matka. H vždycky hodně ochraňovala a snažila se ho ochránit od negativních vlivů okolí a života obecně. Bála se, že se dostane do špatné společnosti, která ho zkazí. Vždy nad H měla ochranitelskou ruku, a také nyní, v dospělosti, mu značně zasahuje do života. S otcem H vycházel dobře, jen se málokdy vídali, což se často projevilo i v jejich komunikaci. Neměli společná témata k rozhovoru, a proto se spolu cítili trochu opuštěně. Na dětství však H vzpomíná rád.

### *5.10.3 Dospělost a partnerské vztahy*

H je v partnerských vztazích velmi ochranitelský, a také závislý typ. Často se bojí, že ho partnerka opustí, nebo že ho nebude mít dostatečně ráda. H sám je spíš introvertní typ, který hodně přemýšlí o potížích ostatních a snaží se jim pomoci. Jeho první zásadní vztah byl s dívkou, se kterou chodil pět let. Byla velice introvertní, nesebevědomá a izolovaná. H se jí snažil její život obohatit svými přáteli a chvílemi s ním samotným. Staral se o ni i finančně. Nechodila do práce a bydlela u něj v bytě. Kompletně se staral o její život. Snažil se ji seznámit se svými přáteli, aby se necítila tak sama. Po třech letech už necítil, že by spolu měli dále být. Bál se s ní však rozejít, protože se obával, že bude zase sama a bude nešťastná.

Poté začal chodit s dívkou, která má již deset let anorexii. Asi do týdne si ji nastěhoval do bytu a ona sama, stejně jako předchozí partnerka, nepracuje. H se o ni stará a je na ní závislý. Stále o své partnerce hovoří, myslí na ni, přemýšlí, jak obohatit její život. Ona s ním silně manipuluje. Stále mu vyhrožuje, že se s ním rozejde. Často hrozí, že přestane jíst úplně. Je mu jí líto a nechce, aby se cítila trapně, když nejí. Omezil tedy také svůj jídelníček a hubne. Jeho přítelkyně navíc začala brát drogy a on začal s drogami experimentovat s ní. Nedokáže ji v tom nechat. Má pocit, že bez něj se z drog nedostane. V poslední době se oba úplně izolují od ostatních. H se snaží své přítelkyni ve všem přizpůsobit a doufá, že ji to udělá šťastnou.

### *5.10.4 Závěr*

Spasitel se svému partnerovi či kamarádovi často přizpůsobuje, což souvisí zejména s jeho závislostí ve vztazích. Důvodem ale není jen strach z opuštění, který je dominantní v závislých vztazích. Spasitel má pocit, že tím svého partnera či kamaráda ochrání. Snaží se pro partnerku či kamarádku vytvořit ochranné prostředí a splnit jim všechna přání. Chce být oceněný, kolik toho pro druhé udělal. Touží po ocenění.

Takovýto spasitel se vyznačuje velkou mírou závislosti na druhém. Touží po moci tím, že si vyhledává slabší partnerky, ale nemoc jeho dívky ho nakonec stahuje.

# DISKUZE

Cílem kazuistik není dokázat, že je špatné se věnovat člověku s fyzickým či psychickým onemocněním. Například pomoci nemocnému s rakovinou překonat jeho nemoc či bolesti je naopak úctyhodné. Připomínám jen to, že nemocný či jinak bezmocný a oslabený člověk se může setkat se spasitelem. Spasitel se liší tím, že si vybere člověka právě pro daný handicap, ať už fyzický či duševní, aniž by si toho byl sám vědom. Vyrovnaný člověk je šťastný i se zdravým partnerem, spasitel nikoli. Spasitele uspokojuje nerovnost vztahu. Naplňuje ho život druhého. Touží po moci, kontrole a kladném ohodnocení od druhých. Spasitel si se zdravým a vyrovnaným člověkem přijde nepotřebný a prázdný. Touží po závislosti ve vztahu a předpokládá, že oslabený člověk druhé více potřebuje.

Zdůrazňuji také rozdíl v pouze závislém chování ve vztazích a ve spasiteli, přestože si myslím, že jsou tyto oblasti hodně propojeny. Rozdíl je pro mne v tom, že spasitel si vybírá partnery a přátele, kteří ho potřebují a neopustí ho a zároveň také naplní jeho život. Navíc na nich uplatní svou moc. Spasitel je aktivní. Přebírá zodpovědnost za životy druhých, cítí se ve vztahu odolnější, ale přesto je lehce zmanipulovatelný. Svazuje život druhých svou závislostí stejně tak, jako oni svazují jeho. Považuje za automatické, že ho budou jeho blízcí oceňovat i za to, co nežádali, a je ukřivděný a zklamaný, pokud tomu tak není. Druzí berou služby spasitele automaticky, protože on je nabízí jako něco, co není nutné oceňovat. Mnohé je společné se závislým ve vztazích. Závislý je však pasivní. Vybírá si silnějšího partnera – dominantního, aby ho v životě vedl.

Spasitel chápe své chování jako obětavé a potřebné. Ponechání prostoru druhým vidí jako sobeckost, nezájem o druhé. Egocentrismu se nejvíce obává a je to jeho nejslabší místo.

Spasitelova moc spočívá v jeho pocitu, že druhé dokáže ovlivnit výrazně lépe, než jiní lidé. Přikládá důležitost vlastnostem, jako jsou obětavost, péče a ochrana

druhých a kontrola nad druhými. Zároveň tím také posiluje sám sebe a v jeho představách je druhý ještě slabší než ve skutečnosti. Tím opět roste spasitelova moc a kontrola nad druhými a roste také kontrola nad sebou samým. Spasitel se obává, že není dostatečně důležitý a proto prahne po moci.

Spasitel spolutrpí. Má pocit, že druhému uleví tím, že trpí s ním či se mu přizpůsobuje, což u něj souvisí s mírou závislosti. Spasitel má pocit, že spolutrpitelstvím sejme část utrpení z jeho blízkých. Bývá přehnaně empatický. Pokládá za svou povinnost vycítit každou starost své partnerky nebo kamaráda, aby mohl pomoci. Pokud by netrpěl s druhým, cítil by se sobecký.

Spasitel dokresluje svoji dobrotu a důležitost představou, že jeho partner či přítel nepotkal v životě dostatečně obětavé a dobré lidi, a proto jim ještě nikdo nepomohl.

Spasitel si své blízké dokresluje podle svých představ. Nejde mu o skutečné potřeby druhých lidí. Mnohdy tedy pomáhá na místě, kde o pomoc nikdo nežádal. Nedokáže připustit neúspěch a tím i nedostatek své moci.

Spasitel nemá dostatečnou kontrolu nad svým životem, necítí se dostatečně silný, mocný a důležitý a cítí se prázdný a proto vyhledává „slabšího“. Nedokáže se přijmout i se svými negativními vlastnosti, které jsou přirozené u každého člověka.

Špatně vyjadřuje nesouhlas a neumí být v konfliktu přímý. Obává se, že se vyjadřováním zloby stane špatným člověkem. Přestože si někdy na své partnery, přátele či klienty spasitelé stěžují (kolik do nich dávají energie), stane se, že spasitel uzdraveného partnera opouští, protože pro něj přestává být zajímavý.

Spasitel také nemá důvěru ve schopnosti a sílu druhých lidí, zejména těch oslabených. Jakoby sám neměl zkušenosti s tím, že lidé dokážou vlastními silami svůj problém zvládnout. Většinou má tento pocit oslabenosti také on sám. Nevěří, že by věc zvládnul, a proto nedůvěřuje ani oslabeným, které považuje za ještě slabší než je o sám.

Spasitel má pocit výjimečnosti. Věří, že druhé odnaučí jejich negativním vlastnostem či je vyléčí z duševních nebo fyzických potíží. Zásadní však je, že spasitel netouží po daných lidech, ale po jejich obtížích, což si sám nikdy nedokáže přiznat. Zdraví lidé mu připadají nudní, všední, nenaplňující či dokonce sobečtí, protože se starají o svůj život a nepotřebují druhé ve velké míře.

Spasitel může přehnaně pomáhat nejen v partnerských, ale i v přátelských vztazích.

Podle mého názoru může spasitele vyléčit jen hluboká sebereflexe, kdy si připustí, že jeho pomoc nejen, že nepomáhá, ale může dokonce i škodit.

# ZÁVĚR

V této práci jsem se věnovala tématu spasitel v osobním a profesním životě. Cílem bylo prozkoumat hlavně projevy takového spasitele, nikoli bádat po příčinách jeho chování. O něco více jsem se věnovala oblasti osobních vztahů nežli pracovních, protože se zdá, že tato oblast není prozatím v české literatuře příliš uváděná. Mimoto jsem se snažila nepřímo rozvinout téma z mé bakalářské práce, ve které jsem se zlehka věnovala vztahové závislosti. Ta se u spasitele, podle mého názoru, často vyskytuje a souvisí s některými jeho projevy. Téma spasitel je natolik široké, že je tato práce pouhou sondou a pro mě prvním vhledem do tohoto tématu.

Praktickou část jsem pojala kazuisticky, příběhy byly zpracovány z odlišných míst, ale se společným jmenovatelem, tedy pracovníky v pomáhajících profesích. Kazuistiky zachycovaly muže i ženy, protože spasitel se určitě nevyskytuje jen u jednoho pohlaví. Pozměnila jsem jejich identifikační údaje, aby jména těchto kolegů nebyla rozpoznatelná. Dosaženým výsledkem praktické části pro mne bylo zejména zjištění, nakolik se spasitel může projevovat i v osobních vztazích, nejen v pracovních. Stejně zajímavé bylo zjištění, jak málo odborné literatury se tomuto tématu (v osobních vztazích) zatím věnuje. Velmi těžké bylo také zachytit pracovníka se spasitelskými rysy, který už má na svou situaci a chování zdravý náhled.

Celkově mě téma spasitele zaujalo i z toho důvodu, že sociální profese v tomto ohledu představuje velkou pravděpodobnost výskytu. Péče a starost o druhého je v tomto oboru přímo vyžadována, a tak je dobré být si vědom úskalí, které tato profese má.

Stejně tak byla tato práce důležitá i pro mě osobně a dopomohla mi utříbit si vlastní názory na toto téma.

Do budoucna bych se tomuto tématu chtěla dále věnovat a nadále rozvíjet své znalosti o spasitelích, zejména v osobních vztazích.

## LITERATURA


ANGELIS, B. *Tajemství mužů.* Přel. H. Březáková. Praha: Eminent, 2000. 263 s. ISBN 80-7281-036-7

CLOUD, H. a TOWNSEND, J. *Hranice v chození*. Přel. A. Švecová. Praha: Návrat domů, 2008. 215 s. ISBN 978-80-7255-156-9

FRIEDEMANN, S. *Jak spolu komunikujeme*. Přel. K. Balcar. Praha: Grada, 200 s. ISBN 80-247-0832-9

GILLERNOVÁ, I. aj. *Slovník základních pojmů z psychologie*. Praha: Fortuna, 2000, s. 34. ISBN 80-7168-683-2

GUGGENBÜHL-CRAIG, A. *Nebezpečí moci v pomáhajících profesích*. Přel. P. Patočka. Praha: Portál, 2007. 120 s. ISBN 978-80-7367-302-4

HÁJEK, K. *Práce s emocemi pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2006. 120 s. ISBN 978-80-7367-346-8

HARTL, P. a HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2004, s. 353, 699, 700. ISBN 80-7178-303-X

HAWKINS, P. a SHOHET, R. *Supervize v pomáhajících profesích*. Přel. H. Hartlová. Praha: Portál, 2004. 208 s. ISBN 80-7178-715-9

HORNEY, K. *Neurotická osobnost naší doby*. Přel. I. Müller. Praha: Portál, 2007. 184 s. ISBN 978-80-7367-219-5

KALLWAS, A. *Syndrom vyhoření v práci a osobním životě*. Přel. P. Babka. Praha: Portál, 2007.144 s. ISBN 978-80-7367-299-7

KLIMEŠ, L. *Slovník cizích slov*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1981, s. 143. ISBN 80-04-26059-4

KUPKA, I. *K sebedůvěře krok za krokem.* Praha: Grada, 2006, 180 s. ISBN 80-247-1676-3

KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie vděčnosti a nevděčnosti.*Praha: Grada, 2007, 120 s.ISBN 978-80-247-1838-5

MATĚJKOVÁ, E. *Jak řešit konflikty a problémy v partnerských vztazích.*Praha: Grada, 2007. 160 s. ISBN 978-80-247-1832-3

MATOUŠEK, O. *Slovník sociální práce*. Praha: Portál, 2003, s. 232, 263. ISBN 80-7178-549-0

NAZARE-AGA, I. *Nenechte sebou manipulovat*. Přel. H. Prousková. Praha: Portál, 1999. 261 s. ISBN 80-7367-049-6

NIVEN, D. *100 tajemství uspokojivých vztahů.* Přel. J. Foltýn. Praha: Portál, 2004. 216 s. ISBN 80-7178-823-6

NOVÁK, T. a KUDLÁČKOVÁ, Y. *Asertivní žena.* Praha: Grada, 2008. 144 s. ISBN 978-80-247-2426-3

PRAŠKO, J. aj. *Poruchy osobnosti*. Praha: Portál, 2003. 360 s. ISBN 80-7178-737-X

PRAŠKO, J. *Asertivita v partnerství*. Praha: Grada, 2005. 236 s. ISBN 80-247-1246-6

SALOMÉ, J. *Mluv se mnou… mám ti co říct.* Přel. H. Prousková. Praha: Portál, 1997. 160 s. ISBN 80-7178-128-2

SCHMIDBAUER, W. *Syndrom pomocníka*. Přel. P. Babka. Praha: Portál, 2008. 240 s. ISBN 978-80-7367-369-7

STORR, A. *Na hliněných nohou mezi rozumem a šílenstvím*. Přel. A. Adámek. Praha: Volvox Globator, 1998. 283 s. ISBN 80-7207-178-5

VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2004. 872 s. ISBN 80-7178-802-3

VALIŠOVÁ, A. *Jak získat, udržet a neztrácet autoritu.* Praha: Grada, 2008. 144 s. ISBN 978-80-247-2282-5

YOVELL, Y. *Láska a jiné nemoci.* Přel. J. Pištorová. Praha: Portál, 2007. 275 s. ISBN 978-80-7367-307-9

## ANOTACE

Má diplomová práce je tematicky zaměřena na spasitele v osobních a profesních vztazích. Práce obsahuje nejen teoretickou, ale také praktickou část, která je vzhledem k obsáhlosti a náročnosti tématu pojatá jako pilotní studie postavená na kvalitativních kazuistikách. V tomto tématu se opírám o myšlenku, že spasitel může být často i vztahově závislý. Nezkoumám zde příčiny spasitelského komplexu, ale spíše jeho projevy, zejména v osobních vztazích. Hlavní otázkou je, co je skutečným motivem chování mnohdy přehnaně obětavého partnera či pracovníka. Zabývám se zde spasitelovými sklony k moci a k potlačování vlastní úzkosti skrze práci a vztahy se „slabšími“ jedinci. Hovořím také o získávání sebevědomí z vnějšku, o důležitosti přijetí ve vztazích a o potřebě být vnímán jako dobrý člověk. Poukazuji také na to, že spasitele uspokojuje nerovnost vztahu. Touží být potřebný, a proto se vrhá do závislých vztahů. Cílem práce bylo dokázat, že spasitel není šťastný ani ve zdravém vztahu, protože ten ho neuspokojuje, ani ve vztahu nerovnocenném, protože ten ho v důsledku ničí. Zdá se tedy, že jedinou možností pro spasitele je prožít si vlastní sebereflexi a uvědomit si, že jeho péče o druhé jim nejenže nepomáhá, ale dokonce škodí.

## ANNOTATION

This thesis is primary focused on a savior in a personal and a proffesional relationships. It consists of a theoretical and a practical part which is concieved as a pilot study based on a qualitative case reports. The keynote is that the savior can often be relations dependent. The thesis doesn' t deal with a causes of the savior complex but rather how it manifests itself in relationships. The main issue is what is the real behavior motivation of an unreasonably selfsacrificing partner or worker. The thesis also concerns savior' s power and anxiety repression tendencies through his work and relationships with rather “weaker” partner. It also deals with acquiring selfconfidence from the outside, an importance of an acceptation in relationships and a need to be seen as a good person. It also refers to the savior's satisfaction from uneven relationship. He longs to be needed therefore he dartles into dependent relationships. The aim of this thesis is to proove that the savior is happy neither in a good relationship because it doesnt satisfy him, nor in an even relationship which destroys him. It seems like the only option for the savior is to experience his own self-reflexion and to realize that his care for the others doesn't help moreover can hurt.

# POSUDEK VEDOUCÍHO DIPLOMOVÉ PRÁCE

*Název :* Spasitelský komplex v pomáhajících profesích a v osobním životě

*Autor :* Tereza Zahrádková

*Počet stran :* 76

*Počet kapitol :* 5, *podkapitol 1. řádu :* 23, *podkapitol 2. řádu :* 58

*Počet odborných publikací :* 26

Volba tématu je velmi vhodná a originální, odpovídá zaměření školy a z hlediska společenského a zejména profesního je velmi aktuální.

Autorka se srozumitelně vyjadřuje v úvodu k motivacím, které ji vedly k volbě tématu, osvětluje rozvržení a členění práce. Neméně důležité vzhledem k obsáhlosti tématu v jeho obecném smyslu je autorčino jasné definování zaměření a cílů práce.

V první kapitole se důkladně věnuje vysvětlení pojmů, protože používá a pracuje s pojmy a kategoriemi, které se ne vždy chápou jednoznačně.

Ve druhé části se autorka podrobně věnuje teoretickému zkoumání klíčového pojmu „spasitelský komplex" a souvisejících odvozenin. Popisuje projevy, osobnostní rysy a charakteristiky, vztahové principy a vnitřní dynamiku spasitele.

Ve třetí kapitole se autorka zabývá studií osobních vztahů, ukazuje i velmi ilustrativně některé typické mechanismy vztahovosti lidí se spasitelským komplexem. Je zde patrna pravděpodobná autorčina hlubší osobní zkušenost, což přidává práci na živoucnosti.

Čtvrtá, poslední teoretická kapitola, se věnuje navýsost potřebnému aspektu – rizikům pomáhajících profesí ve vztahu ke spasitelskému komplexu. Autorka se zabývá zmiňovanými projevy u těch, kteří působí v pomáhajících oborech jako profesionálové. A to jak pozitivními, tak zejména negativními. Srozumitelně a přehledně upozorňuje nejen na hlavní a dobře viditelné, ale i na subtilnější pasti a nástrahy, které s sebou tato kombinace přináší.

Pátá kapitola je složena z 10ti ilustrativních případových studií, které mají za cíl demonstrovat výskyt spasitelských rysů u začínajících pracovníků v pomáhajících profesích a to na vztazích profesionálních i osobních.

Práce je obsahově poměrně bohatá, již zvolené téma nepostrádá originalitu, což autorka podporuje i v obsahu práce. Nápaditě kombinuje poznatky, které nezískala jen nelehkým pátráním v odborné literatuře, ale i zkušenostmi ze svého života i pozorováním života okolí. V práci mnohokrát ukazuje, že dokáže porozumět teoreticky zpracovaným faktům a živě je propojit se zkušenostmi, i když tu a tam poněkud přímočaře.

Stylisticky je práce psána srozumitelně, autorka se nesnaží o krkolomný vědecký jazyk, což může v několika málo případech působit poněkud lidovějším dojmem. Na druhou stranu to ale přispívá k živosti textu.

Autorka dokázala, že umí pracovat s literaturou, citace jsou správné podle předpisu.

Kazuistika je provedena přehledně a její členění dbá předepsaného postupu.

*Připomínka :*

Autorka se dívá na problematiku z aspektu, který bychom mohli nazvat „psychoterapeutický". V komplexní péči o duševní zdraví je to pohled nutný nejen z role sociální práce. Právě ale díky multidisciplinárnímu přístupu v této oblasti bych doporučoval do budoucna poněkud detailnější propracování právě oněch souvisejících „psychiatricko-psychologických" (nebo jak je nazveme) pohledů. Přinese to v rámci týmové práce nejen lepší „domluvu" s dalšími odbornostmi, ale zejména to přispěje k ještě hlubšímu vhledu a tím ke zvýšení osobní kompetence v nejširším pozitivním smyslu slova. Tuto připomínku jsem si dovolil zařadit nikoliv z důvodu kritiky, ale spíše z důvodu inspirace vzhledem k autorčině orientaci na klinickou práci.

***Závěr :***

Autorka se odhodlala, s plným vědomím, k nelehkému úkolu. Zpracované téma patří mezi nejvýznamnější jevy vyskytující se v práci s lidmi na poli pomáhajících profesí. Zároveň ale v naší obci patří mezi témata, která jsou v týmovém i individuálním smyslu vnímána jako velmi citlivá.

Budiž autorce ku cti, že si je již na počátku své profesní dráhy tohoto vědoma a že toto poznání promítla i do předložené práce. Stejně tak je z práce patrné, že si je autorka vědoma i obrovské teoretické šíře, kterou s sebou toto téma nese. Střízlivě si proto sama jasně definovala cíle s ohledem na formát zpracování, což považuji za jistou známku zralosti.

Práce vedle toho, co sama přináší, imponuje také jakýmsi implicitně naznačeným příslibem dalších hloubek a dálek, po kterých se v tomto směru můžeme vydat. Lze zřetelně doporučit, aby autorka tyto přísliby ve svém profesním životě následovala.

Doporučuji k obhajobě.

V Rožnově pod Radhoštěm, 15.9.2009

Mgr. Daniel Krejcar

Pražská vysoká škola psychosociálních studií

Obor: Sociální práce se zaměřením na komunikaci a aplikovanou psychoterapii

**Oponentský posudek diplomové práce**

Autorka: Bc. **Tereza Zahrádková**

Název práce: **„Spasitelský komplex v pomáhajících profesích a v osobním životě"**

Vedoucí práce: Mgr. Daniel Krejcar

Oponentka: Mgr. Magdalena Koťová

Diplomantka se v textu práce zabývá tzv. „spasitelským komplexem". Autorka dle vlastních slov nepátrá po příčinách spasitelství, snaží se spíše „probádat projevy spasitele". Autorka propojila téma spasitelství se „vztahovou závislostí". Text je rozdělen na část teoretickou a část praktickou; empirickou část práce tvoří kasuistiky pracujících v sociálních oblastech, zaměřené na fenomén spasitelství v pracovní oblasti či v soukromém životě.

Za nejvýraznější nedostatky textu považuji následující:

Formátování textu: V textu diplomové práce (krom úvodních stran, obsahu a seznamu literatury) je text nevhodně zformátován (zarovnán), místy chybí mezery.

Vymezení pojmů: velmi stručné. Autorka v úvodu k textu diplomové práce pracuje s termíny „spasitelský komplex", „syndrom pomocníka" a „spasitel". Podotýká, že se v práci rozhodla použít výraz „spasitel", neboť dle jejího přesvědčení nejpřesněji vystihuje dané téma. Zde postrádám podrobnou odbornou argumentaci tohoto rozhodnutí.

- V kapitole číslo 1 bych očekávala podrobnou analýzu všech uvedených pojmů s komentářem autorky. Definici „Závislosti" pak tvoří jedna věta, opět bez komentáře autorky a bez vztažení definice k tématu práce. Definice pojmu „zřetězená závislost" je pak zcela zmatečná; autorka si vybrala velmi konkrétní definici dle Hartla a Hartlové, postavenou zejména na alkoholové závislosti a zaměřenou na popsání neurotických mechanismů (opět zde chybí komentář autorky).
- Dále vidím jako problematickou volbu definice dle Gillernové, která k tématu neurózy mimo jiné podotýká: „starší název pro celou množinu poruch spojených předpokládanou souvislostí s psychologickými příčinami jejich vzniku a udržování". Zde je na místě otázka, co nám tato definice vlastně říká a jaký je vztah tématu neurózy ke spasitelství?

Nepřesné definice, vágní vyjadřování, jazyková neobratnost:

- Autorka v úvodu práce například hovoří o tzv. vztahové závislosti a o závislých ve vztazích. Chybí definice vztahové závislosti a slovní spojení „závislý ve vztazích" naznačuje, že jde o člověka potýkajícího se s určitou závislostí a současně se nacházejícího ve vztahu s druhou osobou. Autorka měla zřejmě na mysli spíše „závislého na vztazích".

- Text práce je protkán diskutabilními formulacemi. Za všechny několik příkladů: „Závislá osoba nemá tak silnou potřebu se o druhého starat."(str. 18) Jde o „závislou osobu" nebo o „závislého na vztazích"? „Tak silnou potřebu" - tak silnou jako kdo? „Často si také vybírá lidi s prožitými traumaty a stálými obtížemi". Vybírá k čemu, na co? Co jsou to stálé obtíže? „...čtyři *formy pracovníků* se syndromem pomocníka (str. 42). „Nemohu než se v této práci alespoň v krátkosti nezmínit..." (str. 42).

- Jazyk autorky je poměrně neobratný, v diplomové práci bych očekávala odbornější úroveň vyjadřování.

- Časté je špatné používání zájmen „svůj", „jeho", „její".

Nejasná struktura textu:

- Text jednotlivých podkapitol většinou příliš neodpovídá nadpisu. Např. v kapitole číslo 2 se autorka zabývá tématem „Spasitel a pocit moci". V textu této podkapitoly se autorka dotkne témat: pocit vlastní nedůležitosti, kontrola, identifikace s rodičem, pocit životní prázdnoty (o tomto tématu má pojednávat následující podkapitola), bezvýhradná láska, přijetí od druhých, konání dobra, zabývání se utrpením druhých apod. Stejně tak podkapitola nazvaná „Spasitel a pocit prázdnoty" se zabývá závislostí na vztahu či druhé osobě, submisivitou apod. Podkapitola „Spasitel a pocit viny a odpovědnosti" se zabývá mimo jiné i neurózou (bez jasné argumentace spojitosti mezi neurotickým chováním a osobností člověka se spasitelským komplexem), touhou vlastnit, konfliktem, hranicemi atd.

- Autorka má dle mého názoru velmi dobrou schopnost empatie a „psychologickou imaginaci". Dokáže vycítit, vystihnout a pojmenovat (i když často nepřesně) důležité aspekty osobnosti spasitele. Je proto škoda, že tak nečiní systematicky. Kromě směšování jednotlivých témat se autorka též často opakuje a dokonce používá jednotlivé definice několikrát. Diplomantka si zvolila zajímavé téma a snaží se ho obsáhnout co nejkomplexněji, výsledkem je však mírný chaos. Text práce postrádá jasnou strukturu a vyžaduje pečlivou korekturu. Příkladem velmi nejasně strukturované části textu je například podkapitola 2.1.6: formátování je chabé, struktura textu nejasná, je v něm probíráno „páté přes deváté" (potlačená agrese,

identifikace s andělem, „hodné dítě", egoismus, saturace potřeb, ideály, vyhýbání se konfliktům....), jedna věta často tvoří odstavec, místy chybí mezery atd.

Citace:

Domnívám se, že autorka v textu v naprosté většině případů neodlišuje přímé a nepřímé citace (přímé citace většinou nemají uvozovky). Pokud se mýlím a autorka pracuje pouze s nepřímými citacemi, tímto se omlouvám. Pokud však původní text autorka pouze přeformulovala vlastními slovy, hodnotím tuto praktiku jako velmi nevhodnou (v textu je stále patrná diskrepance mezi úrovní jazyka autora a diplomantky) - např. str.20, citace dle Corneau.

„Radikální tvrzení":

Popis osobnosti člověka se spasitelským komplexem je často velice černobílý. Autorka například uvádí: „svou prázdnotu a neschopnost zajímat se o svůj život přeměňuje v dobrosrdečnost". Je tomu opravdu tak ve všech případech? Potýkají se všichni spasitelé nebo lidé s touto tendencí s pocitem životním prázdnoty?

Poznámky k praktické části práce:

- Nevhodně zvolený název této části práce: „Ilustrativní případové studie *zobrazující (?)* začínající pracovníky *v sociální oblasti (pouze v jedné?)* se *spasitelskými rysy v osobním či profesním životě* (zde není jasné, zda se přívlastek vztahuje ke slovu „zobrazující" či „rysy")". Je též diskutabilní, zda spasitelství je rys či vlastnost osobnosti či tendence (sklon) k určitému typu chování.

- Jazyková neobratnost: „má praktická část..." (str. 45)

- V textu praktické části práce je přikročeno po krátkém úvodu rovnou ke kasuistikám. Chybí popis metody výběru vzorku (pouze formulace „setkala jsem se" je nedostačující), popis vzorku respondentů a respondentek, informace o práci s informacemi (zda byl získán souhlas s využitím informací, zda byla změněna identita respondentů a respondentek - tuto informaci nalezneme z nepochopitelného důvodu až v závěru práce), přesně popsaný cíl práce s kasuistikami.

- V textu většiny kasuistik chybí přesnější popsání jednotlivých způsobů chování respondentů a respondentek, závěry činěné diplomantkou je proto možno místy vnímat jako nevalidní a nereliabilní (např. str. 47 a pasáž textu týkající se agresivity slečny L - jak víme, že slečna L vyjadřuje agresi pouze nepřímo a neumí se k ní přihlásit? Co to vlastně znamená, přihlásit se k nepřímo vyjádřené agresivitě?). Diplomantka podotýká, že kasustika „poukazuje na manipulativní chování spasitele" - není

však naprosto jasné, jak na tento styl chování poukazuje. Interpretacím autorky často chybí jistá dávka pokory a vzhledem ke způsobu zpracování textu kasuistik nejsme schopni posoudit, zda je tato radikalita interpretací namístě.

- Diskuse: text diskuse není diskusí, ale jakýmsi shrnutím (jež by patřilo spíše do závěru práce), které je navíc z valné většiny pouze opakováním tvrzení, která můžeme nalézt v textu práce!

- Závěr - jazyková úroveň textu závěru je velmi nízká, čteme například: „Praktickou část jsem pojala kazuisticky, příběhy byly zpracovány z odlišných míst, ale se společným jmenovatelem, tedy pracovníky v pomáhajících profesích. Kazuistiky zachycovaly muže i ženy, protože spasitel se určitě nevyskytuje jen u jednoho pohlaví." (str. 70)... „Celkově mě téma spasitele zaujalo i z toho důvodu, že sociální profese v tomto ohledu představuje velkou pravděpodobnost výskytu."

Literatura

- Seznam literatury čítá 26 titulů; jejich volbu považuji vzhledem k tématu za dobrou, postrádám pouze zahraniční publikace vztahující se k tématu práce.

Otázka pro autorku práce (podnět k diskusi při obhajobě):

Prosím autorku o definice následujících termínů a slov: „spasitel", „spasitelský komplex", „syndrom pomocníka", „spasitelské tendence". Jak autorka obhájí používání výrazu „spasitel" v textu práce? (Pozn.: autorka se během obhajoby může opírat o předem připravený text.)

Závěrem:

Diplomové práce Bc. Terezy Zahrádkové se týká z mého pohledu velice zajímavé problematiky spasitelského komplexu. Autorka je schopna vhledu do problematiky, text práce vhodně doplňuje výňatky z odborné literatury. Oceňuji snahu autorky o kritické myšlení, postrádám však pečlivější argumentaci podanou odborným jazykem. Slabostí práce je její strukturace, formální úprava a častá neobratnost ve vyjadřování autorky.

**Práci doporučuji k obhajobě.**

V Praze, dne 18. 9. 2009

Mgr. Magdalena Kotová