

Pracować czy nie pracować - dylematy, rozterki i obawy związane z podjęciem pracy

Magdalena Suppan

Jeśli rozważasz rozpoczęcie poszukiwania pracy lub podjąłeś już taką decyzję, ale nie za bardzo wiesz, co dalej, przeżywasz pewnie różne rozterki. Obawiasz się, że nie uda Ci się znaleźć odpowiadającej Ci pracy. A nawet jeśli Ci się powiedzie i otrzymasz ciekawą propozycję, nie masz pewności, że podołasz codziennym obowiązkom. W końcu posiadasz ograniczenia wynikające z Twojej niepełnosprawności. W znacznym stopniu utrudniają one wykonywanie różnych czynności związanych chociażby z przygotowaniem się do pracy, dojazdem, wywiązaniem się ze wszystkich obowiązków zawodowych. Pewnie zastanawiasz się czy warto. Czy nie lepiej zostać przy tym co masz: skromna renta, ale zawsze pewny dochód. Poza tym żyłeś tak przez kilka bądź wiele lat i wiesz, że **TAK TEŻ MOŻNA ŻYĆ**. Mało tego. Wychowałeś się być może w środowisku, które Cię nadmiernie chroniło. Od najmłodszych lat słyszałeś od najbliższych: *NIE RÓB TEGO, BO ZROBISZ SOBIE KRZYWDĘ, NIE DASZ RADY, ODPUŚĆ SOBIE*. Często rodziny osób niepełnosprawnych z lęku pozbawiają je możliwości trenowania podstawowych umiejętności niezbędnych do sprawnego funkcjonowania na rynku pracy. Pozbawiają je pewności siebie oraz wiary, że pomimo barier są w stanie realizować siebie i spełniać swoje marzenia. Nawet jeśli tak było i w Twoim przypadku wciąż nie jest za późno, żeby nadrobić zaległości i poszukać spełnienia w pracy zawodowej.

A jakie masz doświadczenia w kontaktach z innymi ludźmi? Jesteś osobą towarzyską, mającą łatwość nawiązywania kontaktów z drugim człowiekiem, czy wręcz przeciwnie – najbezpieczniej czujesz się sam ze sobą? Być może perspektywa wejścia w nowe grono znajomych w miejscu pracy budzi w Tobie lęk. Możliwe, że przez lata izolowałeś się od innych z obawy przed krytyką czy odrzuceniem. Wydawało Ci się, że Twoja niepełnosprawność murem oddziela Cię od świata. Jednak jedyną osobą stawiającą owy mur jesteś Ty sam. To w Twojej głowie mogą rodzić się myśli uniemożliwiające Ci normalne funkcjonowanie wśród ludzi. **Jeśli negatywne przekonania na swój temat zamienisz na myślenie o sobie w kategoriach osoby owszem, niepełnosprawnej, ale mającej wiele do zaoferowania, inni też Cię takim ujrzą.** Jeśli będziesz dobry w tym co robisz,

pozostali członkowie zespołu z pewnością Cię docenią i obdarzą szacunkiem i życzliwością, na które zasługujesz. To, czy staniesz się w pełni akceptowanym członkiem zespołu zależy więc w głównej mierze od Ciebie. W końcu Twoje życie jest w Twoich rękach.

Twoja świadomość jest odbiornikiem zdolnym do rejestrowania różnych sygnałów płynących ze świata zewnętrznego. Jednak ten odbiornik nie jest idealny.

Czasem bywa, że sygnały płynące do Twojej świadomości nie są rejestrowane, np. możesz długo chodzić po mieście i nie zdawać sobie sprawy, że uwiera cię wkładka w bucie, mimo że Twoja stopa odczuwa ból. Możesz całe lata żyć w silnym napięciu lub poczuciu zagrożenia i nie być tego świadomym, mimo że skurczony żołądek i napięte mięśnie ciała cały czas wysyłają sygnały. Możesz przyjąć pewien styl czy sposób życia narzucony przez środowisko nie będąc świadomym, że jest on niezgodny z tym jaki jesteś – Twoją wrażliwością, potrzebami, systemem wartości.

To wszystko w efekcie prowadzi do oddalenia się od samego siebie, stawania się kimś, kim nie jesteś. Tracąc kontakt ze sobą przestajesz siebie rozumieć. Świat zewnętrzny zaczyna wydawać Ci się coraz bardziej zagmatwany. Gubisz się w otaczającej rzeczywistości, stajesz się wściekły, sfrustrowany, masz poczucie odrzucenia, zazdrościsz innym ich osiągnięć.

Prawo do bycia tu i teraz, realizacji swoich planów i marzeń ma każdy z nas. Jest ono niezbywalne, choć zdarza się, że te prawa są ograniczane, naruszane i łamane w wielu miejscach przez systemy polityczne, instytucje, przez nas samych – musisz nauczyć się korzystać ze swoich praw i umieć upominać się o nie, czasem nawet wobec samego siebie.

Zdarza się, że mając różne ograniczenia fizyczne czy rozwojowe myślisz: ...to nie dla mnie, ...nie dam rady, ...nie nauczę się, ...jestem do niczego, ...już za późno, ...ta praca jest za trudna. Zawsze wtedy przypomnij sobie irlandzkiego powieściopisarza Christy Brown'a, który cierpiał na porażenie mózgowie – nie był zdolny mówić, chodzić czy samodzielnie jeść, mógł tylko poruszać lewą stopą. Jego chęć podzielenia się z otoczeniem swoimi przemyśleniami, chęć poczucia się wolnym spowodowała, że nauczył się czytać, malować i pisać na maszynie.

Opisywał swoje poczucie wolności:

„Byłem wolny, mogłem myśleć, mogłem żyć, mogłem tworzyć. Czuję wielką ulgę i spokój, mogłem być sobą.. I jeśli nie dane mi było zaznać radości tańca mogłem doświadczyć radości tworzenia.”

Tak, Brown stał się liczącym się pisarzem.

Nie wszyscy jednak muszą od razu wchodzić na szczyty. Ważna jest każda działalność dająca Ci owo poczucie bycia wolnym.

Znam chłopaka, 34 letniego Janusza, który będąc niepełnosprawnym intelektualnie jest wspaniałym wolontariuszem w grupie wolontariatu miejskiego w Bydgoszczy. Pomaga swoim młodszym kolegom przy zabezpieczaniu różnych imprez miejskich. Został wyróżniony przez Prezydenta Miasta Bydgoszczy w Światowym Dniu Wolontariatu. Od niego koledzy dowiedzieli się wielu ciekawych rzeczy o żużlu - klubach, zawodnikach, rozgrywkach, pucharach.

Wiesz, że w Bydgoszczy organizowany jest rajd samochodowy osób niepełnosprawnych??? Niemożliwe...? Otóż nie. Ten rajd organizowany jest od prawie sześciu lat przez Urząd Miasta w Bydgoszczy i Pana Andrzeja Owczyńskiego – osobę niepełnosprawną ruchowo - i teraz przeobraził się w rajd ogólnopolski. Można? Można.

Znam wielu ludzi, którzy mogliby usiąść i biorąc rentę nic nie robić, ale walczą o swoje miejsce. Chcą realizować swoje marzenia i podzielić się z innymi swoją wiedzą i umiejętnościami.

Rozmawiając z koleżanką, która porusza się o kuli i nadal pracuje - prowadzi zajęcia ze studentami, dojeżdża na zajęcia autobusem - zapytałam czy jej to nie ,czy nie lepiej byłoby zająć się sobą, żyć z renty spokojnie i bez pośpiechu? Powiedziała, że praca to nie tylko źródło dochodu, ale również rehabilitacja, bo trzeba rano wstać, ubrać się, wyjść z domu dotrzeć do pracy. Zadbaj też o swoją sprawność, wygląd. Poza tym praca pozwala jej na kontakty z ludźmi, wymianę myśli i poglądów, a dochody z niej na dodatkowe przyjemność, np. zagraniczne podróże. Tak, to możliwe. Niepełnosprawność nie ogranicza. Bardziej ogranicza Cię Twoje negatywne myślenie. W końcu nie sytuacja jest źródłem emocji, ale Twoja jej interpretacja. Edison po 9999 nieudanej próbie udoskonalenia żarówki powiedział:

„Nie odniosłem porażki. Po prostu odkryłem kolejny sposób, nieskuteczny w przypadku żarówki.”

Pamiętaj - wszystkie ludzkie działania mają u podłoża pozytywne intencje.

Zrozumienie tej reguły umożliwi Ci świadome kierowanie Twoim zachowaniem, nie poprzez wykorzystanie silnej woli, ale dzięki jasnemu określeniu tego, co chcesz osiągnąć i zastanowieniu się jak to zrobić. Ponieważ nie ma nic bardziej satysfakcjonującego jak osiągnięcie wyznaczonego celu.