

HASIČI



(NE) OBYČEJNÍ HRDINOVÉ

Katarzyna Bartyńska
Małgorzata Wencowska

Obsah

ÚVOD	3
MAURIZIO MALECI.....	7
PAOLO BERNARDINI.....	31
SIMONE VEGNI.....	56
ANNA CEDRO	65

ÚVOD

V rámci projektu „Pozitivně do akce. Posilování psychické odolnosti mladých hasičů“, který realizuje Nadace Nad hranicemi a je financován z programu Erasmus Plus, jsme hovořili s hasiči v Polsku, Itálii a České republice. Hovořili jsme s hasiči s velmi bohatými profesními zkušenostmi, vysokoškolskými pedagogy, psychology.

Cílem těchto rozhovorů bylo ukázat různé pohledy na psychologickou podporu a profesní vyhoření v hasičském sboru. K rozhovoru jsme pozvali Marizia Maleci, Paola Bernardini, Simone Vigni a Annu Cedro. Celý projekt vymyslela a koordinovala Małgorzata Wencowska – Presidentka Fundacji Ponad Granicami . Cyklus rozhovorů vedla Katarzyna Bartyńska.

Małgorzata Wencowska - absolventka Jagellonské univerzity - Právnické a správní fakulty a Vyšší školy odborných dovedností v Pińczowě - Fakulty ošetřovatelství. Jako zakladatelka a prezidentka *Fundacji Ponad Granicami* realizuje a koordinuje řadu mezinárodních projektů zaměřených na vzdělávání a podporu mládeže, psychologickou prevenci, zvládání stresu a prevenci profesního vyhoření, jakož i na využívání inovativních metod a nových technologií ve vzdělávání. V soukromí je nenapravitelný optimista, společenský člověk a polyglot. Člověk s velkým srdcem, který se řídí heslem: „Člověk má takovou cenu, jakou může dát druhému člověku“ .

Maurizio Maleci – hasič ve výslužbě, bývalý velitel hasičského záchranného sboru ve Florencii, zodpovědný za komunikaci při mimořádných událostech (vztahy s médii) pro Krajské velitelství hasičů v Toskánsku, technický manažer komunikace při mimořádných událostech pro Velitelství hasičů v Římě (fotodokumentace, video, střih videa, přímé přenosy přes satelit). Tvůrce inovativních kurzů první pomoci pro hasiče (KPR, AED, školení z oblasti traumatologie, pediatrie), kvalifikovaný v

oblasti USAR a CBRN zásahů, konzultant OPCW a agentur OSN. Vysokoškolský učitel zdravotnických předmětů na italské Vysoké škole veřejné správy v Římě. Instruktor kardiopulmonální resuscitace, AED a traumatologie. Odpovědný za projektování zařízení plynových turbín. V současné době viceprezident sekce Národní asociace hasičů ve Florencii, lektor kurzů požární bezpečnosti, komunikace, KPR + AED, novinář, nositel Řádu zásluh Italské republiky, instruktor řízení vozidel 4x4 v pracovním prostředí.

Srdcem oddaný hasičskému sboru, plný vášně pro život.

Paolo Bernardini – hasič a psycholog v jedné osobě. Absolvent Florentské univerzity – katedry psychologie. Člen Národní asociace hasičských sborů v Pise. Autor řady publikací na téma psychologické podpory v hasičských záchranných službách. Neúnavně poskytuje psychologickou podporu kolegům hasičům, pomáhá jim zvládat profesní stres, traumata po náročných záchranných akcích a osobní problémy, které mohou ovlivnit jejich práci. Poskytuje školení pro hasiče v oblasti zvládnutí stresu, relaxačních technik a rozpoznávání příznaků profesního vyhoření. Poskytuje individuální i skupinové poradenství a konzultace, které jim pomáhají zvládat emoce a traumata, specialista na záchranné a hasičské operace.

Simone Vegni – hasič záchranář s dlouholetou praxí, člen pátrací a záchranné skupiny USAR, účastnil se záchranných operací po zemětřesení v Turecku. Absolvoval řadu kurzů v oblasti technické záchrany, zdravotnické záchrany a pátrání a záchrany, včetně pokročilého výcviku v používání záchranného vybavení a krizové intervence.

Anna Cedro - psycholožka a lektorka na Škole hasičských aspirantů v Poznani a členka Systému psychologické podpory Státního hasičského sboru v Polsku. Absolventka postgraduálního studia psychologie řízení, lektorka skupinové komunikace a asertivity pro hasiče. Absolvent

doktorského studia na Ekonomické univerzitě v Poznani, obor teorie organizace a řízení.

Katarzyna Bartyńska – Psycholožka, hasička, zdravotnická záchranářka. Přednášející na Státní škole hasičských aspirantů v Krakově, akademická vyučující předmětů: první pomoc a metodika výcviku první pomoci. Členka zdravotnického týmu pro mimořádné události (Emergency Medical Team) Nadace Polské centrum pro mezinárodní pomoc. Instruktorka první pomoci pro jednotky hasičů v rámci projektu na podporu výstavby a rozvoje záchranného systému v Etiopii realizovaného Nadací Polské centrum pro mezinárodní pomoc v roce 2016. Popularizátorka psychologických poznatků a využití metody biofeedback při výcviku zvládnání stresu v hasičském sboru.

Všem respondentům je společná hluboká zkušenost, kterou získali v první linii záchranných prací. Denně čelí nejrůznějším nebezpečím – od požárů přes přírodní katastrofy až po dopravní nehody. Jejich práce vyžaduje nejen fyzickou odolnost, ale také psychickou odolnost vůči stresu a schopnost rychle a přesně se rozhodovat v rizikových podmínkách. Díky tomu jsou schopni účinně zachraňovat životy a majetek a působit v těch nejextrémnějších a nepředvídatelných situacích.

Hnací silou jejich každodenní práce je vášeň pro hasičinu. Díky ní jsou plně oddáni své službě a připraveni neustále zdokonalovat své dovednosti a znalosti. Tato vášeň se projevuje nejen v jejich každodenních povinnostech, ale také v dalších iniciativách – účastní se školení, navštěvují oborová symposia, mezinárodní akce a neustále hledají nové metody a technologie, které mohou zvýšit efektivitu jejich záchranných operací a posílit psychickou odolnost jejich kolegů.

Jejich bohaté zkušenosti a zápal pro hasičinu se vzájemně doplňují. Zkušenosti získané v první linii jim umožňují lépe porozumět rizikům a

účinněji jednat při mimořádných událostech. Jejich nadšení je zase motivuje k neustálému rozvoji a hledání nových řešení, což následně zvyšuje kvalitu a efektivitu jejich odborné práce: hasičské a psychologické.

První setkání se uskutečnilo v krásné hasičské a záchranné jednotce ve Via Giuseppe la Farina ve Florencii. Jde o jednu ze čtyř jednotek chránících Florencii. Když jsme procházeli branou jednotky, měli jsme už během prvních minut pocit, že jsme dobří přátelé. Možná to, že jsme sami hasiči, ten odstup zmenšilo, nebo to možná byla italská pohostinnost, otevřenost a přívětivost, která vnesla atmosféru přátelství a bratrství. Vcházíme do jednotky a vidíme hasiče, jak se smějí a žertují. Jeden z nich, v civilu a s taškou přehozenou přes rameno, se srdečně loučí se svými kolegy – bylo vidět, že ten den byl něším výjimečný. Byla to poslední služba před jeho zaslouženým odchodem do důchodu. Bylo jasné, že tenhle člověk zde zanechal hodně důležitou část svého života. Také v Pise nás hasiči přivítali vřele a s velkou zvědavostí ohledně tématu projektu. To nejlépe ukazuje, jak je pro ně téma psychologické podpory a budování psychické odolnosti důležité.

MAURIZIO MALECI

Hasič, technický manažer tísňové komunikace národního hasičského sboru, vysokoškolský učitel, novinář.



Foto 1 Autor Maurizio Maleci - osobní archiv

***„Jsi si jistý, že se chceš stát hasičem? Skvěle!
Vítej v nejlepší práci na světě”***

Kasia: Zdravím. Především bych ti chtěla moc poděkovat za tohle setkání. Děkuji ti, že jsi ochotný podělit se o své bohaté zkušenosti a znalosti. Jak dlouho jsi pracoval jako hasič?

Maurizio: Hasičem jsem se stal v roce 1987 a sloužil jsem až do roku 2017. Předtím jsem jeden rok pracoval u vojenského hasičského sboru a devět let na projektu souvisejícím s těžbou ropy a zemního plynu. V letech 1985 až 1987 jsem se podílel na pracích spojených s výstavbou produktovodu ze severního Ruska až k hranicím Maďarska.

K: Takže práce u hasičů nebyla tvoje první zaměstnání? Před nástupem do služby jsi už měl různé pracovní zkušenosti.

M: Ano, byla to moje druhá práce.

K: Třicet let jako hasič. Je tak dlouhá služba v Itálii standardem?

M: To se teď mění, protože se změnil trh práce. Za mých časů to bylo trochu jinak. Mohu říci, že moje zkušenost je poměrně krátká, protože běžně hasiči odcházeli ze služby po 40 letech. Nastupovali do služby velmi mladí – bylo to jejich první zaměstnání a zůstali v něm až do důchodu, a tak měli velmi bohaté pracovní zkušenosti.

K: Hasiči často pracují v extrémních podmínkách, což je pro jejich organismus velká zátěž. Udržet si dobrou kondici a fyzickou zdatnost po třicet, čtyřicet let služby je docela výzva.

M: Ano, tahle práce je velmi fyzicky náročná a vyžaduje velké úsilí, abyste se udrželi v dostatečné kondici. Naše těla se mění, ale my jsme povinni běhat, plavat, udržovat své tělo ve velmi dobré formě, abychom zvládli nároky, které na nás mohou být během zásahu kladeny.

K: Vnímáš rozdíl mezi hasičským sborem, do kterého jsi nastoupil v roce 1987, a tím, který jsi opustil v roce 2017? Je to stejná instituce?

M: Ano, některé věci se změnily. Zaprvé se změnily předpoklady práce hasičů obecně. Hasiči nyní musí znát vše a být schopni zvládnout jakoukoli

situaci. To však absolutně neznamená, že si stěžují. Taková je realita. Protože se změnil svět, změnila se nebezpečí, takže hasič má povinnost se změnit také. V důsledku toho jsme museli zdvojnásobit dobu výcviku. Původně to byly tři měsíce – teď je to šest měsíců. Témata vyučovaná a probíraná v prvním období výcviku se musela změnit a rozšířit. Jaderné hrozby, chemické hrozby, biologické hrozby... Byl jsem tady, když došlo k 11. září... Mezi odpolednem a ránem následujícího dne se najednou změnila i definována náplň. V té době se síly italské Národní hasičské služby zabývaly jadernými hrozbami, ale neexistovala žádná specializace na chemické nebo teroristické hrozby. Ráno přišel fax (protože v té době se faxy používaly), ve kterém stálo: „Toto jsou nyní vaše úkoly.“ Museli jsme se naučit mimo jiné nebezpečí chemická, radiologická. Dnes mohu říci, že jsme dosáhli opravdu dobré úrovně výcviku našich hasičů. Všichni hasiči při nástupu do služby nejprve absolvují základní výcvik. Poté se účastní dalších dvou úrovní výcviku. Máme také výškové záchranářství – to zahrnuje několik úrovní specializace, ale každý hasič absolvuje první – základní – úroveň znalostí a dovedností. Totéž platilo o zdravotnické přípravě. Byl jsem jedním z lidí, kteří připravovali programy zdravotnické přípravy. Měli jsme v popisu práce, že jsme připraveni pomáhat, ale uvědomili jsme si, že o zdravotnických záchranářích nevíme dost. Začali jsme tedy spolupracovat s mediky, zdravotními sestrami a začali jsme školit. Nyní jsou všichni hasiči certifikovanými poskytovateli první pomoci. V Itálii zdravotníky zajišťuje jiná instituce, ale někdy, když dojde k problému, zdravotníci nejsou vždy na místě. Kdo tedy pomůže hasiči, když se zraní? Proto jsme začali rozvíjet i zdravotnické školení. Vycházeli jsme ze základních učebnic, ze kterých jsme vypustili odborná témata, která se týkají pouze záchranářů nebo zdravotních sester, a rozpracovali jsme rozsah zdravotnického kurzu pro hasiče. Ten se nyní používá ve všech regionech Itálie. To byl můj osobní cíl, aby se to podařilo. Stal jsem se instruktorem. Vyučuji BLS a zvládání úrazů u dětí.

K: Myslíš, že takový komplexní výcvik může být pro hasiče z psychologického hlediska pozitivní? Asi nejvíce stresující je bezradnost tváří v tvář nebezpečí. Čím více toho hasiči umí, tím méně často budou bezradnost zažívat.

M: Je nezbytné stále se rozvíjet v různých specializacích. Samozřejmě není možné, aby hasiči znali vše, nicméně základní znalosti musí mít každý. Pak je nutné, aby hasiči měli různé specializace. To je směr, kterým rozvíjíme hasičskou službu v Itálii. Není možné, aby jeden člověk měl všechny specializace, ale tým ano. V každé jednotce jsou lidé, kteří se kromě vykonávání základní „každodenní“ práce hasiče čas od času věnují specializovaným činnostem. To se děje několikrát do měsíce. Samozřejmě je také důležité, aby si všichni udržovali své základní dovednosti na úrovni, takže pracují i jako „normální hasiči“ a plní svoje každodenní povinnosti.

K: Postupy jsou nesmírně důležité, protože poskytují plán činnosti v nouzových situacích a říkají, co jak a kdy dělat. Někdy však ani všechny tyto postupy a pravidla nestačí k tomu, abyste si během zásahu poradili.

M: Ano, je to velmi obtížné. Pokud jde o postupy, musíme si uvědomit, že postupy jsou jen doporučení. Sice nejlepší doporučení, jak postupovat, ale krizové situace bývají velmi různorodé. Vzpomínám si na jednoho starého hasiče, když jsem ještě pracoval v armádě, který mi řekl: „Kamaráde, za 46 let služby – nikdy jsem neviděl dva stejné zásahy“. Právě to je velmi důležité a v Itálii toho naštěstí hodně využíváme, abychom se poučili od ostatních. Je důležité, aby „staří“ hasiči byli v kontaktu a hodně mluvili s mladými hasiči, aby jim předávali své zkušenosti. To je něco, co se nedá naučit v teoretických kurzech. Školení je samozřejmě velmi důležité a nikdy nesmíme přestat školit a zdokonalovat se, ale musíme se také učit ze znalostí a praktických zkušeností ostatních záchranářů.



Foto 2 Autor Maurizio Maleci - osobní archiv

K: Nejsou tyto zkušenosti nyní hodně odlišné? Sám jsi řekl, že se doba změnila, možná jsou i zkušenosti úplně jiné?

M: Ano, ale hasič je v krizové situaci vždy sám. To se nezměnilo. Mladí hasiči by měli být otevření tomu, co jim chtějí říct jejich starší kolegové. Nemusí jít nutně o samotné zásahy, ale spíše o to, co se odehrává v našich hlavách. Takové informace jsou velmi cenným zdrojem, který by mladí hasiči měli využívat. Máme emocionální i racionální část mysli, a proto můžeme těžit ze zkušeností ostatních. Když vím, jak si náš kolega při nějaké akci vedl, mohu přemýšlet, jak toho využít po svém. „Staří“ hasiči samozřejmě nemohou zaujmout postoj: „Já to vím nejlépe“. Spíše jde o to ukázat: „Podívejte se, tohle je moje zkušenost – můžeš ji využít, dělím se o ni s tebou. Ber to jako dobrou radu pro svoji budoucí práci“.

K: Zní to jako nesmírně cenný vztah mezi dvěma lidmi. Něco jako mezi žákem a mistrem. Myslím, že je to jeden z velmi důležitých způsobů, jak budovat psychickou odolnost mladých hasičů. Mít takový vztah s učiteli a staršími kolegy.

M: Ano, přesně tak.

K: Dříve jsi zmínil, že hasič si musí udržovat vysokou úroveň fyzické kondice, musí být zdravý, fit. Jak důležitá je psychická odolnost a psychická příprava pro výkon téhle práce.

M: Velmi důležitá. Podle mého názoru je to oblast, kterou musíme ve výcviku hasičů rozvíjet. Myslím, že o problému psychologické podpory mluvíme neradi, ale to samozřejmě neznamená, že neexistuje. Je nezbytné, abychom začali studovat psychologickou přípravu mladých hasičů, aby byli připraveni čelit různým situacím a aby se dokázali co nejlépe rozhodovat, správně rozpoznávat priority. To je opravdu moc důležité.

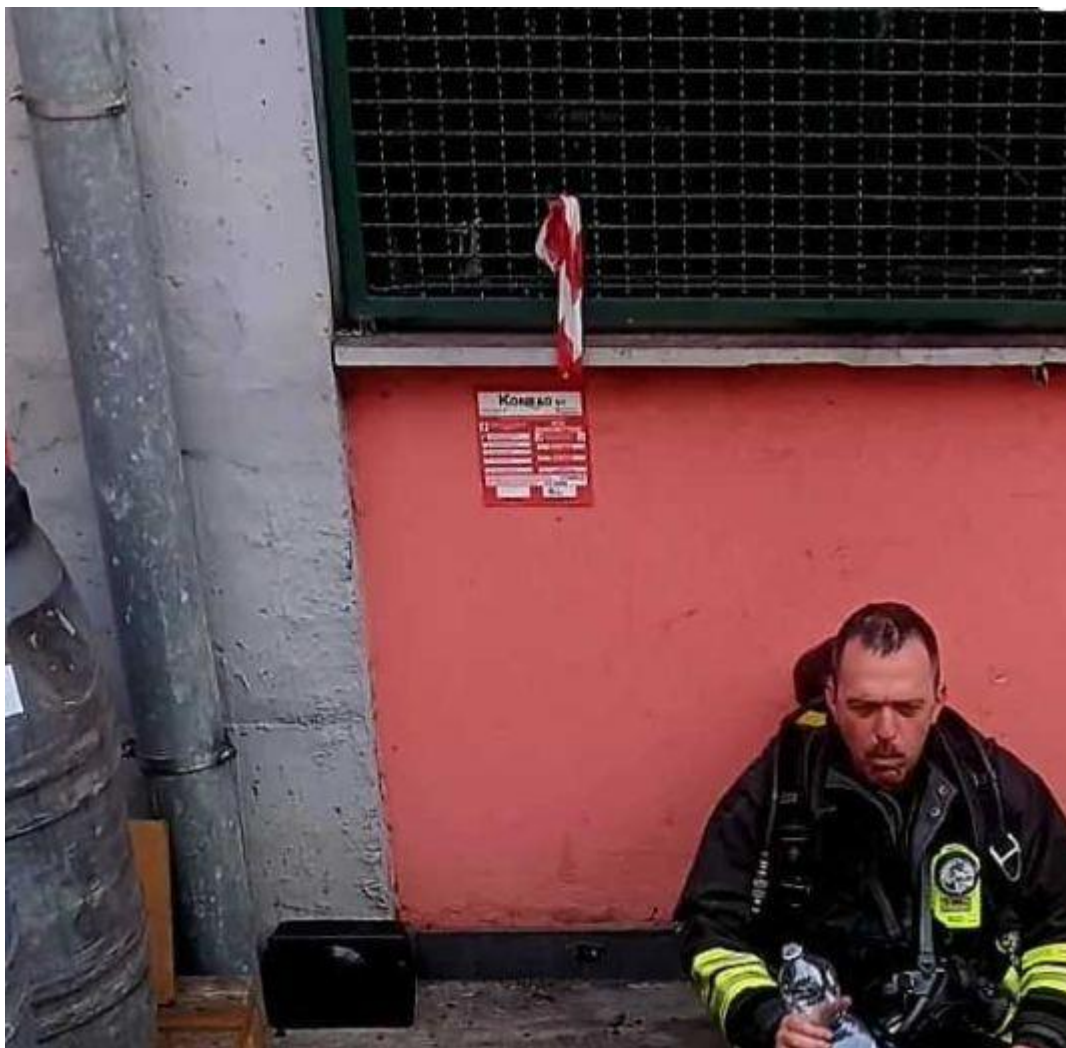


Foto 3 Autor Maurizio Maleci - osobní archiv

K: Může být jednou z příčin odporu mluvit o psychologické podpoře stereotyp hasiče – drsňáka, který necítí emoce? Existuje takový stereotyp i v Itálii?

M: Ano, lidé si myslí, že hasič může vyřešit každý problém. Proto je nutné, aby instruktor v nejranější fázi výcviku ukázal, jak se věci skutečně mají. Hasič je člověk. Není to superhrdina. Je velice důležité si uvědomit, že jako instruktoři musíme na tyto lidi působit. Vždy je přimět, aby si kladli otázky: Proč? Kdo jsem? To by mělo být přítomno nejen v rámci výcviku, ale i v rámci každodenní práce, ve vztazích a rozhovorech mezi instruktorem a mladým hasičem. A ještě jedna důležitá věc. V Itálii existuje píseň... Možná jsi ji slyšela: „Il pompieri paura non ne ha...“. – Není to pravda.

K: Co ta slova znamenají?

M: Hasiči se nikdy nebojí, necítí úzkost, nevědí, co je to strach... Je to přesně naopak. Je to právě vnímání emocí, které hasičům zachraňuje život. Pocit strachu, ověření bezpečnosti a pochopení toho, co jim chtěl instruktor sdělit.

Je třeba také říci, že ve společnosti je práce hasičů vnímána velmi pozitivně, a to nás velmi těší. Lidé na hasiče vždy reagují přátelsky, pozdraví je, přivítají – ne jako policisty. Je to do jisté míry důsledek doby, kterou jednotlivé služby potřebují k tomu, aby reagovaly na volání o pomoc. Jaké byly statistiky před zavedením společného čísla tísňového volání? Policie – 2 minuty. Záchranka – 2 minuty. Hasiči – 30 sekund. To má samozřejmě velmi velký vliv na to, jak nás veřejnost vnímá, ale musíme se opravdu snažit, abychom si tuto úroveň důvěry udrželi. Jedním ze způsobů, jak toho můžeme dosáhnout, je, že budeme v naší práci velmi dobře vyškoleni a profesionální. Kromě toho je velmi důležité zachovat si pokoru a úctu k druhému člověku. Umět naslouchat tomu, co daný člověk potřebuje. Ne mluvit a mluvit a mluvit „podle mého názoru, po mém soudu, z mého pohledu...“. Výcvik hasičů by měl jít směrem k tomu, abychom byli naladěni na druhého člověka, abychom naslouchali tomu, o čem nám druzí povídají.

K: Mluvíš o tom, že se zajímáš o druhého člověka?

M: Ano, to je opravdu velmi důležité.

K: Hasič tedy musí být: fyzicky zdatný, zdravý, sportovec a ještě dobrý posluchač, když mluví s jiným člověkem... je toho poměrně hodně a zdá se, že je docela obtížné toho všeho dosáhnout.

M: Ano, ale nezapomeň, že je to důsledek týmové práce. Policista je spíše individuální práce, lékař je pravděpodobně na vrcholu individuálních prací. V týmu lékaře a zdravotní sestry je to velmi často lékař, kdo je v popředí. Hasiči jsou tým a tato týmová práce vás naučí skutečně naslouchat a soustředit se na ostatní, nejen na sebe. Velitel jako odpovědný vedoucí týmu by měl umět naslouchat a znát názory svých lidí. V konečném

důsledku je to on, kdo dělá rozhodnutí a je za ně zodpovědný, ale měl by znát názor všech. Tak to bylo u nás, když jsem nastoupil v roce 1987, tak je to i teď... tak to bylo i v roce 1947, kdy byli hasiči rodiče mé matky. Moje matka mi říká, že jsem se rozhodl stát se hasičem, když jsem ve dvou letech viděl své prarodiče v hasičské uniformě. A své první hasičské auto – malé kovové – jsem dostal, když mi bylo 5... Myslím, že to bylo záchranné auto, takové s vlajkou a zvonkem.

K: Ve tvé rodině se tedy hasiči vyskytují velmi dlouho. Jsou takové tradice někdy velmi silným tlakem a je těžké se rozhodnout jinak než stát se hasičem?

M: Být hasičem mám asi v DNA, ale život samozřejmě někdy vyžaduje, abychom se rozhodovali různě, a důsledky toho vidíme až po čase.

K: Mohl bys nám říct, proč je povolání hasiče vnímáno jako psychicky náročné?

M: Myslím, že psychická zátěž by měla být zvažována z několika hledisek. Prvním problémem je reakce na samotný poplach. Zejména uprostřed noci. Když spíš a najednou tě náhle probudí zvuk a světlo. Co se tehdy děje v naší hlavě? Myšlení je pak v takovém stavu, že činit vědomá racionální rozhodnutí je už velmi obtížné. Proto je velmi důležité, abychom se o stav své psychiky starali předem, během každodenní rutiny, abychom minimalizovali záležitosti, které naši mysl zatěžují. Mimo jiné i proto je tak důležitý defusing. Když jdeme k nějaké události, vyvstává nám v hlavě spousta otázek. Co se stane? Co bych měl udělat? Jaký bude nejvhodnější postup? Vyvstávají také velmi složité otázky. Zvládnou to, jsem na dostatečně dobré úrovni? Na jedné straně jsou to otázky velmi obtížné, ale na druhé straně velmi potřebné. Jakmile však dorazíme na místo, naše mysl se takřikajíc resetuje. Je to proto, že jsme zcela pohlceni akcí a situací. Nemáme čas přemýšlet. Problém může nastat až po skončení zásahu nebo následující den. Zejména pokud záchranná akce neskončila „happy endem“ a v naší mysli se začnou objevovat další otázky. Podařilo se mi to? Dal jsem

do toho všechno? Začíná to tímto přesvědčením – stereotypem, že hasič zvládne všechno, a to i při zásahu. Samozřejmě bychom měli následně záchrannou operaci analyzovat, ale pozor – nemůžeme ji hodnotit zpětně slovy „to bylo špatně“ nebo „tady jsme to měli udělat jinak“. Musíme spíš shromáždit všechny informace, abychom byli na příští zásah ještě lépe připraveni. Když budeme schopni pracovat tímto způsobem, pravděpodobně se nám podaří minimalizovat psychickou zátěž hasičů. To samozřejmě neznamená, že zcela zmizí, protože vše zůstává v naší hlavě... v naší mysli. Psychická podpora je hodně důležitá, protože z každé náročné akce v nás něco zůstane. Psychologická podpora by měla pomoci připravit hasiče a jeho psychiku tak, aby byla v co nejlepším stavu pro další akce.

K: Můžeme se ještě chvíli zastavit u toho, co se děje na místě zásahu? Jakým psychicky náročným situacím tam musí hasiči čelit?

M: No, hodně záleží na situaci i na osobě hasiče. Ne vždy je to stejné. Každý z nás totiž může v jedné situaci podat skvělý výkon a zároveň být v jiné situaci slabší. Proto je tak důležité, aby hasiči jednali jako tým a znali kolegy, se kterými slouží. Je důležité mít dobré vztahy a během „klidné služby“ si spolu povídat, abychom předem věděli, kdo si v dané situaci poradí nejlíp. Já například nemám problém s vážnou dopravní nehodou nebo velkým požárem, ale je pro mě velmi obtížné vidět zraněné dítě. Proto mě můj velitel, pokud je to možné, při událostech s dětmi neposílá jako prvního. Musíme se vzájemně podporovat a zvládat situaci tak, abychom co nejlépe fungovali. To je možné jen tehdy, když jsme spolu každý den v dobrém a upřímném kontaktu. Musím vědět, co je pro tebe těžké, pokud pracujeme společně.

K: Zdá se zásadní mít mezi sebou dobrý vztah založený na důvěře, znát silné, ale i slabé stránky lidí, se kterými tvořím tým.

M: Ano, a je tu ještě jedna důležitá věc. Nemluvíme o událostech „venku“... s jinými lidmi.

K: Proč?

M: Hm... Protože kdybychom například měli požár a našli bychom oběť, která uhořela... Rodině samozřejmě řeknu, že jsme měli těžkou službu. Ale nemůžu jim říct podrobnosti... Bylo by to pro ně příliš obtížné. V současné době je v hasičském sboru v některých regionech Itálie trochu ztížené využívání psychologické podpory. Máme sice tým specialistů, ale ti sídlí na velitelství v Římě. Můžeme je zavolat, ale nemají kapacitu na to, aby nám vyšli vstříc tak rychle, jak bychom si přáli. Když budu mít například dnes při službě nějaký zásah... těžký zásah, na příští službě si budu chtít promluvit s ostatními hasiči. vyjádřit, co cítím a co se mi honí hlavou ohledně té situace. Abych se od těchto emocí trochu „očistil“.

K: Ale není to tak, že v prostředí silných hasičů, kolegů ze směny, je pro nás těžké přiznat, že se nás něco dotklo nebo že máme s něčím problémem. Nebojí se hasiči, že když o tom budou mluvit, budou je kolegové považovat za slabochy?

M: Ne, ne, ne. Stereotyp ano – existuje. Ale my dobře víme, jak je to ve skutečnosti. Realita je úplně jiná. Hasič může plakat. Může mluvit. Může otevřeně mluvit o svých problémech. Samozřejmě, že někdy také vtipkujeme, a to nám také může pomoci.

K: Viděla jsem takovou větu: „Kdo byl hasičem, nikdy jím nepřestane být. Vstoupí do vás, do vaší DNA a stane se vaší součástí.“ – To je tvoje věta. Co pro tebe znamená?

M: Znamená to, že hasičem se stáváš napořád. Být hasičem ti přejde do krve, stane se to reflexem. To je důsledek mého prvního hasičského výcviku. Vždycky říkám, že výcvik zahrnuje znalosti, zdokonalování dovedností, ale především naučit se reagovat. Abych to vysvětlil, používám někdy takovou anekdotu:

Před více než 2000 lety lidé používali koně například k práci, k cestování. Kdysi dávno přišli na nápad používat je v bitvách. Jsou to přece velmi silná zvířata, takže když vezmu velmi silného bojovníka, posadím ho na velmi

dobrého koně a dám mu velmi dlouhé kopí, mohu zabít své nepřátele. To zní jako skvělý nápad. No... Na začátku všichni zemřeli. Koně i lidé. Byli poraženi... Co se stalo? Co se pokazilo? Téměř všichni bojovníci byli praváci a k řízení koně museli používat levou ruku. To ukazuje, jak důležitá je pro úspěch akce správná příprava a výcvik. Synchronizace všech dovedností najednou. Během výcviku „vkládám“ do hlavy postupy a pravidla chování, učím také automatické a reflexní činnosti, a to už mění naši mysl – mění způsob myšlení a vnímání. Například – co dělá hasič, když jde na lod? Nebo do baru? Reflexivně zkontroluje, kde jsou záchranné vesty nebo kde je hasicí přístroj. Vidíte – to je jedna ze změn v naší mysli. Protože jsme připraveni, jsme vycvičeni, abychom pomáhali druhým lidem, pamatujeme si to a věnujeme tomu pozornost. Stává se to životním stylem. Proto věřím, že hasičem se člověk stane napořád.

K: Práce hasiče má i svou temnou stránku. Někdy je těžké udržet hranice mezi prací a osobním životem. Psychicky nechat to, co se stalo během zásahu na místě, a nebrat si to domů. Nepřemýšlet, nevybavovat si situaci, necítit ty těžké emoce...

M: To je ta nejtěžší část...

K: Myslím si to, protože hasiči se mě jako psychologa velmi často ptají, jak to udělat?

M: Ano, je velmi obtížné to oddělit. Pravděpodobně je to možné, protože chceme chránit především své rodiny. Některé, věci nemůžeme říct, protože by mohly být pro naše blízké nebezpečné, příliš drastické. Samozřejmě mluvíme o tom, co se nám stalo v práci, ale bez podrobností. Musíme chránit své rodiny, protože ony nejsou připraveny převzít takovou emocionální zátěž. Ať už je to správné, nebo ne... Nevím... Na to neznám odpověď. Já a všichni moji kolegové to děláme takhle...

K: Co tedy zbývá hasiči, aby se zbavil napětí a stresu po náročném zásahu? Dříve jsi zmínil dobré vztahy s kolegy, ostatními hasiči, co ještě pomáhá?

M: Na tuto otázku nedokážu úplně odpovědět. Myslím, že si ji klademe příliš zřídka. Velmi dlouho jsme si mysleli, že tento stres a psychická zátěž jsou nezbytné, že to tak musí být. Teprve nedávno jsme si uvědomili, že je to problém. Když jsem byl ještě v aktivní službě, velmi neústupně jsem žádal naše nadřízené, aby provedli změny... Protože potřebujeme podporu. Někdy jsme se setkali s nepochopením nebo s argumenty, že ve službě přece žádné problémy nejsou.

K: A osobně jako hasič? Co bys poradil ostatním, co ti pomáhá lépe zvládat stres?

M: Myslím, že je velmi důležité mít v týmu odborníky. Když se obrátím na své kolegy, mohu s nimi mluvit, oni mě vyslechnou a oni mé emoce chápou. Ale odborník mi řekne, co mohu udělat. Dá mi návrhy, které mohu použít. Nejdůležitější především je, uvědomit si své problémy. Pokud si svých problémů nevšímám a sám nepožádám o pomoc, nikdo to za mě neudělá. To je první krok – uvědomit si problém. Pokud ho neodhalím, v hlavě možná vedu diskusi sám se sebou: „Možná mám problém, ale jsem schopen si pomoci sám“. – A to se vyvíjí a narůstá. Pokud je to tak, že si sám o pomoc neřeknu a ostatní si už všimnou, že něco není v pořádku, a musí zasáhnout, je to už většinou velmi těžké. Velmi často už problém není psychologický, ale psychiatrický. A to může skončit opravdu špatně. Psychologická podpora by se neměla ztotožňovat s pomocí psychiatra – to je velmi špatný směr. Psychiatr vidí problém úplně jinak než psycholog. Psychiatr se dívá z lékařského hlediska. Psycholog vidí souvislosti z hlediska podpory, dostupných možností řešení a pomáhá najít cestu z problému. Řešení problému u psychiatra může začít jednou dávkou léků dnes, druhou dávkou za rok, pak třetí, dokud se na nich člověk nestane závislým. Samotná medikace se nemusí dotknout jádra problému. Pokud budu brát léky, abych přehlušil nějaký příznak, nezmizí. Musím se ptát proč a pochopit příčiny, abych mohl problém vyřešit.

K: Pokud mám problém, ale nechci si ho přiznat, problém se zvětšuje a je stále těžší ho udržet v tajnosti – vzniká začarovaný kruh. Myslíš si, že

takové situace vyhýbání se konfrontaci s problémy mohou vést k profesnímu vyhoření? Co je pro tebe profesní vyhoření?

M: Myslím si, že povědomí o profesním vyhoření není v Itálii příliš rozšířené. Problém je samozřejmě přítomen, protože během různých činností dostáváme „balík emocí“, které zůstávají v naší mysli. Pokud nejsme schopni udržet správnou úroveň nasazení a energie, budeme jako vybitá baterie. Nejdůležitější je rozpoznat včasné příznaky a umět si dobít baterky. Možnost spolupracovat a využívat znalostí jiných národností, jako je tomu například v projektu Nadace Nad hranicemi, je velmi dobrá věc. Samozřejmě si uvědomuji, že v jiných zemích může být kontext odlišný, ale problém vyhoření je stejně aktuální. Můžeme skutečně pochopit, co se s lidmi děje, jak reagují ostatní, jaké mají nápady a řešení, a můžeme se naučit osvědčené postupy a přizpůsobit je potřebám naší společnosti a naší skupiny. Je to komplexní téma s mnoha aspekty, včetně bezpečnosti, a pokud moje mysl nepracuje dostatečně, ne na 100 %, jsem při nebezpečných akcích mnohem více ohrožen. Potřebuji, aby moje psychika byla výkonná na 100 % nebo dokonce na 120 %. Z tohoto pohledu je prohlubování znalostí o vyhoření velmi důležité pro zajištění vlastní bezpečnosti.

K: Mnoho studentů v hasičské škole mi říká, že se bojí svého prvního náročného zásahu. Mají obavy, jak budou reagovat a zda to zvládnou. Co bys jim mohl poradit? Jak by si měli poradit?

M: To je velmi dobrá otázka. Pokud na ni najdu odpověď, nejspíš dostanu Nobelovu cenu. Myslím, že tady musíme začít u vztahu mezi učitelem a žákem. Měli bychom prolomit zeď, která je rozděljuje, a dosáhnout porozumění. Jako učitel předávám vědomosti a informace ne proto, že jsem za to placený nebo že tě z toho mám zkoušet. Podávám ti tyto vědomosti a informace, protože jsou důležité pro tvé bezpečí.

K: Je to sdělení mezi řádky „Dělám to, protože mi na tobě záleží“.

M: Komunikace je velmi důležitá. Jak jsem již řekl, jako učitel své studenty připravuji. Ale abych to mohl dělat efektivně, musím si s nimi velmi dobře rozumět.

Nemohu se ke studentům chovat jako k celku, ale musím se snažit oslovit je i individuálně. Žák po žákovi. Pokud se mi podaří proniknout do mysli žáka a ovlivnit jeho reakce, uvidí, že mi není lhostejný. Začne se zajímat i o učitele. Pokud žák klade otázky, připravím si je a odpovím na ně. Nemusím mít vždy připravenou okamžitou odpověď. Ne... Někdy při rozhovoru se žáky říkám: „To je velmi dobrá otázka... Dej mi jeden den. Budu hledat odpověď a pokusím se ti ji dát“. Tak prolomíme tu zeď a to přesvědčení, že je tak snadné studentovi něco „vložit do hlavy“, „ovlivnit ho“.

K: Zní to, jako by šlo o proces. Proces učení, budování vztahů, důvěry...

M: Při školení je zásadní mít dobrý přístup. Když nebudu mít dobrý přístup, budu jen ztrácet čas. Týden po týdnu. Ale pokud se nám podaří zachytit dobrý kontakt se studenty, pak bude výuka mnohem efektivnější. Dobrý kontakt mezi učitelem a žákem, to je jako dálnice k optimalizaci školy. Někdy na to učitel sám není připraven. V poslední době hodně mluvíme o přípravě studentů, ale velmi důležité je rozvíjet a trénovat také kompetence instruktorů. Pamatuj, že i velmi dobrý hasič, neznamená vždy velmi dobrý instruktor.

K: Ano, někdy je velmi obtížné skloubit ty dvě funkce v jedné osobě.

M: Měli bychom učit instruktory, jak efektivně vést školení. Druhou důležitou věcí je začít okamžitě rozvíjet velmi dobré komunikační dovednosti.

K: Jsi vysokoškolský učitel a přicházíš do styku s mladými lidmi. Někteří říkají, že nová generace potřebuje psychologickou podporu více než generace předchozí. Myslíš si to taky? Může to znamenat, že nová generace je psychicky slabší?

M: Za prvé – rozhodně není slabší. Společnost jako celek se mění. Nyní hasič nastupuje do služby s velmi přesnými otázkami týkajícími se práce a svých očekávání. Dříve bylo běžnější, že se hasiči stávali lidé, kteří měli s touto profesí spojenou rodinnou tradici a cítili ke službě povolání. Nyní je to trochu jinak. Společnost a sociální vztahy se hodně mění. Dříve jsme spolu mnohem více mluvili. Nyní máme nejmodernější zařízení, která jsou samozřejmě velmi dobrá a užitečná, abychom je nedémonizovali, ale bohužel také znamenají, že lidé spolu mluví méně přímo. Když se dnes podíváš ven, snadno najdeš dva kolegy, kteří místo toho, aby spolu mluvili, používají telefony. To jde velmi proti zásadě rozvoje týmové komunikace. Prakticky to vede jen k tomu, že lidé mají menší sociální podporu a mohou být v důsledku toho slabší, když čelí různým problémům. Pokud nebudu mluvit s ostatními, nebudu schopen sdílet to, co si myslím, co cítím, a vše pak zůstane v mé hlavě. Proto potřebujeme odborníky – psychology, ale nutně takové, kteří jsou členy týmu. Abychom s nimi mohli být v běžném každodenním kontaktu a vybudovat si vztah. Nejen když se vyskytne nějaký problém, ale kdykoli si chceš s někým jen tak popovídat, zahrát si fotbal, zajít na kafe. Pokud máš takový druh kamarádství, je snazší začít mluvit o obtížných problémech. Psychologové pomáhají, protože vám otevřou hlavu a ukážou vám jinou perspektivu. To je moc důležité, protože problém sociální izolace bude v budoucnu jen narůstat. Italové jsou naštěstí v navazování vztahů docela dobří, ale problém se bude určitě zhoršovat i u nás. Velmi rádi sledujeme, jak se věci dělají v jiných zemích, a těžíme z nápadů, které můžeme přizpůsobit našim potřebám. Někteří velitelé jsou velmi otevření, ale jsou i tací, které je těžké přesvědčit. Ti druzí možná „uvízli“ ve stereotypu, že hasiči nemají žádné problémy. Pravdou však je, že hasiči mají nejmodernější problémy, někdy opravdu vážné. Když se jich sejde několik najednou, může to stačit k profesnímu vyhoření. Když jsem nastoupil do služby, strávil jsem tři roky mimo Florencii. Bylo to období, kdy jsem vstával ve tři, ve čtyři ráno, nasedl na vlak, a když jsem přijel domů, mohl jsem si jít už jen lehnout. Druhý den to bylo to samé, a zase to samé... V hlavě jsem měl v podstatě jen jednu věc – že jsem velmi,

velmi unavený. Fyzicky vyčerpaný. A fyzická únava se promítala do horšího psychického fungování. Moje baterky se velmi rychle „vybýjely“.



Foto 4 . Katarzyna Bartyńska - vlastní archiv

Lavička na památku Enrica Testiho u hasičské a záchranné jednotky ve Florencii na ulici Via Giuseppe la Farina

K: V jednotce ve Florencii je speciální lavička, na kterou jsem se chtěla zeptat. Je to zvláštní místo?

M: Ano, na této lavičce je dokonce pamětní tabulka Enrica Testiho. Vedle místa, kde parkujeme auta, máme několik laviček, ale tato lavička je zvláštní – protože to byla lavička Testiho – smějeme se, že je to proto, že je tam „vysazené“ jeho místo. A teď vážně – Testi přinesl do služby nesmírně důležitou věc – velmi dobrou komunikaci. V té době nebyl počet událostí tak vysoký jako nyní. Ve službě bylo také více záchranářů. Byl čas si společně sednout a diskutovat. Když jsem se v roce 1989 po třech letech na severu Itálie vrátil do Florencie, byly tu, v největší jednotce, čtyři týmy

hasičů. V ostatních jednotkách byly dva týmy. Počet zásahů za rok se ve Florencii pohyboval kolem 600–700 ročně. Nyní je týmů méně a počet zásahů se blíží 14 000 ročně. Hasiči tedy ráno začínají službu a stále někam vyjíždějí a... lavička často stojí prázdná. Myslím, že problémem je nedostatek psychologické podpory. Ta lavička je taková naše vlastní psychologická podpora – samozřejmě ne „profesionální“, asi by se dalo i žertem říct, že je trochu „drsnější“, ale nejdůležitější je, že spolu mluvíme. Když přišel nový hasič, zavolali jsme ho „na lavičku“ a popovídali si. Teď, když přijde nový hasič, okamžitě zazvoní zvonky a je pryč, protože musel jet k nějaké události. Samozřejmě se snažíme zvyk povídat si udržet. Když není tolik výjezdů, někdy i v noci, sedneme si a pak si sdělujeme své myšlenky, někdy tvoříme nové nápady.

K: Zdá se, že dobrá komunikace a společné rozhovory jsou něco jako lék na spoustu problémů.

M: Je to základ, aby se něco změnilo. Není to definitivní řešení, ale je to nezbytné pro nalezení tohoto řešení. Nenazýval bych to lékem. Komunikace je spíše jako voda – pro léčení je nezbytná. Mluvení je cesta, protože pokud mám dobrý kontakt s kolegy a odborníky, mohu o problémech mluvit otevřeně, bez bariér, obav a odporu. Tým specialistů, kteří přijedou poskytnout podporu z centrály, je řešení, které má spoustu omezení. Vystávají otázky: Je s námi něco v nepořádku, že za námi přicházejí? Budou nás hodnotit? Jsem způsobilý k výkonu služby? Vzpomínám si, že když jsem chodil na pravidelné prohlídky, nejdůležitější otázka zněla, zda jsem stále schopen. A bylo to velmi stresující, protože hasiči se bojí přeložení do kanceláře. Proto si myslím, že podporu odborných psychologů by měli poskytovat lidé, kteří jsou uvnitř naší struktury.

K: Máte psychologická vyšetření, která ověřují způsobilost ke službě?

M: Ano, vždy na začátku – před nástupem do služby a pak každé dva roky spolu s lékařskými prohlídkami. Dříve byly každý rok, ale kvůli vysokým nákladům se to změnilo. V našich strukturách takové specialisty nemáme,

takže tato vyšetření musí provádět externí instituce a to samozřejmě stojí peníze. Vzpomínám si, když jsem byl v Albánii jako hasič v době, kdy byla válka v Kosovu. Bydleli jsme přímo u hranic ve velmi velkém táboře pro více než pět tisíc lidí, kteří přicházeli z Kosova.

K: Uprchlíci?

M: Ano. Byli jsme tam, abychom jako hasiči zajišťovali „bezpečnost“, protože 5 000 lidí ve stanech, to mohlo dopadnout velmi špatně. Bylo nás jen sedm a také jsme podporovali nemocnici, kterou provozoval italský vojenský Červený kříž. Byla to oblast, kde bylo vysoké riziko onemocnění rakovinou kvůli toxickým zbytkům z výbuchů bomb. Po této zkušenosti se ministerstvo vnitra rozhodlo poslat nás na nadstandardní periodickou prohlídku. Naštěstí u nikoho z nás nebyla tato choroba zjištěna, ale díky těmto vyšetřením bylo možné u jednoho z našich kolegů včas diagnostikovat jiné zdravotní problémy. Díky včasnému odhalení a zahájené léčbě vše dobře dopadlo. Proto si myslím, že by u hasičů měly být pravidelné testy. Povinné by měly být i další testy – například testy fyzické zdatnosti. Samozřejmě všichni plaveme, běháme a chodíme do posilovny, ale taková povinnost, jaká, pokud vím, existuje například ve Francii, neexistuje.

K: V Polsku musí hasiči také každoročně absolvovat povinné testy fyzické zdatnosti, ale možná, že když nebude povinnost absolvovat každoroční zkoušky fyzické zdatnosti, budou lidé ochotnější udržovat se v kondici? Budou mít vnitřní motivaci.

M: Starám se o svou kondici, protože je to moje práce. Je důležité, že mohu pomáhat ostatním, ale především je velmi důležité, že se starám sám o sebe. např. umím rychle běhat, když potřebuji. Je lepší, že umím rychle běhat, a ne že se kutálím :)

K: Máš velmi bohaté profesní zkušenosti. Zmínil jsi se mimo jiné o aktivitách v Kosovu, ale vím, že to nejsou jediné mezinárodní aktivity, kterých ses účastnil. Můžeš nám o nich říci něco bližšího?

M: Mám zkušenosti z mezinárodních operací, kam jsem byl vyslán jako hasič. Byl jsem v Albánii během války v Kosovu. Když se otevřela hranice u Morini, nastal příliv obrovského množství lidí do malého města Kukës, kteří přišli v zoufalých podmínkách. Jako dopravní prostředek používali pouze dřevěné vozíky. Jak jsem se již zmínil, spoluorganizovali jsme tam tábor s asi pěti tisíci uprchlíky. Tábor jsme také řídili, abychom pomohli se startem a přistáním vrtulníků, které prováděly MEDEVAC – tedy přepravu raněných z bojiště. Bylo nás tam jen sedm, ale řídili jsme požární bezpečnost a také jsme se snažili navázat spojení s hasičským sborem, který v oblasti působil. Mým dalším úkolem bylo také účastnit se všech zasedání OSN a NATO. Byl jsem spojkou mezi vládou v Tiraně a naším velitelstvím v Římě. Zastupoval jsem také kolegu, který měl na starosti vrtulníky, když ten potřeboval přestávku. Patnáct velmi intenzivních dní. Ještě dvě zajímavosti z té doby. Když jsme viděli vozíky s uprchlíky – všechny byly potlučené. Tak jsme dělali model a výpočty, přičemž jsme brali v úvahu například to, jaký by měl být průměr kol atd. s cílem opravit jich co nejvíce, abychom je v případě nucené evakuace mohli použít. Druhou zajímavostí je, že jsme jako jediní směli jet z tábora k místu s pitnou vodou, které bylo na hranicích, protože jsme nebyli ozbrojeni. Cesta k hranicím byla velmi nebezpečná kvůli četným minám.

Z dalších mezinárodních zkušeností mohu zmínit svou účast na cvičení CBRN v Tunisku jako zástupce italského hasičského sboru. Poté jsem dva roky působil jako konzultant pro komunikaci a video management v OPCW – Organizaci OSN pro zákaz chemických zbraní. Později jsem řídil osoby vyškolené OPCW během cvičení v Thajsku. Ve skutečnosti jsem měl i další úkoly, ale z důvodů státního tajemství o tom nemohu mluvit.

K: V jednom z našich rozhovorů jsi řekl: „Myslel jsem si, že už jsem viděl všechno, a pak se stala nehoda na lodi Costa Concordia.“ Mohl bys nám o této akci říci více?

M: Je to pravda. Bylo to sedm let před odchodem do důchodu a já si opravdu myslel, že už jsem jako hasič zažil všechno. Měl jsem zkušenosti

s typickými městskými operacemi, zemětřeseními, povodněmi, s čím novým jsem se ještě mohl setkat? A pak tohle. Čtyřsetmetrová loď ležící na boku. Jako koordinátor spolupráce záchranných služeb jsem na místo vyslal dva kolegy. O dva dny později jsem je nahradil dalšími dvěma. Situace byla velmi složitá. Tři tisíce cestujících vyžadujících evakuaci a pomoc během noci a loď byla velmi „nestabilní“. Navíc pátrání po pohřešovaných osobách na palubě, nutnost chodit po stěnách, protože loď byla silně nakloněná, a riziko náhlého potopení lodi. Díky výborné koordinaci a spolupráci s univerzitou jsme rychle zřídili systém laserovo–radarové detekce. Systém, který nás dokázal včas varovat, že se poloha lodi mění. Souběžně s řízením záchranné operace jsme se snažili spolupracovat s médii, která z bezpečnostních důvodů nemohla být vpuštěna do blízkosti místa havárie. Ve skutečnosti jsme vytvořili vlastní televizní síť. Nahrávali jsme videozáznamy a „zpracovávali“ je, vytvářeli a sdíleli tiskové zprávy a rozhovory, přičemž jsme spolupracovali s televizními stanicemi z celého světa – Anglie, Francie, Německa, Španělska, arabských zemí.

Když se vrátíme k záchranným pracem, podařilo se zachránit mnoho lidí. Byl to velmi dojemný zážitek. Z vody se ve tmě vynořovaly vyděšené tváře lidí, pro které se to, co mělo být velkou a slavnostní oslavou, změnilo v nejhorší noční můru jejich života.

K: Díky tobě se oblast dokumentace záchranných operací hodně rozvinula. Mnoho zásahů je zaznamenáno z různých úhlů pohledu. Je to nesmírně cenný materiál.

M: Na začátku jsem musel prolomit spoustu zdí. Moji kolegové byli velmi neochotní. Říkali „žádná videa, protože by se to později mohlo použít proti mně“. Ale po nějaké době a mnoha, opravdu mnoha rozhovorech se mi podařilo postoj pomalu změnit. Samozřejmě, že takové nahrávky mají velmi mnoho využití. Jsou velmi cenné pro studenty a při školení – protože mohou vidět skutečnou akci, a ne jen její náčrt nebo popis. Také pro vyšetřování. V Itálii mají hasiči také povinnost ověřit, co bylo příčinou

požáru, a připravit podklady pro soud. Na konci své služby jsem byl zodpovědný za spolupráci záchranných složek v celém Toskánsku.

K: Probrali jsme mnoho témat týkajících se psychologické podpory a profesionálního vyhoření hasičů. Závěrem můžeme rozhodně říci, že se jedná o velmi obtížné a náročné povolání a dobrá příprava na něj vyžaduje velké úsilí. Zvláště je třeba rozvíjet otázky spolupráce a dobré komunikace mezi hasiči.

M: Ano. Myslím, že je velmi důležité zdůraznit, že nelze izolovat psychologické problémy od problémů s hašením požárů. Je to jeden celek. Stejně jako ve škole nemůžete oddělovat dějepis a zeměpis, protože se vzájemně prolínají, všechny obory jsou propojené a vy si toho musíte všimnout, abyste jim správně porozuměli. Stejně je to s psychologií a hasičinou. Někdo by mohl říct, že výcvik hasiče je technická záležitost. Ne, je to také psychologická záležitost. Je to tak silně propojené, že oddělovat tyto otázky je velmi velká chyba. Stejně tak je důležité zdůraznit, že součástí týmu by měl být i odborník na psychologii. Měl by být denně k dispozici. Protože pokud se hasič rozhodne požádat o pomoc dnes, nemělo by mu být řečeno, že s ním někdo promluví za týden. Psycholog by měl být k dispozici a měl by být přítelem.

K: Když jsem začínala pracovat jako psycholožka, velmi často jsem se setkávala s nedůvěrou hasičů. Často mi také říkali: „Vy nejste hasič – co o téhle práci můžete vědět“. Nyní je to jiné, myslím, že nedůvěru nahradil vztah založený na vzájemné důvěře a spolupráci. Často se ale k této větě vracím a přemýšlím, jak těžké věci zažili, že o nich velmi často nedokážou mluvit. Jakým nejtěžším událostem musí hasiči na místě čelit?

M: Hm... Nejtěžší věci... Pro mě byl nejtěžší rok 1993, kdy ve Florencii vybuchla bomba nastražená mafií v autě. Zahynulo pět lidí a byla zničena umělecká galerie. Když jsme tam v prvních chvílích přijeli, neuvědomili jsme si, že je tam i soukromý byt. V tomto bytě jsme našli mladý pár a dvě dcery. Ta menší se jmenovala stejně jako ta moje a byla v podobném věku.

Snažím se vytěsnit špatnou část toho zážitku z hlavy, ale není to tak docela možné, protože se stal mou součástí. Je nemožné vymazat ty obrazy z mé mysli jako z flešky. Naštěstí pro mě dokážu vidět i jiné aspekty tohoto zážitku. Nejen ty špatné a nejtěžší.

K: To je mimo jiné náplní naší práce psychologů. Snažíme se lidi naučit, že těžké zážitky se stávají naší součástí, nelze je vymazat, takže se s nimi musíme naučit žít, aby nezastínily zbytek světa. Jsem ráda, že o tom mluvíš, protože je pro hasiče velmi cenné slyšet to od někoho, kdo je také hasič a zažil to na vlastní kůži.

M: V takových případech je psychologická příprava hasičů velmi důležitá. Naštěstí pro mě jsem psychologii hodně studoval a věděl jsem, jak požádat o pomoc. Zním příběh člověka, který se zúčastnil výjezdu na výbuch bomby a pět let se tomu místu vyhýbal.

K: Zní to jako symptom posttraumatické stresové poruchy.

M: Ano, pokud nejste poučeni, připraveni, může být obtížné zjistit, co se děje. Možná si říkáte: „Vždyť o nic nejde, půjdu tam zítra“. A druhý den to není o nic jednodušší a odkládáte to na neurčito. Mezitím se ukáže, že to není o nic snazší a lehčí, než jste čekali.

K: Ano, rozhodně bychom měli hasiče učit, jak rozpoznat příznaky, jako je posttraumatický stresový syndrom, a co pak dělat. Zdá se, že je to nezbytná součást psychologické přípravy.

Když se na tebe dívám, zapomínám, že jsi v důchodu. Stále hodně pracuješ a profesně se angažuješ.

M: Ano, stárneš jen tehdy, když přestaneš používat svou mysl.

K: Na závěr jsem se tě chtěla zeptat, co bys vzkázal mladým hasičům, kteří s touto profesí začínají. Co bys jim poradil?

M: Být hasičem je ta nejlepší práce na světě. Ale prosím, nestaňte se hasičem... pokud si nejsi jistý, že to chceš. Protože to není běžná práce.

Samozřejmě, jako v každém jiném zaměstnání máme určitou pracovní dobu, za svou práci dostáváme zapláceno... Ale abyste se stali hasičem, musíte o tom být přesvědčeni, protože to ovlivní váš život. Protože nebudete moci jen tak přestat být hasičem. Jsi si jistý, že chceš být hasičem? Skvěle. Vítej v nejlepší práci na světě!!!

PAOLO BERNARDINI

Hasič a psycholog v jedné osobě, absolvent psychologie na univerzitě ve Florencii. Autor řady publikací na téma psychologické podpory v záchranných službách a v hasičském sboru.



Foto 5. Paolo Bernardini - osobní archiv

***“Řekni mi a já zapomenu, ukaž mi a já si vzpomenu, nech
mě to udělat a já pochopím.”***

– Konfucius

*Na památku **Enza Gonelliho**, který zemřel v roce 2020. - Mému prvnímu veliteli, příteli, muži, který mě podporoval a motivoval k přijímání nových výzev a překonávání obtíží. Strávili jsme spolu 20 let služby a působili společně na různých akcích. Byl to on, kdo mě přijal do gardy, a pak mě motivoval ke studiu psychologie. Byl mým velitelem a mentorem. Jsem vděčný, že jsem ho mohl poznat. Brzy se uvidíme, příteli.*

Kasia: Děkuji, žes souhlasil s touto schůzkou. Jsem si jistá, že tenhle materiál a tvoje zkušenosti v něm popsané budou cenným vodítkem pro mladé hasiče, kteří začínají sloužit v této nelehké profesi. Mohl bys na úvod říci pár slov o sobě? Čím se v hasičském sboru zabýváš?

Paolo: Především ti velmi děkuji za pozvání k tomuto rozhovoru, cítím se poctěn a jsem velmi rád, že této akci přikládáte takový význam. Nadace Nad hranicemi dělá mnoho pro zlepšení duševního a fyzického zdraví hasičů, aby mohli efektivněji vykonávat své povinnosti a užívat si lepší kvality života. Workshopy, školení, semináře a mezinárodní konference pořádané pro hasiče jsou velmi ceněny. Tyhle nástroje učí techniky zvládání stresu, zvládání emocí a prevenci profesního vyhoření. Nadace Nad hranicemi svými aktivitami významně přispívá ke zlepšení duševního zdraví a pohody hasičů v celé Evropě. Její projekty pomáhají snižovat riziko vyhoření, zvyšovat efektivitu záchranných operací a podporovat kulturu podpory a porozumění v rámci hasičské komunity. Tyto programy jsou přizpůsobeny specifickým potřebám hasičů v různých zemích. Děkuji za všechno, co děláte!

Kromě toho, že je to, jak jsi zmínila, důležité pro mladé hasiče, je to velmi důležité i pro mě. Jsem rád, že i já mohu něco říci ze svého pohledu. Jak jsi mě požádala, představím se hned na začátku. Jmenuji se Paulo Bernardini, svou hasičskou kariéru jsem začal velmi dávno – v roce 1979. Nejprve to byla jakási učňovská praxe, stáž, kterou jsem absolvoval v hasičském sboru. V roce 1985 jsem již vstoupil do struktury profesionálních hasičů a až do roku 2020 jsem byl důstojníkem. Jsem velmi hrdý na to, že jsem byl aktivním důstojníkem až do svých jednašedesáti let, do svého posledního dne služby, a jezdil jsem k zásahům, jako záchranář i jako řidič těžkého hasičského vozu.



Foto 6. Paolo Bernardini - osobní archiv

K: Víím, že jsi taky psycholog.

P: Během své kariéry jsem byl vždy především hasičem a až poté psychologem. Moje kariéra se tak vyvinula proto, že jsem cítil potřebu psychologické podpory a zároveň jsem si všiml mezery v této oblasti ve službě. Právě to mě přimělo prohloubit své znalosti a zabývat se psychologií profesionálně. Vždycky jsem se o ni zajímal a hodně jsem o ní četl, ale za to, že jsem se stal psychologem, vděčím Enzovi Gonellimu. Enzo byl můj blízký přítel, který bohužel zemřel během pandemie COVID. Byl také mým šéfem a velitelem směny. Motivoval mě a zdůrazňoval, že se mám rozvíjet,

studovat psychologii a podporovat tak ostatní kolegy. Velmi rád bych mu věnoval toto setkání a materiál, který z něj vzejde. Skloubit tyto dvě profese pro mě nebylo jednoduché, protože jsem tehdy pracoval dobrovolně většinou po nocích, abych mohl po službě jít studovat na univerzitu. Dokončil jsem bakalářské studium, pak magisterské a rok jsem pracoval jako internista v nemocnici a zároveň jsem byl hasičem. Podařilo se mi složit zkoušky a nechat se zaregistrovat jako psycholog, ale stálo mě to hodně odhodlání, času a práce.



Foto 7. Paolo Bernardini - osobní archiv

K: Dělat dvě hlavní profese najednou je poměrně vzácná kombinace. Vzácné a nesmírně cenné, protože člověk má vhléd do obou perspektiv: hasičiny i psychologie. Zažíváš spoustu obtížných situací spojených s profesí a zároveň můžeš využít psychologické znalosti k pochopení svých vlastních reakcí i reakcí ostatních lidí.

P: Ano, to mě vždycky fascinovalo. Odchod na univerzitu mi trochu zablokoval kariéru, protože jsem několik let zůstal na stejné pozici. Sice

jsem měl možnost povýšení, ale to bych nemohl studovat. Byla to velmi vědomá volba, protože mě v první řadě zajímala psychologie pro obyčejného hasiče, příslušníka, který jde do akce.

K: Všiml sis, že jako psycholog začínáš některé věci vnímat a chápat jinak? Intuice ti někdy napovídá jedno a psychologická věda něco úplně jiného?

P: Studium mi hodně pomohlo. Intuice je jedna věc, ale díky psychologii jsem získal znalosti a kompetence, které mi umožňují odborně vyhodnotit situaci a podle toho reagovat. Především jsem získal nástroje, jak odborně posoudit situaci a stav druhého člověka. Kombinace psychologie a záchranářství mi umožnila mnohem lepší vhled do situací a nebezpečí, která mohou na jednotlivého hasiče i celý tým čekat. Psychologická příprava mi umožnila profesionálně a odborně reagovat. Věděl jsem, jestli zasáhnout okamžitě, nebo počkat a po jakých úkonech musí takové jednání proběhnout. Psychologie především pomáhá být flexibilní a lépe posoudit situaci z vyšší úrovně.

K: Jako psycholog jsem se setkal se situací, kdy kolegové a nadřízení hasiče řekli, že zatím psychologickou pomoc nepotřebuje, může počkat, třeba se to zlepší samo. Když jsem se setkal s tímto mužem, viděl jsem, že je třeba reagovat okamžitě. Poskytnout podporu a psychologickou pomoc.

P: Ano, jako psychologové máme k dispozici nástroje odborného posouzení, a to nejen ve vztahu k jednotlivým hasičům, ale někdy i k celému týmu.



Foto 8. Paolo Bernardini - osobní archiv

K: Chtěla jsem se ještě na chvíli vrátit k tvé osobě. Hasičská profese se často předává z generace na generaci, s tradicemi, které pěstujeme a jsme na ně hrdí. Bylo to tak i ve tvém případě?

P: V Itálii byla dokonce provedena studie, která ukázala, jak široký je to jev. Je skutečně poměrně rozšířený. Já osobně jsem v rodině hasičskou tradici neměl, ale moc jsem ji chtěl předat svým synům. Staršího z nich jsem jednou vzal na jeden z hasičských kurzů. Intuitivně jsem cítil, že by se mu to mohlo líbit. Chtěl jsem mu vštípit vášeň pro hasičský sbor a to se mi podařilo. Můj syn byl tak fascinován, že udělal zkoušky a podařilo se mu

dostat do služby hned na první pokus. Mám také druhého syna. Tady jsem zase zjistil, že psychologie však nepředpovídá vždy úplně všechno. Jako otec jsem si myslel, že bych mohl i mladšímu synovi vštípit vášeň pro záchranářství. Jednal jsem stejně a ukazoval mu stejnou cestu, ale on mi řekl: „Ne, Baba, questo non e` per me“. „Ne, tati, tohle není pro mě“. Jen pro upřesnění dodávám, že Toskánsko je jediný region, kde se tátovi říká Babo. Můj syn také řekl, že práce hasiče by jej emocionálně stála příliš mnoho a že to viděl už ze samotného kurzu.



Foto 9. Paolo Bernardini - osobní archiv

K: Tady musím upozornit na mimořádně vyspělý a zodpovědný přístup tohoto mladého muže.

P: Ano, jako otec jsem na oba své syny velmi hrdý. Jak na to, že se první z nich rozhodl stát se hasičem, tak na to, že druhý syn měl odvalu a zralost otevřeně přiznat – „to není pro mě“. Z tohoto jeho rozhodnutí vidím, že dokáže uměřeně zhodnotit svůj emoční stav a svou psychiku.

K: A hasič v Itálii je velmi ceněné povolání, že?

P: Hodnocení je opravdu velmi pozitivní. Tady, když jste jednou hasič, jste takový důvěryhodný, slušný člověk.

K: Existuje v Itálii stereotyp hasiče? Takový idealizovaný a nepravdivý obraz? V Polsku je takový stereotyp velmi silný.

P: Stereotypy jsou především sociologické konstrukty vytvořené společností. Mohou být pozitivní i negativní. Samozřejmě máme stereotyp, že hasič je statečný a nikdy se nebojí, ale já s tímto stereotypem absolutně nesouhlasím. Hasič cítí strach a tak to má být. Měl by cítit všechny emoce, protože bez nich si plně neuvědomuje situaci, ve které se nachází. Potřebujeme stres, abychom mohli vyhodnotit, co se děje.



Foto 10. Paolo Bernardini - osobní archiv

K: Už poněkolkáté mluvím se zkušeným hasičem a slyším, že stres je velmi potřebný, zatímco mladí studenti, které potkávám ve třídě, si často přejí, aby se ho mohli úplně zbavit.

P: Všiml jsem si, že tento stereotyp se vytváří už mezi dětmi. Když školy přicházejí k útvaru, ukazují jim krásné muže v uniformách, krásná auta, vyprávějí jim o úžasných akcích, o záchraně lidí. Tehdy se rodí stereotyp dokonalého hasiče. Jsme samozřejmě velmi rádi, když nás vidí v dobrém světle, ale i tak se snažíme dětem vysvětlit, jak to je doopravdy, aby se stereotyp neudržel. Mluvíme o zodpovědnosti, náročnosti této práce a o tom, že každý se může bát, nikdo není dokonalý.

Existuje ještě jeden stereotyp – macho hasič – dokonalý, silný, mužný hasič. Mám na mysli muže, i když je třeba poznamenat, že v hasičském sboru je stále více žen. Pokud vím, v různých hasičských sborech v Itálii slouží asi 100 žen. Jen v Pise jich máme šest. To je však stále velmi malé

procento, protože máme asi 30 000 hasičů. Velmi mě zajímá, co vede ženy k tomu, že si tuto práci vybírají. V různých rozhovorech a interview říkají, že se setkaly s diskriminací ze strany těchto macho chlapů, kteří říkají – „úlohou ženy je připravovat doma omáčku, ne chodit do výjezdů“. Tento machistický mýtus je třeba vyvrátit, protože pokud se dostaly do služby, prošly kondičními a psychologickými testy, pak se musely osvědčit lépe než ne jeden chlap. Dnes máme v hasičině tak pestré úkoly a taková technická řešení, že si ženy své místo v řadách hasičů určitě najdou. Neplatí, že hasičem se může stát jen velký a silný muž.

K: Když mladý člověk začne pracovat, měl by být schopen otevřeně mluvit o tom, co je pro něj obtížné – mělo by to být přirozené. Zdá se mi, že stereotyp může být něco, co jí ztěžuje upřímně mluvit o problémech. Zdá se ti to také tak?

P: V současné době se hodně mluví o vyvracení těchto stereotypů. Mladí lidé, kteří nastupují do služby, si už velmi dobře uvědomují, že stereotyp je falešný a že hasič může cítit emoce, na které nebyl připraven. Vědí také, že o tom mohou otevřeně mluvit a sdílet své dojmy.

K: Takže shrnuto – člověk, který žádá o pomoc a mluví o potížích, není slabý člověk.

P: Musím důrazně říci, že doba, kdy jsem začínal svou kariéru, a současná doba se diametrálně liší. Na začátku mé práce, kdy se stávalo, že když měl někdo pochybnosti, obavy nebo různé emoce, téměř všichni starší hasiči říkali: „Podívej se, jaký jsi slaboch, tady pro tebe není místo.“ Vždycky jsem si říkal, že když se někde objeví nějaká pochybnost, obava nebo jiná emoce, tak to bude pro mě těžké. Jako mladí kluci jsme byli diskriminováni. Kdežto teď, když vidím svého syna, vidím mladé hasiče, když dělám školení – je to úplně jiná psychická úroveň, jiná vyspělost. Uvědomují si, že psycholog a podpora profesionála je normální. Diametrálně odlišný přístup, za těch dvacet a něco let. Dělán hodně konzultací a rozhovorů s hasiči. Mladí kluci často přicházejí a otevřeně se svěřují se svými zážitky, říkají:

„Poslyšte, zažil jsem něco podobného, je to normální?“. Samozřejmě se nedá říct, že je to dokonalé a že už nemusíme nic dělat, ale pohled na psychický stav člověka je dnes úplně jiný. Uvědom si také, že u nás je struktura výcviku hasičů úplně jiná a psychologický výcvik byl něčím, co v praxi velmi dlouho neexistovalo.

K: Dá se tedy říci, že jsi průkopníkem takové změny? Zavedl jsi do výcviku hasičů psychoedukaci.

P: Ano. Původně devítiměsíční kurz pro hasiče vůbec neobsahoval výuku psychologie. Intervenoval jsem v této věci na ústředí, napsal program a přednášel hasičům o psychologii. Musel jsem zdůvodnit, proč je tak důležité, aby alespoň několik hodin této psychoedukace bylo součástí standardního výcviku. Také jsem si stanovil cíl, že každý člen USAR by měl mít školení v psychologii, a snažím se to od roku 2009 realizovat.



Foto 11. Paolo Bernardini - osobní archiv

Vytvořil jsem také něco, co jsme nazvali "sportello di ascolto" – takovou "posluchárnu". Místo, které přetrvalo dodnes a kde si hasiči mohou

popovídat a získat podporu. Kolegové vědí, že jsou zde pracovní hodiny, můžete zavolat, napsat vzkaz nebo si domluvit schůzku, a to s kolegou psychologem. Šírím tuto informaci dál a mladí hasiči si uvědomují, že bez ohledu na to, v jakém regionu pracují, je někdo připraven je vyslechnout a bude je brát velmi vážně.

K: To je skvělá iniciativa. Nakonec by taková místa měla být v každém regionu jako součást celého systému psychologické podpory.

P: Někdy je obtížné prosadit naše potřeby, protože na vedoucích pozicích v ústředí často pracují lidé, kteří nejsou hasiči. Jsou to hlavně inženýři, kteří plně nerozumí našim problémům – hasičům v terénu. Dokonce jsme si to nazvali „syndromem inženýrského nepochopení hasiče“. Samozřejmě si velmi vážím managementu pro jeho znalosti a dosažené akademické tituly, ale musím přiznat, že jim chybí schopnost nahlédnout na věc z pohledu řadového hasiče. Erik De Soir – je hasič, psycholog, který se věnuje právě tomuto tématu – nedostatku porozumění mezi hasiči a inženýry. Přestože obě skupiny tvoří v podstatě jedno těleso jako hasičská struktura, nejsou schopny si porozumět a nejsou spolu kompatibilní. Máme však i jisté úspěchy, protože od letošního roku máme na naší centrále v Římě čtyři specializované psychology.

K: Souhlasím s tebou, že dobrá komunikace s nadřízenými je základem dobrých pracovních výsledků. Teď jsem se chtěla zeptat na hasiče. Co si myslíš o tvrzení, že hasič je člověk, který má vysokou potřebu adrenalinu?

P: Potřeba adrenalinu by měla být rozložena podle Gaussovy křivky. Neměli bychom ho mít ani příliš mnoho, ani příliš málo. Jistě, hasič je člověk, který má větší potřebu vzrušení, ale musí si uvědomit, že správná hladina adrenalinu zaručuje střízlivý úsudek a správné rozhodování. Adrenalin nás samozřejmě vzrušuje, ale nesmíme na něm být závislí. Jít do akce a cítit jen adrenalin je patologické. Mluvím také z vlastní zkušenosti. Jako řidič, který věděl, do jakého zásahu jedu, jsem pociťoval velmi vysokou míru vzrušení, ale byl to takový adrenalin, který mi umožňoval střízlivě sledovat

silnici, abych nezpůsobil nehodu. A samozřejmě to trvalo ještě nějakou dobu po návratu.



Foto 12. Paolo Bernardini - osobní archiv

K: Myslíš si, že dokážeš adrenalin ovládat? Adrenalin je vnitřní nutkání běžet, jednat, udělat něco, teď a hned!

P: Hasič musí umět zacházet s adrenalinem. Samozřejmě, že každý má jinou povahu a způsob činnosti, takže každý se ho ze svého pohledu musí naučit ovládat. Způsob, jak adrenalin zvládat, spočívá v tom, že si uvědomíme, jak fungujeme pod tlakem, ve stresu. Čím větší sebeuvědomění, tím lepší sebeovládání.

K: A lepší sebeovládání znamená lepší bezpečnost.

P: Ano, pokud vyrážíš na výjezd, cítíš úzkost a nejistotu, navíc s vysokou hladinou adrenalinu, kterou nemáš pod kontrolou, takže to může být těžší, ale trocha vzrušení je naprosto vhodná.



Foto 13. Paolo Bernardini - osobní archiv

K: Dalo by se to nazvat otevřeností vůči zkušenostem. Hasič by měl být člověk, který zažívá nové věci, obtížné výzvy, ale ovládá nával adrenalinu a nedělá zbrklé a riskantní věci.

P: To je jeden z důvodů, proč bychom měli klást na velitele vysoké nároky, a to i z hlediska psychologické způsobilosti. Měl by být schopen posoudit nejen výkon hasičů při zásahu, ale také jejich spolupráci. Nestačí být dobrý pouze po technické stránce. Velitel musí komunikovat s celým týmem a musí být schopen vidět více než běžný hasič. Měl by být také schopen vidět

například to, že pokud má někdo nadbytek adrenalinu, přestože pracuje velmi dobře, překračuje své možnosti, vzniká mu energetický dluh a bude se potřebovat odreagovat.

K: Specifická povaha rizik v Itálii je zcela odlišná od specifické povahy rizik v Polsku. Můžeš se zmínit o tom, s jakými problémy se musí hasiči vypořádat? Jednou z takových výzev jsou určitě zemětřesení, která se u nás nevyskytují.

P: Seismické zóny v Itálii se projevují hustotou záchranných jednotek. Seismicky citlivější oblasti jsou spojeny s kumulací jednotek a institucí souvisejících s civilní obranou. Největší zemětřesení bylo v roce 1908 v Messině a jejím okolí, další velmi silné v roce 1976 v oblasti Friuli – do záchranných operací bylo zapojeno přibližně 3 000 hasičů.

V roce 1992 byla zřízena celostátní civilní obrana, jejímž cílem je spolupracovat a organizovat pomoc lidem postiženým zemětřesením nebo jinými přírodními událostmi. V Itálii se hovoří o ochraně a obraně. Ochrana je ztotožňována s pasivnějšími akcemi preventivního charakteru. Obrana je naproti tomu aktivnější a souvisí s bojem proti hrozbě, která již nastala. Hlavní osou obrany je hasičský sbor.

K: Mohl bys pohovořit o psychologických potížích, kterým čelí hasiči, kteří vyjíždějí k zemětřesení?

P: Podle mých zkušeností si téměř každý hasič, který jde do akce po zemětřesení, potřebuje promluvit, získat podporu, vybit si své emoce. Každý z nich nejprve mluví o tom, jak katastrofická událost to byla. Později se rozhovor stočí na to, co viděli: vážně zraněné, mrtvé, starší lidi. Nejdramatičtější jsou samozřejmě případy s dětmi, kdy vynášejí mrtvé nebo zraněné oběti. Ze zkušenosti své i svých kolegů bych chtěl říci, že když máme smrtelné neštěstí, adrenalin, který máme při zásahu, zmírní šok z oběti, ale už nezmírní emocionální potíže vyplývající z reakce příbuzných. Přenést se přes samotnou smrtelnou nehodu je relativně snadné, ale být na místě s příbuznými té oběti, to už je opravdu strašně

obtížné. Hodně mluvím se svým synem, o akcích, kterých se účastní. Někdy si to, co mi říká, ověřuji z psychologického hlediska. Můj syn pracuje už dva roky a jednou z těch náročnějších akcí, kterých se účastnil, byla jistá autonehoda. Oběti – starší manželský pár. Paní zemřela na místě a její manžel přežil, ale museli ho z vozidla vyprostit. Pro syna bylo velmi silným zážitkem, jak se pán loučil se svou ženou, jak ji políbil. Řekl, že to bylo velmi smutné a těžké. Jediné, co mohli udělat, bylo respektovat ten okamžik a dát mu čas na to rozloučení.

K: Bylo těžké doprovázet jiného člověka. Dívat se na to, jak tolik trpí, a nemoci nic udělat...

P: Ano, není to tak jednoduché. Ani pohled na smrtelné neštěstí nebo na někoho, kdo přišel o blízkou osobu. I tady vstupuje do hry osobní pocit každého z nás.

K: K rozsáhlým katastrofám naštěstí nedochází často. Potýkají se hasiči s podobnými psychickými problémy i při běžnějších výjezdech?

P: Jako hasiči dělíme události na běžné a mimořádné. Někdy se zásah, který se zpočátku jeví jako velmi jednoduchý, změní v závislosti na náročnosti trvání a dalších faktorech ve skutečně velmi složitý. Jednou jsem se zúčastnil velmi jednoduchého požáru trávy. Jednoduchá akce, nic zvláštního. Ukázalo se však, že v těch vysokých travinách jsme našli auto, ve kterém byla matka se dvěma dětmi. Když jsme auto otevřeli, našli jsme všechny tři osoby mrtvé. Já sám jsem zažil vizuální šok a nával adrenalinu, protože jsme to absolutně nečekali. A samozřejmě nás napadlo milion myšlenek: kdybychom zareagovali rychleji, našli je dříve, dokázali bychom je zachránit? Je známo, že na ně nenajdeme odpovědi, protože možná k úmrtí došlo dříve a nedalo se nic dělat, ale je opravdu těžké zabránit tomu, abyste si hlavu nebombardovali tisíci hypotetickými otázkami. Pro mě osobně to byla nejtraumatičtější událost. Šlo o matku, desetileté dítě a tříleté dítě. Byla to událost, při které jsem se na ně nemohl dívat. Dělal jsem, co jsem mohl, ale snažil jsem se na ně dívat co nejméně.

K: Je to jedna ze situací, kdy zažíváme velmi silný stres. Jak to působí na hasiče?

P: Stres je především psychofyzický faktor. Jako psycholog jsem si toho velmi dobře vědom a o stresu můžu mluvit na tisíc způsobů. Lze jej analyzovat v rámci velmi mnoha oborů: neuropsychologie, psychoimunologie, endokrinologie. Stres však vnímám velmi subjektivně, protože jej nelze zobecnit. Samozřejmě existují určité obecné principy stresu, ale hodně záleží na individuálních faktorech: prožitku, psychické konstrukci, povaze, intenzitě události. O stresu vždy uvažuji velmi individuálně ve vztahu ke konkrétnímu člověku a situaci.

K: Jaké jsou následky zanedbávání duševního stavu? Co se stane, když stresu nevěnujeme pozornost, vystavujeme se mu, nic s ním neděláme a zanedbáváme vlastní psychiku.

P: Následky nesou jednotliví záchranáři i organizace jako celek. Abychom se ve zvládnání stresu neustále zlepšovali, je třeba jej trénovat jako každou jinou dovednost. Na začátku je nejdůležitější všechny hasiče na toto téma proškolit a ukázat jim stres jako něco normálního. Každý ho přece zažívá. Stres byl, je a bude – je nedílnou součástí našeho života. Důležité je také uvědomit si, že pokud záchranáři zanedbají určitá preventivní opatření, mohou nést různé následky, které je budou hodně stát emocionálně, například profesní vyhoření. Zde bych se rád na chvíli zastavil a upozornil na rozdíl mezi traumatickým stresem a vyhořením a chronickým únavovým syndromem. Massimo Picozzi, který byl psychologem a kriminologem, poukázal na to, že profesní vyhoření souvisí s naší prací, její dobou, intenzitou, tj. týká se především pracovního faktoru. Netýká se ovšem jen hasičů. Posttraumatický stresový syndrom, se týká člověka, který byl vystaven traumatické události jako stresoru. Na druhou stranu jsou podle mého názoru hasiči často vystaveni také chronickému únavovému syndromu CFS. Tyto jevy se vzájemně nevylučují a jeden člověk může být postižen všemi třemi onemocněními nezávisle na sobě, proto velmi zdůrazňuji význam vzdělávání a prevence v této oblasti.



Foto 14. Paolo Bernardini - osobní archiv

K: Je možné efektivněji odpočívat a lépe zvládat stres, aby se minimalizovalo riziko posttraumatické stresové poruchy, chronického únavového syndromu nebo profesního vyhoření?

P: Vracím se ke staré Sokratově větě, kterou jsem mnohokrát opakoval a kterou jsem zmínil i na setkání v Krakově. „Poznej sám sebe a svět se ti otevře“. Psychologie zná mnoho technik, které vás připraví na lepší zvládnání stresu. Jednou z nich je například SIT – Stress Inoculation Therapy, používaná v rámci kognitivně–behaviorálního přístupu. Funguje trochu jako vakcína. Vychází z myšlenky, že pokud se na obtížné, stresující výzvy aktivně připravíme, můžeme jim snáze čelit, když nastanou. Tato příprava zahrnuje výcvik a cvičení, jejichž cílem je simulovat závažné podmínky, aby si záchranář mohl vyzkoušet, jak reaguje jeho tělo a jak jeho mysl. Pokud se po takové přípravě hasič vydá k podobnému zásahu, pak víceméně ví, jak může reagovat. Na velmi podobném principu se pracuje při léčbě strachu. Pokud má někdo strach z létání, nácvikem po „malých krůčcích“ a analýzou pacientových reakcí v postupných situacích – stále obtížnějších – nakonec tento strach zvládneme.



Foto 15. Paolo Bernardini - osobní archiv

K: Lidé očekávají, že když půjdou k psychologovi, bude jim lépe, lehčeji a příjemněji. A ty mi říkáš, že práce psychologa často spočívá v tom, že člověka dostane do obtížné, náročné a frustrující situace.

P: Tak to je. „Řekni mi a já zapomenu, ukaž mi a já si vzpomenu, nech mě zažít a já pochopím“. To znamená účastnit se, a to aktivně.

K: V tom, co říkáš, vidím jasný rozdíl mezi běžnou psychologíí a skutečnou vědou. Mezi intuicí laiků a vyškolenými odborníky. Panuje takové běžné přesvědčení, že psychologický přístup znamená jemný a mírný přístup, zatímco přesný opak je pravdou. Aby se dosáhlo účinku, je zkrátka třeba prožívat – včetně obtíží.

Mohl bys nám říci více o tom, co hasiči dělají, aby se zbavili napětí a stresu po zásahu?

P: Prvním krokem by měla být kolegiální podpora založená na upřímných rozhovorech mezi hasiči. Pokud hasiči u sebe nebo svých kolegů zaznamenají nějaké potíže, měli by se obrátit na odborného psychologa. Po velmi vážném zemětřesení v roce 2009 byla zřízena jednotka pracovního lékařství, která poskytuje psychologickou podporu záchranářům. Pracoval jsem v ní v letech 2013 až 2015. Byla to velmi intenzivní práce. Prováděli jsme spoustu analýz a zpráv o potřebách hasičů a potřebných řešeních, která je třeba zavést. Bohužel podle mého názoru nebyla všechna realizována tak, jak jsme očekávali. Pak ještě v roce 2019, po zemětřesení v Albánii, jsem se podílel na organizaci psychologické podpory hasičů. V současné době má hasičský sbor dohodu s Červeným křížem a využíváme externí odborníky. Podle mého názoru to není nejlepší řešení, protože psycholog pomáhající v hasičském sboru by měl dobře znát jeho strukturu a být jeho členem. Po zemětřesení v Turecku se hasiči ze skupiny USAR povinně účastnili schůzek pořádaných už v rámci stávajícího systému, ale stále hlásí potřebu kontaktu. Pro psychologa se zkušenostmi hasiče je mnohem snazší navázat kontakt a pochopit hasiče, který se hlásí o pomoc. Nechápej mě špatně. Psychologové Červeného kříže jsou velmi dobří odborníci, ale myslím si, že kromě nich by měli psychologové v hasičském sboru působit trvale.

K: Děláš jakýsi de-briefing – reakci po náročných zásazích?

P: Ano, jak individuálně, tak ve skupině, zejména prostřednictvím nabídky „posluchárny“. Dále musím zdůraznit, že se na nás hasiči neobracejí pouze s profesními problémy. Velmi často žádají o konzultaci v osobních nebo rodinných záležitostech. Hasiči, kteří u mě byli, velmi často doporučují taková setkání ostatním. Samozřejmě ode mne nedostávají hotová řešení svých problémů, ale několik podnětů k zamyšlení, někdy i jiný pohled na problém.



Foto 16. Paolo Bernardini - osobní archiv

K: To je podle mě velmi důležitý vztah. Není možné být výkonným a efektivním hasičem a dobře zvládat pracovní zátěž, když se potýkáte s problémy v jiných oblastech svého života – osobního nebo profesního. Je třeba udržovat rovnováhu.

P: Proto je důležité, abyste byli citliví ke svým kolegům v rámci výjezdových skupin, nebo celých týmů, ve kterých pracujete. Pokud si všimnu, že má někdo problém, měl bych se mu snažit pomoci. V rámci takového kolegiálního vztahu je snazší si všimnout, že něco není v pořádku, protože se navzájem dobře známe. Pokud je někdo vždy veselý a radostný a v určitém okamžiku se začne chovat jinak, nejbližší kolega si změny všimne jako první. Vzájemně se laskavě pozorovat a dávat na sebe pozor, je to nejdůležitější. Hasiče bychom také měli školit, aby dokázali včas rozpoznat příznaky zhoršení funkcí nebo nežádoucích reakcí, posttraumatické stresové poruchy nebo vyhoření.

K: Vnímáš, že dříve se hasiči chovali jinak než nyní?

P: Ano, rozdíl je obrovský. Mohu to tvrdit z pohledu vlastních zkušeností z doby, kdy jsem byl hasičem, a současného pozorování mladých záchranářů, včetně mého vlastního syna. Jedním z rozdílů je způsob, jakým si hasiči uvědomovali potřebu sociální podpory. Často pořádali setkání - někdy v jídelně, jindy jako porady po zásahu. Téměř vždy, když se vrátili na stanici, nešli spát, ale dlouho spolu hovořili. Nyní se mladí lidé více izolují, méně spolu mluví, tráví více času „na telefonu“ místo toho, aby byli spolu. Nechci to hodnotit – co je lepší. Jen konstatuji jasný rozdíl. Prostředí bývalo také mnohem hermetičtější. Vše se řešilo v rámci skupiny, což mohlo být způsobeno již zmíněným stereotypem silného, velmi mužného chlapa.

K: Máš také spoustu zkušeností jako záchranář. Mohl bys uvést nějaký příběh o obtížném zásahu, kterou jsi musel řešit, a co ti při ní nejvíce pomohlo?

P: Na spoustu těchto zásahů si pamatuji, protože jsem dlouhá léta pracoval jako hasič záchranář. Pracoval jsem ve stejném týmu téměř 20 let, takže jsme si byli velmi blízcí. Jedním ze zásahů, která je pro mě velmi památný, byl výbuch výbušniny – ohňostroje. V důsledku této události zemřeli čtyři lidé a jejich těla byla roztrhána. Strašidelný pohled na krev nebo úlomky těl na mě nezapůsobil tolik jako pohled na jednoho z nich, mladého farmáře, vlastně jeho tváře. Vypadal, jako by spal. Tělo nebylo kompletní. Pak jsem zažil to, čemu v teorii stresu říkáme zamrznutí. Naše psychika si ve velmi stresové situaci vybere jednu ze tří reakcí – říká se tomu 3 x F: Fight – boj, Flight – útěk nebo právě Freeze – zamrznutí. Když jsem viděl obličej toho chlapce, klidný se zavřenýma očima, nemohl jsem se pohnout. Pak ke mně přišel můj velitel, který poznal, co se se mnou děje. Jemně mi řekl: „Paulo, tohle také patří k nám...“. To mě tak trochu probralo a já věděl, že musím jít dál. Ztráta života tak mladého člověka v mžiku oka ve mně zanechala stopy. Nebyl to pro mě vizuálně traumatizující pohled, ale psychicky traumatizující. Nejtěžší možná není ten pohled, ale to, co si člověk v tu chvíli myslí. Jindy jsme zase jeli k autonehodě. Na místě jsem viděl vrak vozidla, které bylo stejné jako auto mého syna. Samotná

představa, že to mohl být můj syn, mě emocionálně destabilizovala. Ten strach, že za pár vteřin uvidím svého syna....

K: Postupoval jsi při tomto zásahu dál, nebo to již nebylo možné.

P: V první chvíli jsem se ujistil, že to není můj syn. Také jsem to nahlásil veliteli. Byl to postup v souladu s procedurami.

K: Co děláš pro to, abys doma už nemyslel na události z práce? Udržet hranici mezi prací a domovem. Je něco, co bys v tomto směru mohl poradit ostatním hasičům?

P: Je třeba se naučit oddělovat profesní život od soukromého. Je důležité si uvědomit, že když se vrátíme domů k rodině, která nás podporuje, musíme ji chránit. Některé příběhy mohou být pro naše blízké příliš traumatizující nebo jim jimi můžeme způsobit velké obavy o nás. Když vyprávíme příběhy o těžkých činech, naši blízcí také nemusí vědět, jak mají reagovat. To může mít dvojnásobně negativní důsledky. My se budeme cítit nepochopeni a oni se budou cítit bezmocní. Pokud se rozhodneme o práci vůbec nemluvit, ani to není dobré řešení. Uzavřený člověk se unavuje vlastními emocemi a jeho blízcí se mu stále více vzdalují. Ve skutečnosti musíme individuálně posoudit, kolik toho můžeme svým blízkým říci o tom, co se nám stalo.

K: Možná je dobré mít ve vedlejší místnosti takového Paola, odborníka na psychologii, u kterého budu mluvit o těžké události. Takhle, až přijdu domů, už nebudu mít potřebu se k ní vracet. Je to trochu jako provést emoční dekontaminaci.

K: Jak hodnotíš činnost nadace, která se hlasitě vyjadřuje k problematice psychologické podpory a psychologické prevence hasičů.

P: Hodnotím naprosto pozitivně. A to nejen ze zdvořilosti. Už jen to, že jste se objevili, vyvolalo velký zájem a přirozeně vytvořilo další příležitost k rozhovoru o podpoře duševního zdraví. Spousta lidí se mě už se zvědavostí ptala na to, co děláme. Díky iniciativám, jako je tahle, skutečně oslovujeme

velmi široké publikum. Už jen vaše přítomnost je určitou formou šíření povědomí o této problematice.

K: Je profesní vyhoření a psychologická podpora tabuizované téma?

P: Ne. Teď už rozhodně ne. Možná to tak bývalo, když si lidé pletli psychologa s lékařem. Nyní už dobře víme, že psycholog pomáhá lépe se vyrovnat se situací. Na svých školeních stále zdůrazňuji rozdíly mezi psychologem a psychiatrem. Nejsou to stejné profese. Psycholog je tu od toho, aby nás podporoval, ne aby léčil nemoc.

K: Měl bys na závěr nějakou radu nebo nápad, jak by mohla nadace ještě lépe pomáhat a podporovat záchranáře?

P: Mezinárodní výměna zkušeností, společná školení a konference jsou nesmírně cenné. Už při prvních setkáních jsem viděl mnoho rozdílů mezi námi, požárními psychology z Itálie, České republiky a Polska, např. v otázce debriefingu. Možnost diskutovat o těchto rozdílech, vidět, jak pracují profesionálové v jiných zemích a jak chápou některé otázky, je důležitá. Pochopit, proč jsou určité přístupy, techniky nebo metody v jedné zemi používány a v jiné kontroverzní. Definici debriefingu poprvé formuloval v roce 1983 psycholog, v roce 1999 pak vznikla metoda CISM (Critical Incident Stress Management), která je zahrnuta do konceptu debriefingu. Velmi rád bych vedl věcnou diskusi o odborných metodách psychické podpory a debriefingu s psychology v jiných zemích, např. v Polsku. Rád bych s nimi diskutoval o řadě témat: podpůrné činnosti v různých fázích zásahu, příprava hasiče před vznikem krizové události, zvládnutí během krize a zásah po ní. Debriefing by se měl používat velmi opatrně, protože některé studie naznačují, že může zhoršit příznaky nebo znovu traumatizovat osobu. Neměl by se také používat jako jediná technika, ale jako součást celého procesu. Je toho opravdu hodně, co bychom se od sebe mohli ještě naučit. Velmi nám v tom pomáhá práce Nadace Nad hranicemi, za což jí patří dík.



Foto 17. Paolo Bernardini - osobní archiv

K: Souhlasím s tebou, že pro duševní zdraví a komunitu hasičů můžeme udělat mnoho dobrého. Doufám, že se naše mezinárodní spolupráce bude stále více prohlubovat.

Chtěla jsem ti moc poděkovat za rozhovor a osobní příběhy, o které ses s námi podělil. Pro mě bylo toto setkání velmi poutavé a poučné. Děkuji!

SIMONE VEGNI

Hasič, záchranář s dlouholetými zkušenostmi, člen italské pátrací a záchranné skupiny USAR, účastník záchranných operací po zemětřesení v Turecku.



Foto 18. Simone Vegni – autor Paolo Bernardini - osobní archiv

"Moje činnost má začít vnášet pořádek do obrovského chaosu..."

Kasia: Zdravím, Simone, děkuji, že jsi se s námi rozhodl setkat a popovídat si s námi. Můžeš na úvod říct, jak dlouho jsi hasičem?

Simone: Svou kariéru jsem zahájil jako dobrovolný hasič v 2001 a do profesionální služby jsem nastoupil v 2013 a do USAR v 2021.

K: Zdá se mi, že od roku 2021 nedošlo kromě zemětřesení v Turecku k jiným katastrofám, kterých by se účastnily pátrací a záchranné týmy.

S: Ano, byl to můj první výjezd do mezinárodních operací jako člena USAR.



Foto 19. Katarzyna Bartyńska - vlastní archiv

Výcvikový prostor pro pátrací a záchranné týmy v hasičské a záchranné jednotce v Pise

K: Dovedu si představit, že doba od chvíle, kdy přišla informace o zemětřesení, do chvíle, kdy jste dorazili na místo, byla plná napětí a silného stresu, a dá se říci, že to byl jen začátek všech kroků, které jste museli podniknout.

S: Rozhodně ano. Dokonce mohu říci, že pro mě to byl dvojnásobný stres. Jednak proto, že to byla moje první cesta za akcí do zahraničí. Zadruhé proto, že mobilizace proběhla den před synovými narozeninami. Na jednu stranu jsem cítil, že bych měl a chtěl jet jako hasič, ale na druhou stranu to bylo těžké rozhodnutí na úrovni rodiny. Rodina samozřejmě ví, jaká je moje práce, ví, že mě profesně naplňuje, a velmi mě podporuje, ale zároveň to byla velmi emotivní situace, protože jako otec jsem chtěl být také se svým synem.

K: Existují situace, kdy se jako člen USAR rozhodneš zůstat doma a neúčastnit se mezinárodních akcí?

S: Zde je to organizováno tak, že když mi nabídnou cestu, mohu ji odmítnout například z důvodu zhoršené psychické kondice, důležitých rodinných nebo osobních záležitostí. Neexistuje žádná povinnost jet, pokud člověk v danou chvíli cítí, že by jet neměl. Smysl pro profesionální povinnost je ovšem tak silný, že se jen velmi zřídka stane, že někdo řekne, že nepojede. Já jsem ještě nikdy neřekl ne, ale samozřejmě je to možné.

K: Co dalšího pro tebe bylo obtížné a stresující, když jsi se vydal do akce v Turecku?

S: Měl jsem obavy, zda to zvládnou a jestli to dokážu. Nepochyboval jsem o svých schopnostech, ale zajímalo mě, zda se v této konkrétní situaci osvědčím. Jestli všechno půjde dobře, jestli všemu budu rozumět, jestli také splníme úkoly, kvůli kterým jsme tam jeli.



foto 20 Autor Maurizio Maleci - osobní archiv

K: Působil jsi v Itálii jako záchranář po zemětřesení?

S: Při zemětřesení ne, ale jako hasič jsem se ještě předtím, než jsem nastoupil do USAR, účastnil zásahů po výbuchu plynu a zřícení budovy. Samozřejmě to byl mnohem jednodušší scénář kvůli rozsahu – šlo jen o jednu budovu a ne jako po zemětřesení o stovky... Po příjezdu k této budově jsme vyprostili staršího muže, který výbuch nepřežil. Později se nám podařilo vyprostit jeho manželku. Bohužel i ona později na následky zranění zemřela.

K: Pamatuješ si, co jsi viděl jako první, když jsi dorazil na místo katastrofy v Turecku?

S: Přiletěli jsme tam v noci. To, co jsem viděl, nevyvolávalo dojem zemětřesení, ale války. V noci jsme se museli dopravit z letiště na místo, kde jsme se utábořili. První hodiny po zemětřesení byly jako záběry z filmu. Spousta obětí. Druhou vzpomínkou, která se mi velmi silně spojila s tím, co jsem viděl, bylo věčné vytí sirén. Zpočátku nás hodně rušily. Pak jsem

si na ně zvykl. Tento dojem z války a kvílení sirén mi zůstal v hlavě ještě dlouho, i po skončení akce. První dojem naštěstí netrval dlouho. Na každém školení USAR mi bylo opakováno, že moje činnost je tu od toho, aby vnesla pořádek do obrovského chaosu, takže jsem se rychle přepnul do pracovního režimu a zvykl si na výjevy a zvuky. Tahle vzpomínka z výcviku mi pomohla vnitřně se uvést do pořádku. Říkal jsem si: „Jsem tady, protože mé znalosti jsou důležité. Nejsem tady náhodou. Mám zcela konkrétní úkol. USAR potřebuje, aby lidé jako já pomáhali“. Myslím, že od té chvíle jsem se velmi soustředil na úkoly a práci.

K: V čem ještě spočívala obtížnost těch prací, pokud vím, bylo to, že byla velká zima.

S: Své působení v Turecku bych rozdělil do dvou fází. Protože jsem elektrikář, v první chvíli jsem dostal za úkol připravit v táboře rozvody elektřiny a instalace. To je velmi velká zodpovědnost, která spočívala hlavně na mně. Vědomí, že na tom, zda kabely dobře zapojíš, závisí fungování všech lidí v táboře, je velmi zatěžující. Za druhé byla také opravdu velká zima a prvních několik dní jsme měli také problémy se zásobováním potravinami. K tomu všemu se přidala ještě velká fyzická únava. Kvůli té zimě jsme se rozhodli spát po dvou ve spacáku, aby nám bylo trochu tepleji. Občas se kvůli nízké teplotě nedalo ani spát. Jakmile jsem dokončil práci na synchronizaci tábora a logistických úkolech, byl jsem odeslán k záchranným operacím.

K: Jaké vztahy mezi sebou v USAR máte. V Polsku se tito hasiči z pátracích a záchranných skupin navzájem velmi podporují a mají k sobě velmi blízko.

S: I u nás. Tady v Toskánsku se všichni známe nejen profesně, ale i soukromě. Víme, kdo má jaké koníčky, jaké dovednosti, k čemu může být užitečný a s čím může v případě potřeby pomoci. Ale když jde o spolupráci s členy z jiných skupin, je to vždycky trochu složitější. Na začátku jsme se museli dát dohromady. Když se nám to podařilo, spolupracovali jsme dobře a bez nevráživosti. Převládala profesionalita a zodpovědnost.

K: A jak vypadá psychologická podpora hasičů USAR?

S: Na místě jsme neměli žádnou psychologickou podporu. Byli jsme tam sami – jen záchranáři. Byla to velká škoda. Myslím, že na takovou akci by s námi měl jet psycholog.

K: Ale pokud vím, po návratu už schůzky s psychologem probíhají.

S: Ano, první taková podpora ze strany psychologů Červeného kříže se uskutečnila několik týdnů po návratu.

K: Jakmile jste přistáli v Itálii, okamžitě jste se rozešli do svých domovů, aniž byste absolvovali psychologickou poradu nebo konzultaci?

S: Ne, nikdo nás z tohoto úhlu nevyšetřoval, jestli je všechno v pořádku nebo jestli něco nepotřebujeme od psychologa. Ale média nám věnovala velkou pozornost. Pro mě osobně to bylo trochu znepokojující. Připadal jsem si jako trofej, se kterou se chce každý vyfotit. Rozhovory, gratulace, fotografie, televize... Ale později, když pozornost pohasla, jsme byli ponecháni sami sobě. Mám pocit, že podpora, jakou jsme dostali, nebyla dostatečná, a tak jsem zavolał Paolovi. Zprvė se známe uř velmi dlouho a zadruhé k němu mám velkou důvěru. Vėděl jsem, že on jako hasič mě pochopí.

K: Jak teď hodnotíš zkušenost s účastí na činnosti v Turecku.

S: Mám pocit, že mé znalosti a dovednosti těm lidem pomohly. Cítím, že moje práce byla užitečná a mám z ní velké uspokojení.

Ale velmi dlouho po návratu jsem se nemohl podívat na dítě nebo ho obejmout... Nevím proč. Vlastně ve mně do jisté míry stále zůstává.

Objevuje se ve mně jakýsi strach, že by to dítě mohlo zemřít. To je něco, co jsem ještě zcela nepřekonal. Abych ti ilustroval, o jak těžkou zkušenost jde, povím ti jednu nedávnou příhodu. Na naši stanici přišla exkurze dětí ze školy. Jedno z nich mělo Aspergerův syndrom. Bylo nás tam asi dvacet, ale tenhle chlapeček si mě nějak oblíbil. Snažil se být po mém boku, objímal

mě kolem kalhot nebo mě chytal za ruku. Celou dobu jsem byl s tím chlapcem, který mě na konci objal a dal mi pusku, a já jsem se rozplakal. Moje reakce byla určitě důsledkem toho, co jsem v Turecku viděl a zažil. Zároveň jsem velmi hrdý na to, co jsem tam dokázal. Cítím obrovské osobní i profesní uspokojení, protože moje práce je užitečná a má velký smysl. Umožňuje mi rozvíjet sebe sama.

Velkou oporou je mi také moje rodina. V Turecku jsem zažil velké trauma. Viděli jsme smrt prakticky na každém metru čtverečním. Hodně mluvím se svou ženou, která mě umí vyslechnout a podpořit. Je pro mě velmi důležité, když z jejích úst slyším: „Jsem na tebe pyšná, jsem šťastná, že jsem tvoje žena.“ To je pro mě velmi důležité. Dává mi to pocit, že můj profesní a osobní život dohromady fungují. To je pro každého hasiče šíleně důležité.

K: Mohou být ty potíže s pohledem na děti, s objetím dítěte způsobeny tím, že si tvá psychika nechce vzpomenout na nic, co souvisí s událostmi v Turecku? Bylo tam tolik těžkých zážitků, že hlava říká „nechci se k tomu vracet“.

S: Ano. Pracoval jsem na tom s Paolem a hodně jsme o tom mluvili. Jelikož jsem sám otec, hlava rodiny, instinktivně se snažím zajistit bezpečí a uspokojit potřeby svých blízkých. Když jsem tam jel, viděl jsem tak obrovské množství mrtvých, nemocných a těžce zraněných dětí, že mi hlava říkala stop! Při jedné příležitosti jsme odstranili sutiny z místnosti, kde jsme našli rodinu ležící v posteli – zjevně všichni mrtví. Otec držel v náručí dítě. Na to se nedá zapomenout. Ten pohled nemůžete přejít lhostejně. Nikdy jsem se nepodezřívával z takové citlivosti. Znovu objevuji sama sebe a poznávám se... Jak řekl Paolo – poznávejte sami sebe...

Ale je tu ještě jedna věc, kterou jsem chtěl říct. Když jsem se zúčastnil cvičení USAR v Pise, při simulaci operací v sutinách se přehrávaly různé zvuky a hluky, které jsou přítomny při zásahu. Byl jsem jediný, kdo v té změti různých zvuků rozpoznal dětský pláč. Teď jsem na to velmi citlivý!

K: Možná to ani není otázka individuální citlivosti. Možná jsou některé situace tak silné, že poznamenají každého, bez ohledu na to, jak jsme odolní.

S: Ano. Na takovém zásahu je obzvlášť nepříjemné to, že když jako hasič pracuješ tady, máš 12 hodin ve službě a jdeš domů, do bezpečí a tepla, setkáš se s rodinou a víš, co se bude dít. Když vyjedeš tam, máš obecné informace, ale ty téměř nikdy neodrážejí to, co uvidíš na místě zásahu. Skutečnost je vždy drastičtější než zprávy nebo příběhy. Za druhé, velmi obtížné podmínky – chladné počasí, obtížná koordinace operací. Třetí věc je čas odjezdu. Teoreticky víme, na jak dlouho vyjíždíme, ale velmi často se stává, že se tato doba prodlouží. To se stalo v Libyi – měli jsme jet na sedm dní, ale ukázalo se, že jsme zůstali déle.

K: Zdá se proto rozumné ověřit, zda se u záchranářů po takových zkušenostech nerozvíjí posttraumatická stresová porucha. Dochází k tomu?

Paolo Bernardini: Bohužel je třeba stále připomínat, že jde o velmi důležité věci, které je třeba realizovat okamžitě, a ne až za několik týdnů.

V roce 2009 došlo ve Viareggiu v Toskánsku k dramatickému hromadnému neštěstí. Došlo k výbuchu vlaku převážejícího cisterny s plyny. Dvacet kilometrů od události byl vidět kouř z požáru. Spousta hasičů se tam účastnila těchto velmi náročných operací a spousta hasičů se cítila svými nadřízenými nedoceněna. Vedení se zabývá hlavně kancelářskými a administrativními záležitostmi, ale mělo by také zajistit, aby hasiči měli po takových náročných zásazích podporu a péči.

K: Jak by podle tebe měla být organizována psychologická podpora hasičů, kteří se účastní takové události?

S: Na takové události by měl být k dispozici psycholog. Už teď s námi jedou lékaři a zdravotní sestry. Stačilo by, kdyby jel jen jeden psycholog. I když si každý z nás uvědomuje své úkoly při operacích v případě katastrof a vzájemně se podporujeme – vidět takové obrovské neštěstí, cítit profesionální tlak, mluvit otevřeně o problémech je opravdu velmi obtížné.

Kdyby tam byl psycholog, možná by bylo snazší soustředit se na práci a vše zvládnout. Za druhé, podpora po návratu. Pro mě bylo setkání, které se uskutečnilo, příliš pozdě. Vyplatí se hned po návratu zkontrolovat, zda jsou všichni v pořádku, a to nejen na těle, ale i na duši. Jsem naprosto přesvědčený, že psychologové v hasičském sboru by měli být hasiči. Jen tak bude psychologická podpora šitá na míru – potřebám záchranářů.

K: Je důležité získat pomoc na všech úrovních: podporu kolegů, pochopení a uznání nadřízených, ale také odbornou pomoc, která přesahuje rámec kolegiálního zájmu. Spolupráce s psychologem pomůže oddělit minulost od přítomnosti a zážitky od vzpomínek. Odborník ti může pomoci najít cestu zpět domů a vidět a přijmout, že svět jde dál, navzdory těžké tragédii, která se stala. Připomeňme si Maurizioova slova: jakmile jednou zažijeme traumatickou událost, nemůžeme ji vymazat jako flešku, takže se musíme naučit, jak žít dál, když se stala součástí našeho životního příběhu.

Chtěla jsem ti moc poděkovat za tento rozhovor. Byl velmi dojemný a podle mého názoru nesmírně důležitý. Simone, chtěla jsem ti především popřát, abys po těchto těžkých zkušenostech znovu získal rovnováhu a klid. Moc ti děkuju za to, že jsi nám ukázal práci hasiče z tvého osobního pohledu.

ANNA CEDRO



Foto 21: Autor - str. kdt. Daniel Majerski, SA PSP Poznań.
kpt. Anna Cedro, 3. ročník projektu „Vášeň, znalosti, hodnoty“.

Psycholog na Škole aspirantů Státní hasičské služby v Poznani. Absolvent doktorského studia na Vysoké škole ekonomické na katedře organizace a řízení. Důstojník státní hasičské služby.

“Ačkoli hasiči vyjíždějí k zásahu, když je někdo v nouzi, zásah je vyvrcholením toho, od čeho hasiči jsou. Dodává to smysl jejich pohotovosti.”

Kasia: Anno, moc ti děkuji za rozhovor. Podobné úkoly plním pouze na hasičské škole v Krakově, takže jsem velmi ráda, že prostřednictvím tohoto rozhovoru můžeme vyjádřit náš pohled na psychologickou přípravu mladých hasičů. Mohla bys nám na úvod říci, jak dlouho pracuješ ve škole aspirantů v Poznani?

Ania: Ve škole pracuji od roku 2001, ale výuce se věnuji od roku 2004. Tehdy začalo mé dobrodružství se vzděláváním v oblasti psychologie. V roce 2005 jsem se stala hasičkou. Začínala jsem výukou skupinové komunikace a asertivity, protože jsem vystudovala psychologii řízení. Poté jsem absolvovala studium psychologie a rozšířila okruh výuky, kterou jsem prováděla. Obhájila jsem také doktorát, který se týkal role profesních kompetencí při utváření organizační angažovanosti hasičů, na Vysoké škole ekonomické, na katedře organizace a řízení.

K: Mohla bys ze svého pohledu – školního psychologa a možná i z vlastní perspektivy – říci, kdo je kadet? Kdo je to člověk, se kterým pracujeme – mladý hasič, student?

A: Mám pocit, že kadeti jsou lidé, kteří si nyní opravdu vědomě vybírají hasičskou školu. Na trhu práce mají obrovský výběr různých profesí, někdy mnohem jednodušších nebo lépe placených. Pokud si ale vyberou hasiče, je to velmi často proto, že se ve svém dřívějším vzdělávání, ve svém životním prostoru, setkali se záchranářstvím a záchranářská „věc“ je chytla. Jsou to lidé s vizí a vášní pro záchranářství, pro práci v dobrovolných hasičských sborech. Zdá se mi, že to je nyní dominantní skupina. Jsou tu také lidé, kteří mají hasiče v rodině a vědí, že to není nudné povolání, a kadeti potřebují být aktivní, nemají rádi monotónnost.

K: A co se o nich dá říct kromě jejich vášně pro hasičinu?

A: Kadeti mají širokou škálu zájmů. Jsou připraveni přinášet oběti, jednat ve prospěch druhých a jsou ochotni zapojit se do různých charitativních akcí. Velmi často jsou sami iniciátory takových akcí. Je třeba také poznamenat, že jsou velmi nadaní ve sportu. Dosahují působivých výsledků

v soutěžích na národní a často i mezinárodní úrovni. Jsou mezi nimi i lidé, kteří vystudovali vysokou školu, a to je také zajímavé, protože hasičské školy (kromě hasičské akademie) jsou školy pomaturitní, takže v hierarchii vzdělání jsou níže než vysoké školy. Z nějakého důvodu se rozhodnou věnovat dva roky svého života tomu, aby mohli začít kariéru na trochu jiné úrovni.

K: Tyto dva roky v "kasárenské škole" jsou velmi důležitým obdobím. Myslíš si, že ty dva roky mají velký význam a dopad na jejich pozdější profesní i osobní život?

A: Myslím, že mají obrovský vliv. Je to období, kdy vstupují do dospívání a dospělosti. Rozhodnou se strávit dva roky v malém prostoru s poměrně velkou skupinou lidí a poslouchat příkazy, které samozřejmě vnímají různě. Vzdávají se v jistém smyslu své nezávislosti, více či méně vědomě.

K: Kadeti v minulosti – před 20 lety a dnes. Myslíš si, že se změnila potřeby nebo očekávání mladých lidí?

A: Dnešní kadeti jsou často absolventy vysokých škol, takže jejich intelektuální úroveň je jistě vyšší. Je mezi nimi také větší ochota poskytovat zpětnou vazbu. Dříve měli kadeti pocit, že jediným postojem je vyhovět a tím to končí. Nanejvýš nepřímo vyjádřili námitky. Nyní kadeti chápou, že mohou říci, co je pro ně v pořádku a co ne. To je obtížné i pro službu, kde se musíme naučit, že to, zda se mnou někdo souhlasí, nebo ne, je jen zpětná vazba a není to způsobeno nedostatkem disciplíny, ale respektem ve vztahu mezi dvěma lidmi.

K: Souhlasím s tebou. Mnohokrát jsem se u důstojníků „staré školy“ setkala s názory, že pokud někdo říká, co si myslí, tak se prostě pro službu nehodí, protože se nedokáže přizpůsobit. Souhlasím také s tím, že jde o to chovat se k druhému člověku s úctou.

A: Ano, a pokud se na to podíváme takto, je to pro službu příležitost

K: Příležitost?

A: Protože pak to bude subjektivní, nikoli jen věcné. A pak to bude také týmové, založené na vnitřní motivaci k dobrému fungování ve skupinách nebo ve směnách. Pokud se budeme spoléhat pouze na autokratický styl řízení a komunikace, pak tato rigidita dříve či později způsobí poruchy.

K: Přednášející ve školách mají v souvislosti s tímto problémem poměrně těžkou úlohu.

A: Ano. Na jedné straně se záchranářství mění, takže se musí neustále rozvíjet po věcné stránce, ale také musí pěstovat sociální dovednosti a ochotu mluvit s mladými lidmi a přijímat jejich pohled, jejich vnímání světa. Navíc jsou kadeti technologicky lepší než my, protože oni se prostě do toho prostoru nových technologií narodili, moje generace se je musela naučit, takže to nemáme v krvi jako ti mladí. Kadeti jsou kreativní a otevření novým myšlenkám.

K: Ty máš zřejmě kadety a svou práci ráda.

A: Ano, určitě! Mám, protože poskytují neustálé výzvy, nemůžete se s nimi nudit ani usnout na vavřínech, protože práce s nimi je náročná. A já mám výzvy ráda. Vrátime-li se k otázce, jaký je současný mladý člověk, jsou velmi zajímavé komentáře lektorů, kteří vyučují spíše technické dovednosti. Všimli si toho kluci v zásahově požární jednotce, na vaší škole asi také, že co se týče manuální zručnosti a prostorového myšlení v technickém kontextu je nižší. Jde o jednoduché věci, jako je výroba vybavení nebo třeba skládání hadic. V podstatě jsou „techničtější“, ale co se týče manuální zručnosti, je to horší. To je pravděpodobně generační obměna, ale především je to důležité poselství pro hasičské školství – že je třeba pracovat s trochu jinými kompetencemi a rozvíjet u kadetů jiné kompetence.

K: Jaké hodnoty chceme těm mladým lidem vštípit?

A: Hmm... Říkám si, jestli se hodnoty vůbec dají naučit. Možná mají někteří lidé snahu hodnoty učit, ale ve skutečnosti můžeme rozvíjet a probouzet ty, které člověk má. Když do školy přicházejí noví kadeti, právě na

seminářích mluvíme o tom, jaké hodnoty jsou ve službě a jaké jsou jejich individuální hodnoty. Ukazuje se, že ty jejich individuální se napříč skupinou velmi shodují. Důležité jsou pro ně: rodina, láska, obětavost a pomoc a nadšení. Hasičské školy by na tom měly pracovat, aby vytvořily prostor, který je příznivý pro odhalování a rozvíjení těchto hodnot spojených s pomáháním a prací pro druhé lidi. Pokud jde o práci v samotném týmu, rozvoj těchto hodnot by měl probíhat prostřednictvím budování důvěry a oddanosti, ale takové, která je moudrá, respektující sebe i druhé, respektující osobní prostor. Jinými slovy, práce kolem hodnot – obětavost, oddanost nadšení, důvěra. Aspekt pomoci či obětavosti je důležitý, ale zároveň velmi obtížný...

K: Hodnoty ve službě způsobují, že zájemců o práci hasiče je stále dost.

A: V dnešní době se dá říci, že máme spíše trh zaměstnanců než zaměstnavatelů. Různé služby se potýkají s nedostatkem zaměstnanců. Myslím, že lidé potřebují v práci najít něco víc než jen peníze, protože ve vztahu k trhu nejsou až tak atraktivní. Pokud nebudete motivaci stavět na něčem víc než na penězích, nebudete mít dobrého hasiče.

K: Mluvila jsi o individuálních hodnotách mladých lidí, kteří přicházejí do služby. Jsou v souladu s hodnotami, které hasiči jako organizace prezentují?

A: Když máme například přípravu hasiče na složení slibu, je to chvíle, nesmírně slavnostní – zejména v hasičských školách. Hasiči jsou touto slavnostní atmosférou prochnuti, doprovází je jejich nejbližší rodiny. Tento okamžik kolektivního složení přísahy je mimořádný. Předtím zazní státní hymna, pak se za přítomnosti vlajky odřikává přísaha. Člověka z toho až mrazí... Ale realita je taková, jaká je. Když pracujeme s lidmi, a to po dlouhou dobu, vznikají už velmi odlišné emoce. Zvláště v organizaci, jako je ta naše, která je hierarchickou organizací s pevnou strukturou, se objevují věci, které nejsou vždy v souladu s tím, co by oficiálně měly být. Na povrch vystupuje člověk se všemi svými silnými i slabými stránkami.

K: A měl by být psycholog ve službě také hasičem?

A: Možná bych mohla začít tím, zda je na místě katastrofy zapotřebí psychologa. Já to vidím tak, že hasič psycholog je jen další záchranář. To, co je na místě události potřeba, nejsou znalosti ze studia psychologie nebo psychoterapeutických škol, ale kompetence a znalosti v oblasti krizové intervence a psychologické podpory. Takže hasič psycholog je potřebný tam, kde prostě žádný takový jiný záchranář není nebo jich není dost. Někdy je psycholog osobou, o kterou se můžete „opřít“. Trochu posiluje pocit bezpečí a kolektivní kompetence. Trochu podobně jako se cítí bezpečněji, když je v družstvu zdravotník, přestože každý hasič je zdravotnický proškolen. Pokud je tam psycholog, je tam někdo, kdo jim pomůže věcně, ve smyslu psychické podpory. V krizové situaci je dobré opřít se o někoho, koho vnímáme jako autoritu v určitém oboru – v našem případě o psychologické "záchranářství".

Na druhou stranu, jestli by měl být psycholog hasičem..... Ani nevím, jak se zamyslet sama nad sebou, protože jsem asi spíš psycholog než hasič. Ale mně osobně to, že jsem hasič, že se účastním výcviku a cvičení, dává spoustu poznatků o problémech, se kterými se hasiči potýkají. Jsou to specifické stavy a je dobré je znát. Pokud se hasič ze služby stane psychologem, pak je jeho přítomnost velmi cenná. Samozřejmě také víme, že to může vyvolat obavy kvůli příliš malé anonymitě. Existuje starší interview s hasiči a jednou z psychologek, které pracovaly v počátcích vzniku systému. Hasiči tak hezky říkají: „Paní Marta je hasička a ví, jak k nám přistupovat, ví, co tam řešíme, takže je trochu lepší než normální psycholog...“. To mě vždycky zaujme, i když to není tak docela pravda, nejsme o nic lepší než „normální psycholog“. Na druhou stranu si myslím, že je velmi důležité, že jsme důvěryhodnější, když se vyhneme těm obranným mechanismům typu „když jste nebyl na výjezdu, tak nepochopíte, o čem mluvím“, a jsme důvěryhodnější.

K: Pro mě je důležitý také aspekt ztotožnění se se službou. Když jsme uvnitř těchto struktur, je pro nás snazší identifikovat a rozvíjet tuto identitu hasiče u sebe i u ostatních.

A: Dívám se teď na sebe – mám na sobě uniformu. Už to samo o sobě buduje identifikaci a zařazuje mě do určité skupiny. Už samotný fakt, že máme společný, standardní oděv, mi dává hodně. Je to důležitá součást mého profesního fungování. Být v uniformě rozhodně buduje identifikaci s organizací. Pro mě to má význam.

K: Využívají kadeti psychologickou podporu?

A: Jasně, že využívají! Ale ne tak, že bych měl u dveří nepřetržitou frontu. Tedy pokud není zápočet z psychologie nebo si před koncem roku nevylepší známky :-). Co se týče práce konzultanta, je důležité si uvědomit, že lidé, kteří nastupují do školy, jsou zdraví lidé – splňují normu, pokud jde o psychické zdraví, takže tito lidé by z definice měli fungovat dobře. Pokud se vyskytnou nějaké potíže, související s životními událostmi – pak přicházejí na konzultace a poradenství. Převažují problémy ve vztazích, protože v tomto období se navazují velmi důležité milostné vztahy. Jsou ochotni a otevřeni rozhovoru s psychologem a někdy se také přicházejí zeptat na problémy týkající se jejich blízkých.

K: Stereotyp hasiče – drsňáka, který nežádá o pomoc, býval velmi silný. Mám pocit, že dnešní mladí lidé si více uvědomují potřebu pečovat o své duševní zdraví. Mám také pocit, že zlehčování psychických problémů nebo stigmatizace lidí, kteří vyhledají pomoc, se prostě stává nevkusem, nikoliv módou.

A: Existuje reportáž o hasičích z počátku roku 2000 a jeden z nich už tehdy říká, že návštěva psychologa je normální věc. Nebyla bych si ale tak jistá, že hasiči mají k tomuto tématu úplně normální přístup. Určitě je pro ně jednodušší poradit se s psychologem, ale nevím, jestli by byli ještě tak ochotní, když jde o psychiatra. Duševní nemoci, včetně těch spojených s depresivními stavy, jsou stále obtížným tématem a hasiči nejsou tak v

pohodě s myšlenkou, že je „v pořádku“ využít služeb psychiatra, protože je to stejné jako u jakéhokoli jiného lékaře. Alespoň ne všichni hasiči.

K: Depresivní stavy jsou poměrně časté – většina lidí zažívá alespoň přechodné depresivní stavy.

A: V Polsku existuje postup ve spolupráci s Poradnami pro duševní zdraví Ministerstva vnitra, který umožňuje hasičům v případě potřeby rychle využít psychiatrickou konzultaci na základě doporučení služebního psychologa. To je samo o sobě dobré, protože to modeluje určité chování. V kultuře organizace je obsaženo toto poselství: „Je to v pořádku, pokud máš problém, chceme ti pomoci“.

K: Je to také vzkaz organizace hasičům – „záleží nám na tobě, protože jsi důležitý“.

A: Ano, moc se mi líbí model z amerického letectví – „důležitý je pilot, ne stroj“. Vycvičit pilota je obtížnější a on je neocenitelným zdrojem. V těchto otázkách duševního zdraví je důležité stejné poselství – „díky svým zkušenostem a znalostem je člověk neocenitelným zdrojem“.

K: A co učí psycholog ve škole pro hasiče?

A: Pokud jde o základní školení, zvyšujeme povědomí o tom, co je to stres, jaké důsledky má pro výkon hasičů účast na zásazích, zejména traumatizujících událostech, a jaké důsledky budou mít hasiči, pokud se se stresem nevypořádají. V rámci základního kurzu podáváme informace o tom, jak sbor – zejména systém psychologické podpory – hasičům pomáhá. Nechybí ani prvek, který ukáže, že důležité pro fungování hasiče je jeho fungování v týmu – tedy jeho schopnosti týkající se například komunikace. To je začátek vzdělávání hasičů. Později se objevují takové prvky, které se týkají velení a vedení týmu, aby správně vnímal práci a funkci velitele – což je můj „koníček“. To jsou hlavní oblasti: Stres, traumatický stres fungování skupiny na úrovni skupiny hasičů a skupinové interakce, psychologická podpora a velení. Stres je probírán i jako důsledek profesního stresu, tedy profesního vyhoření.

K: Můžeme jako odborníci vůbec ovlivnit budování psychické odolnosti?

A: Ano – vliv máme. Pokud je pro hasiče příležitost na chvíli se zastavit a podívat se na své fungování v rámci týmu v profesionálním prostoru nebo při záchranných akcích a mít možnost vidět, že existují různé způsoby, jak se vypořádat se stresem, je pravděpodobné, že si budou moci vybrat nebo začít zlepšovat ty způsoby, které jim vyhovují. Výsledkem je, že když naučíme, jak o sebe pečovat, a naučíme, že je to velmi důležitá součást zdravého fungování ve sboru, a po těchto znalostech budou následovat činy – odolnost se posílí. Když řekneme nebo ukážeme, co je nebezpečné – také to posiluje odolnost tím, že informujeme, jakou cestou se nevydávat, protože odolnost si je možné také snižovat.

K: Název tohoto projektu je „pozitivně do akce“. Mají zásahy svůj pozitivní aspekt?

A: Z dětství mám heslo od svého otce, který říkával, že když hasiči vyjíždějí k nějaké události, je to vždy tam, kde se děje něco těžkého. V podstatě hasiči vždycky vyjíždějí tam, kde se komunita s něčím potýká. Záchranná služba může vyjet například k rodící ženě – což má spíše pozitivní podtext. Může se zdát, že je těžké najít něco pozitivního v těžké situaci nebo tragédii, ale oni tam jedou proto, aby se s tím někdo lépe vyrovnal, nebo aby vůbec nastartovali proces vyrovnávání se s mimořádnou událostí. Tento prvek pomoci komunitě v situaci, kdy si komunita neví rady – je pozitivní. Na druhou stranu – to, co hasiči nejvíce nesnášejí, je nečinnost a bezmoc. I v obtížných podmínkách zásahu mají pocit, že něco dělají. Nejčastěji se hasiči vyrovnávají se stresem prostřednictvím aktivity, takže pokud mohou jednat a něco udělat – zvrátit nebezpečné následky události, ke které vyjeli – mají pocit, že je to něco pozitivního. Velmi obtížné jsou pro hasiče – naopak – výjezdy k planým poplachům, kde se nedá nic dělat. Napětí z čekání se pak nelze zbavit. I když jdou do zásahu, kde je někdo zraněn, je zásah vyvrcholením toho, kvůli čemu tam jsou. Dává to smysl jejich připravenosti.

K: S bezmocí může pomoci také psychologická podpora. Někdy, když se nedá nic dělat technicky, po hasičsku, nezbyvá než navázat kontakt s druhou osobou a poskytnout jí psychickou podporu.

A: Pro hasiče zaměřené na akci může být velmi obtížné pochopit, že pro postiženého je nejcennější společnost a přítomnost jiného člověka. Že je možné nedělat nic, jen být. Umět kontejnerovat smutek je obtížná dovednost, ale velmi velká hodnota. Pro všechny akční lidi je to těžké pochopit, a proto je tak důležité vzdělávání. I tam, kde je pocit bezmoci a pocit, že se nedá nic dělat, je stále přítomno doprovázení druhého člověka.

K: Důležitým aspektem práce hasiče je také podpora, kterou si hasiči poskytují navzájem.

A: To je velmi důležitý aspekt a jejich práce a velmi důležitá součást práce psychologa. Technologické změny, které jsme zažili, způsobily, že je stále obtížnější komunikovat tváří v tvář a stále častěji hledáme podporu ve virtuálním prostoru a hasiči nepracují virtuálně, ale v reálném životě. Udělat krok k tomu, abych si s člověkem, kterého vidím, promluvil a poskytl mu otevřenou zpětnou vazbu, je velmi důležitá dovednost, která nemusí být vždy dobře rozvinutá. Tuto oblast je třeba „vybudovat“, protože společensky jsme se změnil a kompetence týmové práce a spolupráce již nemusí být dominantní. Zároveň jsou tyto kompetence velmi potřebné, protože v obtížných situacích je těžké se o někoho opřít nebo vložit důvěru v někoho, koho neznám. Při sdílení obtíží je třeba mít důvěru. Říct někomu o tom, co se mi nedařilo, s čím se potýkám, vyžaduje předem navázaný vztah. Tuto oblast také trochu vyplňují psychologové.

K: Samotné rozpoznání emocí, které hasiči cítí, může být také ochranou v obtížných situacích a přispět k budování odolnosti.

A: Umět rozpoznat a pojmenovat své emoce je velmi důležité. Důležité je také umět přijmout, že se po těžkých událostech nemohu cítit normálně – protože to by prostě „nebylo normální“. Mám velmi ráda větu, která říká, že v krizi je nenormální situace, nikoli reakce a chování člověka na ni. Pokud

si uvědomíte, že to, co se vám děje, je reakce, pak se tolik nebojíte nebo tuto reakci nepotlačujete. Normalizace příznaků a chování, které se u hasičů v obtížné, krizové situaci objevují, je velmi důležitá.

K: Mám dojem, že hasiči často přehlušují prvotní reakce a emoce, které se u nich v obtížných situacích spouštějí.

A: Protože takové jsou obranné mechanismy. Tam, kde člověk přirozeně nedovolí projeviti emoci, tam tyto reakce v člověku sedí déle.

K: Emoce je pravděpodobně obtížné rozpoznat, a pokud je nerozpoznáte, je obtížné je zvládnout. Mám navíc dojem, že se hasičům emoce „slévají dohromady“ a je pro ně obtížné rozlišovat například mezi vztekem a smutkem, hněvem a pocitem viny. Mají hasiči potíže s identifikací emocí?

A: Já bych tyto potíže nepřičítala pouze hasičům. Je to obecně velmi obtížné. Proto velmi ráda pracuji s tělem, protože i když emoce nedokážete pojmenovat, stejně se skrze tělo projevují a v těle je můžete vidět. Dostat se k emocím skrze tělo se zdá být pro hasiče jednodušší cestou.

K: Zajímalo by mě, zda by ses rozhodla znovu pracovat jako psycholog ve sboru?

A: Ano, ano! Jelikož jsem nyní možná ne na sklonku, ale ve střední fázi svého života a hodně přemýšlím, zda to, co dělám, má smysl a hodnotu, myslím, že jsem za tuto práci a za to, co mi nabídla, hodně vděčná. Někdy to bylo velmi těžké a říkala jsem si, k čemu to všechno je, ale těch okamžiků bylo velmi málo. V podstatě mě práce v hasičském sboru opravdu baví a považuji ji za nesmírně užitečnou. Samozřejmě jsou v ní i obtížné aspekty. I když se jako profesionál snažím udělat hranici mezi službou a osobním životem, všechny špatné věci, které se ve službě stanou, se mě hodně dotýkají. Není to tak jednoduché, protože služba je velmi provázaná s osobními životy hasičů a také s mým. Práce mě navíc bere, protože vidím její smysl. Určitě bych si ji vybrala znovu. Jsem šťastná, že mohu být hasičskou psycholožkou. Tahle práce zároveň dává možnost komunikovat s lidmi, kteří jsou zapálení pro věc. Baví mě sledovat a inspirovat se lidmi,

kteří mají různé záchranné „sklony“. Mám také manžela hasiče, který mě čas od času zasvětí do aktuálních témat a inspiruje mě k objevování nových oblastí.

K: Myslím, že bych mohla říct úplně to samé jako hasič–psycholog, je to moc zajímavá práce která přináší velké uspokojení. Moc děkuji za rozhovor a za nesmírně cenné postřehy. Jsem si jistá, že to přibližuje pohled na psychologickou podporu a přispíváme k budování psychické odolnosti našich hasičů.

Slovo na závěr

Rádi bychom poděkovali všem, kteří se podíleli na přípravě výše uvedeného materiálu.

Naše upřímné poděkování patří vedení záchranných jednotek v Pise - a Florencii - za laskavé přijetí a veškerou projevenou podporu. Naše upřímné poděkování patří našim respondentům: Maurizio Maleci, Paolo Bernardini, Simone Vegni, Anna Cedro, za sdílení nesmírně cenných úvah, osobních dojemných příběhů, znalostí a zkušeností. Rádi bychom také poděkovali všem, kteří nás podpořili a pomohli při tvorbě tohoto materiálu.

Zvláštní poděkování Fundacji Ponad Granicami, za jejich neúnavnou práci při budování psychické odolnosti hasičů a studentů hasičských škol.