

# Sdílení

z vašich reflexí

naš komentář

## I. Videá práce Virginie Satirové:

„Působilo to na mne vždy jako opravdové setkání člověka s člověkem, její přístup je opravdový, otevřený, veselý a s lehkostí a přirozeností.“

„U videí s Virginií Satirovou se mi líbilo akcentování upřímnosti, bezprostřednost, moment překvapení i její schopnost reagovat pružně na danou situaci. Její přístup byl v podstatě jednoduchý, ale akční, rychlý a „úderný“ v dobrém slova smyslu. Přišlo mi, že jde přímo k věci, k „jádro pudla“.“

„Způsob, jaký se terapeutka vyjadřovala mi z určité části připomínal coaching. Psychologové, jejichž práci jsem měla možnost doteď vidět, ke klientům přistupovali proti terapeutce z videa „jako v rukavičkách“ – kladli otázky, mluvili velmi pomalu a klidně, dávali klientovi čas na to, aby vstřebal to, co řekli. Terapeutka na videu byla plná energie, slova ze sebe doslova chrlila a nebála se zasahovat do citlivých témat i když to vypadalo, že s klientkou vůbec nepracuje dlouho.“

„Asi nejvíce se mi na Virginií Satir líbí její spontánnost, empatie a zvláštní schopnost, že intuitivně vždycky ví, co má říct nebo udělat, aby to bylo správně. Nebo spíš z ní mám takový pocit, že o tom, co dělá, vůbec nepochybuje. Její rozhodnost a přímočarost velice obdivuji. Byla jsem překvapená, jak rychle se dokázala na klientku napojit. Myslím si, že na sebe v její přítomnosti řekli lidé věci, které by v životě neřekli nikomu, třeba ani sobě, protože by si to nechtěli přiznat, ale ona to z nich doslova dostala a (přítom nenásilnou formou) šla přímo k věci. To považuji za dar a velký talent.“

"Ukázka práce s jednotlivcem, kterou jste měli možnost vidět, byla ve skutečnosti lekce VS s její studentkou. Pro danou modelovou situaci jí dokonce Virginia přidělila jméno fiktivní klientky (Irena). Myslíte si, že to může souviset například s mírou fyzického kontaktu vůči "klientce"?" - KJ

„Dále mě zaujalo, jak je ona sama při terapii napojena na klienta, jak je terapie intenzivní a nedá se srovnat s dřívější představou terapie, kdy klient sedí na pohovce a terapeut ve svém křesle.“

# Sdílení

„Ve videu týkajícím se rodinné terapie mi přišlo zvláštní, že V. Satirová přesně předříkávala otci, co má říct synům. To mi připadalo lehce neosobní a strojené.“

"Velmi podstatnou oblastí satirovské terapie je komunikace, i proto se o ní někdy mluví jako o "komunikačním modelu." Kdybychom všichni byli mistry komunikace se sebou i s druhými, potřebovali bychom ještě terapeuty? Někdy můžeme klientovi nabídnout novou formu komunikace, která možná zatím není v jeho repertoáru komunikačních vzorců. Může naši nabídku přijmout, nebo odmítnout, třeba zjistí, že mu tento způsob komunikace není přirozený, a třeba v něm nalezne užitečný nástroj, který se pouze doposud neměl kde naučit." - KJ

„Byla jsem velmi překvapená tím, jakým stylem přistupovala ke slečně, jak se jí dotýkala. Mně samotné z pozice za obrazovkou byl tenhle přístup trochu nepříjemný. Z jejího hlasu jde slyšet velká moudrost, síla, podpora, ale možná i trochu tlak.“

„Velmi mě fascinuje a hlouběji zajímá důvod, který stojí za používáním tělesného kontaktu během rozhovoru, hlavně držení za ruce.“

„Na tomto videu mě v první řadě zaujalo množství tělesného kontaktu, které proběhlo mezi terapeutkou a její klientkou. Představila jsem si, že bych byla v kůži té klientky – já jako osoba, která potřebuje poměrně velký osobní prostor bych se cítila nekomfortně až nepříjemně. Tělesný kontakt mě vážně hodně překvapil, obzvláště když si to srovnám s tím, jak terapeuti pracují v dnešní době; s klientem si povídají vždy v určité vzdálenosti, která rozhodně nezasahuje do intimní zóny.“

"Různí klienti i terapeuti mají různou míru "kontaktnosti", která variuje v různých situacích. Je bez diskuze, že Virginie při své práci využívala doteky ve velké míře. Ale cílem satirovského terapeuta není být jako ona, ale být autentický podle svého vlastního "já" a respektovat klientovo "já" a jeho jedinečnost." - KJ

„Nejdříve jsem si tedy přehrála videa z její práce s lidmi a všimla jsem si, jak zvláštně přistupuje ke klientům – věnuje jim plnou pozornost, chová se k nim velmi vstřícně, bodře, bez ostychu a bez odstupů (nedodrhuje například osobní prostor, sahá na lidi kolem sebe, na jejich ruce, a jejich ramena a nabádá, ať se svým tělem v prostoru také pracují).“

„Zaujalo mne, že se nebojí se lidí dotýkat, objímat je, dívat se jím přímo do očí a tím je zcela vnímat, poslouchat a vnímat je se zaujetím. Vnímala jsem, že v té chvíli tam byla pouze pro ně a zajímala se plně o jejich prožívání.“

# Sdílení

„Také se mi líbilo, jak „porušovala“ terapeutická pravidla a dotýkala se svých klientů, když bylo třeba. Víím, že je to nebezpečné pouštět své klienty do osobní zóny, ale jsou stále situace, kdy klienti jsou prostě jen lidi, co potřebují obejmout.“

„Překvapila mě míra fyzického kontaktu, kterou do těchto setkání s klienty zapojila. Stát takhle blízko člověku, držet ho za ruce a chtít po něm upřímnou reakci je pro toho jedince asi velmi znervózňující, ale umím si představit, že díky tomuto přístupu pronikla do mnoha témat rychleji než její kolegové s odtažitějším přístupem. Při druhém videu, kde se nacházela v jedné místnosti spolu s celou rodinou, bylo zajímavé, jak vyloženě vkládala otcí slova do úst. Nastavila si situaci podle sebe, pohlídali si, aby při komunikaci byl takový fyzický kontakt, jaký chtěla a aby dokonce i slova byla přesně taková, jaká je chtěla mít.“

„Na druhé straně musím říct, že mě v některých jejích projevech velmi překvapila. Za prvé byla dost akční, hodně se hýbala a hlavně se poměrně často svých klientů dotýkala. V podcastu to zmiňoval i profesor Honda, ale vidět to přímo na videu je úplně jiné. Dalo by se dokonce říct, že někdy mi svých chování a dotyky připadala až drzá a trochu neprofesionální. Takže když se tyto její doteky objevily na videu, tak mě to poměrně dost překvapilo, ale když jsem sledovala dál a porozuměla jsem tomu, jak pracuje, tak mi to pomalu začalo připadat normální. Nejsme zvyklí, aby se nás jiní lidé, které neznáme, takto dotýkali. A když je to ještě terapeut, kterého hodně lidí bere za jakousi autoritu, tak nám to zpočátku připadá zvláštní. Ale asi to záleží od každého člověka.“

„U ukázkových videí mě zaujal hlavně fyzický kontakt, který V. Satirová ve své terapii využívá – tedy např. držení za ruce a tedy to, že se klientů obecně dotýká.“

"Přijde mi zajímavé, že se často objevuje termín ve smyslu terapeutických pravidel a jejich porušování. Já osobně teda žádná terapeutická pravidla příliš neznám, pokud se nebudeme o platbě či sexuální povaze vztahu a jistě dalších nutných opatřeních. Hranice terapie si určuje a hledá terapeut s klientem sám a tělesný kontakt tak, jak je zachycen na videu, považuji za přirozenou součást. Dobrý terapeut je na člověka napojen a z povahy věci tak dokáže odhadnout, u koho si to může dovolit a u koho ne. A hlavně tedy u koho to pomůže a koho to např. zablokuje. V tom si myslím, že se nebudeme konkrétně o Virginii, ale o umění terapie jako takové. Co ale Virginie přinesla, je akční způsob práce, kdy je důležité, aby člověk nejen vykládal, ale také prožil to, o čem mluví a po čem třeba touží, což se ukázalo jako velice funkční způsob, jak dosáhnout změny." - LG

# Sdílení

## II. Osobní život vs. profese

"Je však také zajímavé, že v dětství neměla dobrou zkušenost ve své vlastní rodině a ani v dospělém věku nikdy nevydržela žít s manželem a nemohla mít děti, a přesto dělala právě rodinného terapeuta."

„Překvapilo mě, že její partnerské vztahy byly komplikované a nevydržely, když byla rodinou terapeutkou, ale je pravda, že často u významných osobností, to čím se zabývají profesně, v osobním životě není dokonalé. Nicméně v podcastu bylo zmíněno, že samotná Virginie Satirová řekla, že kdyby měla větší rodinu a vztah, nemohla by se tak hluboce zabývat terapií a nepřinesla by světu to vše, co přinesla.“

"Odborníci v psychoterapii se rozvádí stejně často jako lidé jiných profesí. Klasická systemika hovoří o psychoterapii jako o řemeslu, které se dá naučit stejně jako cukrařina či tesařství navzdory životním příběhům terapeutů. Je to jen jeden názor z mnoha, ale vlastně jsem zvědavá na to, co to tedy znamená, když si úspěšný rodinný a párový terapeut neumí udržet partnera v osobním životě? Jaký závěr si o něm a o terapii samotné děláme? A jak tomu tedy rozumíme? O čem tedy je dobrá terapeutická praxe, co je k ní potřeba?" - LG

## III. Virginie - matka, babička

„Virginie Satirová ve mně vzbuzuje pocit důvěry. Z jejího vystupování, tónu hlasu i doteků s klienty na mě působí uklidňujícím dojmem, trochu jako kdybych si šla popovídat s babičkou.“

„U videa s ženou se mi líbil mateřský, něžný přístup – přitom rovný, „posílající do světa“.“

„Nabyla jsem pocitu, jako bych byla opět malá holčička a ona v roli hodné (až pohádkové) babičky řešila, co se v té mojí malé, křehké dušičce děje a snažila se jí pomoci.“

„Z jejího vystupování, tónu hlasu i doteků s klienty na mě působí uklidňujícím dojmem, trochu jako kdybych si šla popovídat s babičkou.“

„Ve videu s jednotlivcem mi svým chováním připadala, jak taková hodná maminka.“

## Sdílení

„Určitě mě trochu překvapilo, jak už bylo řečeno v historii, že Virginia byla hodně kontaktní a nebyla vůbec jako běžná představa terapeuta. Ve videu s jednotlivcem mi svým chováním připadala, jak taková hodná maminka. Neustálý fyzický i oční kontakt.“

"Nejsem si jistá, co znamená, když na nás terapeutka působí jako maminka či babička? Ovlivnilo by to nějak terapii/váš dojem, kdyby se podobně chovala terapeutka o 40 let mladší?" - LG

## IV. Příběh imaginace

„Instrukce se mi v celku dařilo následovat, ale i přesto se mi stávalo, že jsem se ztrácela ve vlastních myšlenkách, když se mi zrovna něco asociovalo s nějakou mojí zkušeností. Zpátky mě dostala zase koncentrace na hlas a znovuvybavení představovaného.“

„Ze začátku pro mě bylo těžké se soustředit, nemohla jsem si představit žádný klobouk, který by se mi líbil a měla jsem problém i představováním dalších věcí.“

“Na konci, když jsem se přes všechny nástroje z mojí brašny propracovala až k mému “psychickému sklípku” to pro mě bylo mírným překvapením, protože jsem nečekala, že si během takto příjemné nahrávky budu vybavovat i něco negativního. Když jsem to však vstřebala, nahrávka skončila. Čekala jsem, že v prostorách mého sklípku se budu poohlížet víc.”

„Imaginace mě trochu překvapila. Myslela jsem si, že si v ní budu více věci představovat sama, a jelikož to bylo spíše vyprávění, občas pro mě bylo těžší udržet 100% pozornost. Pokud se tak stalo, snažila jsem se, vědoma toho, vrátit zpět k imaginaci.“

"Imaginace je prostor pro vás a vaše prožívání. Co kdybyste si příště dali povolení, prožít ji tak, jak to pro vás v danou chvíli bude příjemné, i kdyby to znamenalo na chvíli se odpojit od nabízené cesty? Chtěli byste nějakou konkrétní část lépe prozkoumat? Pozastavit se ve svém psychickém sklípku a pořádně tam všechno prošmejdít? Dejte si tu svobodu, a udělejte pro sebe cokoli, co v danou chvíli potřebujete. Můžete si klidně imaginaci pustit znova a pokaždé se vydat malinko jiným směrem. Je to jenom na Vás." - KJ



## Sdílení

„Občas se mi myšlenky zatoulaly jinam, ale hned jak jsem si to uvědomila, soustředila jsem pozornost zpět na imaginaci.“

“Byl to velmi příjemný zážitek. Zezačátku jsem se dokázala soustředit nejlépe, a ke konci mi párkrát uletěly myšlenky. Postupovala jsem ale podle stručného průvodce; jen jsem to zaregistrovala a vrátila jsem se zpět.”

“Byl to velmi příjemný zážitek. Zezačátku jsem se dokázala soustředit nejlépe, a ke konci mi párkrát uletěly myšlenky. Postupovala jsem ale podle stručného průvodce; jen jsem to zaregistrovala a vrátila jsem se zpět.”

"Neexistuje žádný správný způsob, jak prožít imaginaci. Ostatně každý jev může mít svůj význam. Některé lidi uspí, někteří uvíznou v myšlenkové pasti po prvních dvou minutách, někdo prožije celý festival emocí a někoho se to ani nedotkne. Zkusme se zamyslet nad tím, proč se nám nedařilo, u jakých témat povoluje pozornost a jestli existuje nějaký způsob, jak se tomu příště vyhnout, co udělat lépe? Každopádně relaxace a s tím spjatá forma imaginace vyžaduje trénink stejně jako třeba jízda na lyžích. Důležité je trpělivě vytrvat a z nepovedených sjezdů si příliš nedělat." - LG

## V. Relaxace před imaginací

„Poslední myšlenkou, která mě k imaginaci napadá je to, že by mi možná pomohlo k hlubší koncentraci větší propojení s vlastním tělem, myšleno apelovat na to, aby např. člověk cítil něco těžkého v ruce, soustředil se na teplé tváře apod. Nevím ale, jestli to je náplní imaginací V. Satirové, či zda se jedná o zcela jiný typ imaginací.“

„Imaginace mě překvapila hned ze začátku tím, že měla velmi krátký úvod a ihned začala představovat první nástroj. Jsem zvyklá provádět relaxační cvičení a meditace, avšak před imaginací vždy provádím postupné uvolňování těla nebo celkové zklidnění. Bylo tedy pro mne zezačátku náročné hned se na imaginaci soustředit a vše si představovat. Jakmile jsem se však začala na imaginaci plně soustředit, moje pozornost už nikam neodběhla.“

"Možná je dobré zjištění, že do imaginace nejde skočit jen tak po hlavě, ale je k tomu třeba jistá příprava. Jakým způsobem se můžete vy sami naladit na takovou práci? Zkuste si vytvořit takovou sérii úkonů, která vás dostatečně zklidní a naladí." - LG

# Sdílení

## VI. Medailonek

„Z těchto předmětů mi byl nejbližší medailonek. Často se mi stává, že odpovídám ano v situacích, kdy vím, že by pro mne, ale i pro celkový výsledek, bylo lepší říct ne. Často se potýkám s problémem, že si řeknu, že to teda vydržím a řeknu ano, nechci druhého člověka ranit, vypadat, že mu odmítám poskytnout pomoc a podobně.“

“Například mě zaujal medailon, protože říct ne je věc, se kterou mám někdy problém. Často mám pocit, že se musím lidem zalíbit a nechci je zklamat, proto je pro mě někdy těžké říct ne.“

„Myslím, že nejvíce budu využívat medailonek, a to především v komunikaci sama se sebou. Uvědomila jsem si, že i pro mě je upřímnost velmi důležitá a jsem velmi upřímná k lidem okolo mě. Myslím, že je však čas, být občas více upřímná sama k sobě.“

„Během poslechu imaginace mě nejvíce oslovila berla odvahy a medailonek s ANO/NE, kdy jsem si uvědomila, jak důležité je jednat podle sebe, nejt proti svým přesvědčením a proti svému vnitřnímu hlasu, který říká něco jiného, aby nedošlo ke kognitivní disonanci.“

„A určitě se budu muset více používat medailon se stranou Ne, protože to mi ještě dělá problém.“

„Nejvíce mě zaujal medailonek, protože problém říct ne, máme někdy asi všichni. Nechceme druhému ublížit, nebo ho urazit, nebo si prostě jen říkáme, že jindy zas pomůže on nám, až to budeme potřebovat. Měli bychom ale nejdřív myslet na sebe, jestli se nám daná prosba nepříčí a nepůsobí nám zbytečné potíže. Není vždy v našich silách zachránit všechno.“

"Jedním z nejčastěji citovaných je medailon s ANO a NE, který reprezentuje jeden ze základních metacílů terapie, a to svobodu a důležitost rozhodovat se sám za sebe a nést za to zodpovědnost. A to je podle mě spolu se zdravou sebeúctou a kongruencí alfa a omega terapeutické práce. A mám potřebu podpořit všechny, kteří v sobě začínají s tímto tématem pracovat." - LG