

"Uvítací dopis" od Markéty

Milé studentky, milí studenti,

Jménem nás obou vám chci poděkovat za vaše první reflexe. Vždy se těším, jaká skupina lidí se do předmětu přihlásí, a když pročítám úvodní medailonky, mám pocit, že navzdory vzdálenosti a online prostředí si můžeme být o něco blíž. Z vašich slov jsem vyčetla spoustu energie, zájmu, čínorodosti, touhy se rozvíjet a hledat si své místo v osobním i profesním životě. Těší mě, že se tolik z vás věnuje aktivitám nad rámec studia a snažíte se rozvíjet své profesní dovednosti už nyní, že pomáháte, zajímáte se, dáváte svůj čas a energii jiným lidem. Věřím, že tyto zkušenosti obohacují i vás, a že díky nim možná vstoupíte do svých profesí s větší jistotou a důvěrou v to, co už jste dokázali.

Ze zpětných vazeb na videa vyplývají vaše rozporuplné pocity na způsob práce Satirové, často jste se pozastavovali nad tělesným kontaktem, direktivitou. Děkuji za vaši otevřenost, podobné reakce se objevily i v minulém běhu předmětu, více k tématu najdete ve společném sdílení. Chtěla bych vám nabídnout, abyste své prožitky ze sledování videí vzali jako příležitost k učení – k učení o dotecích, přístupu k terapii, vnímání a respektování hranic, které máme každý nastavené odlišně, k učení o tom, jak to máme s doteky a hranicemi my v našich osobních vztazích a každodenním životě, a jak si můžeme vůči ostatním vymezit prostor, ve kterém se nám bude dobře žít. Nejsou to jednoduchá témata a v rámci předmětu se jich ještě dotkneme.

Jistou rozdílnost jsem vnímala i u imaginace, někomu se dařilo lépe, pro jiného bylo obtížné soustředit se, představovat si všechny předměty, dávat jim podobu. Není zde měřítko, které by stanovilo, co je dobře a co ne. Vzpomínám si na své první setkání s touto imaginací na začátku výcviku, tehdy jsem taky nezískala podobu všech předmětů v brašně, byla jsem z toho trochu znepokojená, ale později jsem pochopila, že imaginace pro mě nejsou až tak o splnění zadání. Po letech se mi z této konkrétní imaginace vybavuje spíše pocit radosti z toho, že můžu – pečovat o sebe, projevovat odvalu, souhlasit i nesouhlasit, věřit si, a stejně jako já to může udělat každý, koho potkám. Že si můžu v imaginaci sáhnout na témata, která potřebují pozornost, péči a pak s nimi dále pracovat. A taky je naprosto v pořádku, že někomu imaginace vyhovují a jinému ne. Ať už se vám s nimi pobývá dobře nebo ne, přeju vám, abyste těch pár minut, které s nimi budete trávit, vzali jako příležitost k zastavení, ztišení, naslouchání sobě a svým potřebám. Snažte se prosím být k sobě laskaví, i když se vám nebude dařit následovat instrukce a postarejte se o tebe tak, aby vám bylo tak dobře, jak jen to bude možné. Vlastně je to mé přání pro vás do celého předmětu – aby byl pro vás prostorem, ve kterém si najdete to svoje, dovolte si být inspirováni, dovolte si nesouhlasit, ptát se, hledat souvislosti, prožívat a pouštět se tak daleko, jak vám to bude příjemné.

Těším se na další společné týdny,

S úctou

Markéta

Sdílení I

z vašich reflexí

komentář od
Kristýny

I. Videa práce Virginie Satirové:

Z čeho jsem já docela šokovaná, je fakt, že jsem o Satirové slyšela, ale pouze jako jméno mezi mnoha. Připadá mi to opravdu jako velký nedostatek výuky psychologie, že dostaneme na papíře jméno a vyjmenované principy, ale například právě ke konkrétní práci nebo dokonce k videím se nikdy člověk nedostane. Proto mě překvapilo, že takové video vůbec existuje a kolik videí mi muselo takto uniknout a kolik konceptů jsem kvůli tomu nepochopila plně.

V první řadě bych ráda řekla, že to je bohužel pravda, že Mgr. psychologie nás, tak jak je momentálně koncipovaná, žádným způsobem blíž neseznamuje s jednotlivými psychoterapeutickými směry, a když ano, tak jen s těmi cca třemi nejčastějšími, a to ještě hodně odděleně od praxe. Pokud máte pocit, že byste se psychoterapii rádi v budoucnu věnovali, tak vám vřele doporučuji na školu nespolehat, a zjišťovat si a načítat všechno, co jde okolo. Klidně se mrkněte, které výcviky jsou akreditované pod ČAP a ČPTs a pak si k nim dohledejte informace. :)

A za druhé - ano, YouTube je někdy nečekaně dobrý zdroj, můžete tam najít spoustu užitečných videí, právě jako reálná psychoterapeutická sezení (moc doporučuji pustit si třeba některé ze sezení Carla Rogerse: <https://www.youtube.com/watch?v=ee1bU4XuUyg>), nebo pokud vás zajímá psychopatologie tak si můžete pustit některá z mnoha edukativních interview pacientů s různým duševním onemocněním (například <https://www.youtube.com/watch?v=PcMJ98sNZOk>).

(...) Dále na mě Virginie Satirová velmi dýchla slovním spojením „detektiv dospělých“, protože to je přesně slovní spojení, kterým sama ráda popisuje profesi psychologa, a který mě naplňuje (s nadsázkou) mojí infantilní hravostí a nadšením z vylouštění záhady.

Tohle bych ráda dvakrát podtrhla. :) Je to opravdu hodně výstižný popis toho, co je pro práci psychologa potřeba. Buďte zvědaví a hodně se ptejte. :)




Sdílení

Co jsem si všimla z ukázek na ytB, její terapie jsou opravdu nezvyklé hlavně z té stránky, že mi přijdou osobnější. Může to být jen můj subjektivní pohled, ale přijde mi, že dokáže s klientem doopravdy navázat za pár minut takový vztah, jak kdyby se znali celý život. Na druhé straně se vynořují otázky, jestli to je z etického hlediska korektní, aby s ní někdo navazoval až příliš hluboký vztah.

Já tedy doufám, že tím zas tolik mezi jinými terapeuty a směry nevyčnívá a to proto, že se opakovaně ukazuje, že pro úspěšnost psychoterapie je vztah terapeut-klient tím úplně esenciálním a nejdůležitějším, nehledě na psychoterapeutický směr. V čem je satirovská terapie oproti některým jiným výjimečná, je autentičnost terapeuta, který není v roli odborníka, ale je v terapii lidský, sám za sebe. To má společné taky třeba s gestalt terapií.


Pak jsem taky přemýšlela nad tím, co znamená "příliš hluboký vztah", aby byl eticky nekorektní? Myslím, že není nic, jako "příliš hluboký vztah". Etický problém by nastal ve chvíli, kdy by vztah byl nejasný, konfušní z hlediska rolí - tedy nejsme jen terapeut klient, ale třeba ještě přátelé, nebo klient je zároveň dodavatelem nějaké jiné služby nebo produktu pro terapeuta, který je tím pádem jeho zákazník (já vám dělám terapii, vy mě zahradního architekta) - to už se opravdu bavíme o něčem, co je eticky nepřipustné. :)

Satirová ve videu působí jako babička, u které bych se bála, že mě bude soudit. Což je přesně to, co dělá, dává návodné otázky, člověk, kterým zrovna pracuje se ošivá, je mu to nepříjemné, že někdo ví něco víc než on sám. Trochu mi připomíná práci léčitelů. Připadá mi velmi direktivní, vkládá člověku do úst přesné fráze a je pro mě překvapivé, že se klienti nedostávají do defenzivní pozice. Také nechápu, jak může dítě uvěřit tomu, co rodič říká, když jen opakuje slova někoho jiného.



Zaujalo mě, že představu babičky tady máte spojenou s pocitem, "že mě bude soudit". Ptala bych se po původu této asociace. Často nám studenti ve zpětných vazbách píšou opak, viz. citace sdílení z minulého semestru: "Už její tón hlasu ve mně evokoval, že se téhle babičce můžu svěřit, a že mi pomůže..." atp. :) Satirovská terapie je oproti některým jiným směrům více direktivní, souvisí to ale i s tím, že je spíše krátkodobá, zaměřená na problém.

V tomto konkrétním videu Virginia jen vyzvala otce, aby synovi řekl stejnými slovy, to co předtím o matce řekl Virginii ("když se naštve, je agresivní a může ublížit), tedy aby se nesnažil nějak to "zaobalovat" ("maminka není hodný člověk").





Sdílení

Co jsem ještě nečekal bylo její aktivní verbální zapojení do děje. Asi jsem (mylně) předpokládal, že bude zastupovat roli posluchače a doprovodu. Spíše na mne působila jako člověk, který vede ostatní. Mám pocit, že se do její terapie promítá i její pedagogická praxe. Také mně přijde zajímavé, že nepracuje „z pohovky“, ale nebojí se ostatní členy zaktivizovat a být fyzická.


Tady si myslím, že se dotýkáme i praktického rozměru rodinné terapie - už jen při práci s párem si velmi rychle uvědomíte, jak náročné je "řídít a dělit" prostor sezení, tak, aby bylo pro klienty co nejpřínosnější, natož ještě při práci s rodinou (navíc s malými dětmi). Potom to může navenek vypadat, že se terapeut víc investuje a "zabírá aktivně moc prostoru", ale věřím, že jde o nezbytné minimum toho, co musí říct aby udržel směr sezení a snahu pracovat na stanovené zakázce.

II. Rodinná terapie

Její část práce věnovaná rodinné terapii pro mě, přiznám se, pravděpodobně bude trochu těžší na vpáčení do mysli, jelikož je to téma, které tolik nemusím. Vnímám ale jeho důležitost a kruciální postavení ve výbavě schopného psychologa a alespoň si říkám, že to pro mě bude příjemná výzva.

Osobně mi přijde škoda, že se o rodinné terapii víc nemluví (i ve škole), protože každý psycholog v praxi s klienty by měl minimálně vědět, že existuje, že funguje, a že je v některých případech nezastupitelná.

Zaujalo mě, jakým způsobem V. S. nabádala otce, aby dětem na místě vysvětlil, že se nebudou moci vídat se svou matkou, která jim ubližovala (také byla na sezení přítomná). Otevřeně a direktivně mu dávala instrukci, co dětem říct v jejich bezprostřední přítomnosti (jako by tam nebyly). Myslím si, že se v tomto zobrazuje její upřímnost, kterou popisuje K. Honda ve svém podcastu. Říkám si, že to celkově musela být velmi nepříjemná situace pro všechny zúčastněné, jak pro matku, tak i pro otce a děti, které byly ještě dost malé na to, aby porozuměly tomu, co se v rodině děje.



Sdílení

(Věřím, že žena na sezení nebyla zmiňovaná matka, ale nejspíš nová partnerka otce dětí.)

To, že motivuje otce k tomu, aby přímočaře a konkrétně oslovil syna, a řekl mu přesně to, co řekl "na plnou pusu" je způsob, jak dát dětem najevo, že jsou součástí celku, systému, že jsou jeho právoplatnou a v jistém směru rovnocennou součástí, že mají právo na informace, které se jich týkají, mají právo na to, aby s nimi bylo komunikováno otevřeně. Virginia na začátku jen shrnuje, co už bylo řečeno, že se otec o matce vyjádřil jako o ženě, která "když se naštvě, tak je agresivní a může ublížit", ale synům řekl, že maminka "není hodný člověk" (a v těchto sděleních je skutečně docela velký a důležitý obsahový rozdíl, navíc to první je o dost konkrétnější, druhé je hodně abstraktní). Někdy máme pocit, že dětem nenáleží slyšet věci tak, jak je říkáme druhému dospělému, a pak je zabalíme do nějakého eufemismu, který ale může být mnohem víc matoucí, nejednoznačný a už třeba vůbec nenesení informaci, kterou jsme jím chtěli říct.

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.

Pokud jde o zapojení malých dětí do rodinné terapie, tak okamžitě, prakticky od chvíle, kdy rodiče ví o tom, že čekají dítě, možná od chvíle, kdy o něm začínají uvažovat, jsou součástí rodinného systému. A v duchu systemického přístupu se tím stávají také neopomenutelným členem účastnícím se rodinné terapie.

Nehledě na to, jestli dokáží malé děti zcela porozumět obsahu vyřčeného, tak dokáží (a možná, že ještě lépe než dospělí) cítit dynamiku a emoční náboj toho, co se kolem nich děje. Takže i kdyby chlapec přesně nerozuměl tomu, co mu otec říká, už jen pohled do tatínkových očí, tón jeho hlasu, dotek jeho ruky, může být léčebný a vedoucí ke změně. Zároveň je důležité pro růst otce, aby mohl přímo dítěti říct tato slova, která mu patří, aby mohl syna přímo oslovit, což by bez účasti dětí nebylo možné.

Sdílení

III. Doteky v terapii

Abych byla upřímná, v prvním videu jsem si myslela hlavně to, že bych nechtěla být klientkou Satirové. Obecně nemám moc ráda doteky cizích lidí, ale tady to byl ještě docela dlouhý kontakt. Celé video mi nebylo moc příjemné, jako by mě drželi za ruku. Co se týče druhého videa, tak se mi nelíbí, když někdo mluví o někom, jako by tam nebyl.

Samotná paní Satirová působila na nahrávkách velice kontaktně, pro mě dokonce až nepříjemně, a sám jsem v Youtube komentářích hledal lidi, kteří by se mnou souhlasili. Myslím si však, že jí používaná fyzická blízkost byla však schopnost získaná roky praxe, ne jen osobní nastavení člověka. Přiznám se, rád bych chtěl umět takto fyzickou blízkost umět vycítit a používat jako komunikační nástroj, nejen v potenciálním terapeutickém vztahu.

V prvním videu, kde probíhá její rozhovor s mladou ženou, mě udivilo, jak moc byla kontaktní. Neustále ji držela za ruku (od chvíle, kdy ní přistoupila blíže) a poté přikládala ruku i na záda.

Na práci Virginie Satirové mě zpočátku nejvíce překvapil její bezprostřední a osobní přístup, že v rámci své práce tolik využívá fyzický kontakt. Není pro mě moc představitelné, že bych navštívila terapii, v rámci níž by mě terapeut takovým způsobem chytal za ruku a pokládal mi svou ruku na rameno. Ne každému člověku by tento přístup mohl být příjemný, já samotná bych se asi necítila příliš komfortně, kdyby se mě terapeut takto dotýkal. Věřím ale, že ona sama určitě věděla, co si ke svým klientům smí dovolit a rovněž klienti k ní museli mít důvěru jako k velmi blízké osobě, jinak by jim tento její přístup nemusel a možná ani nemohl být příjemný. Na druhou stranu tento přístup ale dodává sdělením v rámci terapie živost a důležitost, možná bych řekla skoro až naléhavost. Jistě má své opodstatnění, zajímaly by mě motivy Virginie Satirové, proč v terapii využívala takto osobní přístup. Možná si klienti její slova pak lépe zapamatovali a díky prožitku při terapii byli více motivováni ke změně.

Upřímně se mi moc líbí jisté spontánní a přirozené doteky. Například když v naší organizaci pracuji s dětmi a často se stává, že se děti svěřují nebo si jen tak povídáme, sama vycítím, že například potřebují pohladit nebo obejmout - já to jednoduše udělám. Za mě takové "malé" objetí nebo dotek může právě v druhém zanechat pocit, že jsme jim opravdu naslouchali, a že to co jsme jim i my řekli a poradili, šlo opravdu od srdce. Proto je mi velice sympatické, jak na videu pracuje p. Satirová.

Sdílení

Když mám být upřímná, na mě byl ten tělesný kontakt už moc, ale nemám ještě bližší informace k tomu, jak přesně a v čem probíhá její terapie. Proto to nechci hned zavrhnout, ale jsem si tohoto pocitu vědomá. Jsem zvědavá na to, co přinese příští týden.

Mrzí mě, že neznám kontext sezení. Přístup V.S. mi přišel sugestivní. Pokud někoho uchopím za ruku, nakloním se k němu a ptám se ho na kongruenci, tak věřím, že z pozice autority, bych zpochybnil i člověka, který se cítí se svým tvrzení relativně ve shodě. Stejným způsobem také získává jakousi formu kontraktu, kdy klientku uchopí za obě ruce, nakloní se a udělá nabídku. Zajímá mě vliv sociální role, autority terapeuta, tlak situace atd. Na druhou stranu věřím, že u mnohých klientů to může urychlit proces. Celkově jsem měl z obou ukázek pocit, že V.S. poměrně rychle usuzuje. Nevím, jak moc to fungovalo, ale vidím v tom prostor pro četné chyby.

Jak můžete vidět, otázka fyzického kontaktu v terapii u Vás vyvolala spoustu rozdílných reakcí.

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."

Hranice terapie si určuje a hledá terapeut s klientem sám a tělesný kontakt tak, jak je zachycen na videu, je přirozenou součástí terapie. 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.

Pozn. 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).

Sdílení

IV. Imaginace

Celkově mě to velmi potěšilo a motivovalo během a bezprostředně po imaginaci. Po několika minutách jsem však cítila divokou slabost a ruce se mi chvěly. Nyní se spíše cítím velmi zničená a bezmocná (očividně jsem přece vložila kouzelnou hůlku do tašky).

Tady chci připomenout možnost kdykoliv nás kontaktovat. Nebojte se v případě potřeby napsat, spoléháme na vás, že se o sebe v tomhle ohledu postaráte.

Imaginace byla poměrně náročná a někdy jsem si připadala poněkud stupidně. Co mi nejvíce vadilo je, že nějaké věci si člověk vytvořil sám a některé mu byly jasně popsány a dány a musel si je dát do brašny, i když se mu třeba nelíbily. Na můj vkus je to poměrně invazivní a tlačení názoru zvenjšku. Není tam příliš možnosti pro vnitřní reflexi. Instrukcí je mnoho a nejsem schopná je plně vstřebávat, i když se na ně co nejvíce soustředím. Po poslechu mám pocit, že jsem si toho moc neodnesla. Měla jsem pocit, že se ve mě otevřelo nějaké téma a potřebovala bych na něm na nějakou chvíli zůstat, klidně v tichu, ale takto už skoro ani nevím, jaká témata to byla.

Všechno, co v imaginacích slyšíte a uslyšíte jsou jen nabídky, které můžete a nemusíte následovat. Jste v nich svobodní cokoliv vypustit, přizpůsobit si, nebo přidat. :)

Také cítím určitou tenzi z toho, že sebeúcta je poněkud zaměňována za naprostou individuální správnost. Tento přístup mi nepřijde dostatečně sebekritický.

Tady možná došlo k nějakému nedorozumění. Součástí zdravé sebeúcty je rozhodně i schopnost uznat vlastní omyl, chybu, nedokonalost, bez toho, aby to moji sebeúctu jakkoliv ohrozilo.

Líbila se mi část věnovaná medailonku, ale vůbec ne část se zlatým klíčem. Nemyslím si, že člověk je schopný podívat se do všech dveří a kdybych měla takovýto zlatý klíč, připomínal by mi pouze mou neschopnost a stal by se tak symbolem vlastní nedostatečnosti spíše než ocenění.

Sdílení

Věřím, že zlatý klíč je v tomto případě metaforou naděje a chuti nevzdávat to, co je zdánlivě nejasné, nemožné, neproveditelné... :) Osobně bych ho doporučila každému, kdo se pustí do jakékoliv oblasti praxe v psychologii, tahle naděje, zvědavost a kreativita se tam zaručeně bude hodit.

Možná trochu nepříjemná mi byla představa hole, protože jsem přemýšlela nad tím, kolik příležitostí jsem již v životě musela promeškat. Kolik věcí jsem neudělala jen proto, že jsem se bála. Cítila jsem lítost sama nad sebou. Snažím se s tímto strachem aktivně bojovat, někdy se mi to daří více, někdy méně.

Mám chuť nabídnout otázku, kolik věcí a jakých, teď s holí, když už o ní víš, můžeš podniknout? :)

A taky: za co bys poděkovala svému strachu? Jakou službu pro tebe dělal a dělá? :)

Instrukce byly srozumitelné a jasné, jen tím, jak jich bylo více a následovaly poměrně rychle za sebou, měla jsem pocit, že nemám pro představy dost prostoru. Potřebovala bych víc nerušeného času (třeba jen o tři vteřiny zvětšit v některých pasážích pauzu mezi větami), abych se mohla soustředit jen na představy a nemusela hned poslouchat další pokyny.

Přišlo mi náročné být tolik minut v klidu a nezabíhat myšlenkami. Také jsem měl pocit, že výprava je na mě příliš pomalá (byť to nejspíše má mít spíše klidnější tempo), ale udržel jsem se a rychlost přehrávání nezvýšil.

Tady vidíte, že tempo imaginace je opravdu velice individuální. :) V rámci možností se pokuste si situaci přizpůsobit nejlépe jak to jde (v minulém semestru nám například jeden student psal, že si imaginace během poslechu zastavuje, aby měl více času pro jednotlivé obrazy, a byl s tím hodně spokojený). :)

U všech jsem měl nějakou vizi vzhledu, tvaru, barvy a velikosti, ale nejsem si jist, zda jsem docílil „žádaného“.

Sdílení

Nic není "to správné", "žádané", všechno v imaginaci je jen nabídka, nemusíte docílit konkrétní představy "abyste to dělali dobře". :)

Do všech imaginací se mi vkrádaly podoby předmětů, které byly inspirované nějakým zdrojem. Například můj detektivní klobouk se nápadně podobal mé staré dětské představě moudrého klobouku z Harryho Pottera.

Často ve svých reflexích takhle konkrétní představy zmiňujete ("byl to klobouk Sherlocka Holmes") - mohou být užitečné především v tom, že vám mohou pomoci snáze si předmět vybavit "a přivolat na pomoc", když to budete potřebovat. Konkrétní představou si ho můžete snáze ukotvit.