Manuál terapeutických skupin

Moravskoslezský kraj

ARKA CZ, z.s.

OBSAH

1. Vidíme se poprvé, kdo jsme a jak to spolu chceme mít
2. Co bychom rádi a čeho se bojíme
3. Řeka života – 1. část
4. Řeka života – 2. část – prezentace ve skupině
5. Rodinná mapa, obraz rodiny
6. Sociální atom
7. Květina, která má vše ke svému dobrému růstu – hledání vlastních zdrojů
8. Výlet do tajemné zahrady a domu – rozvoj sebedůvěry
9. Setkání s moudrým rádcem – rozvoj důvěry v okolní svět a druhé lidi
10. Řeka krokodýlů – rozvoj empatie, rozšíření vnímání morálních dilemat
11. Hněv – 1. Část – konstruktivní zacházení s hněvem, zlostí a nenávistí
12. Hněv – 2. Část – cit pro spravedlnost, pomsta a eskalace násilí
13. Ideální a vnímané Já – podpora sebepřijetí a objektivního Já
14. Cesta hrdiny – loučení a povzbuzení na cestu dalším životem

1. Úvodní seznamovací skupina - Kdo jsme a jak to spolu chceme mít

Pomůcky: terapeutické karty (doporučujeme Dixit, Resilio, Symbolikon), figurky, nebo fotografické koláže a podobně.

Cíl: Seznámení se navzájem, kdo jsme a proč se chceme potkávat a jaká k tomu potřebujeme pravidla.

Na úvod představí terapeuti skupinu. Všichni tady mají jedno společné téma, trápení a možná mnoho dalších podobných i rozdílných problémů. Tohle společné téma – závislost blízkého člena rodiny – může skupinu stmelovat, ale je také zdrojem mnoha rozdílů a inspirací. Aby mohla skupina vůbec fungovat, musí mít svá pravidla, bez pravidel to nejde nikde. Tady terapeuti otevírají téma skupinových pravidel a pomáhají skupině utvořit si základní pravidla – nevynášet ze skupiny, pravidlo stop a nebudeme se urážet a parakomunikovat – tohle bude téma průběžně se opakující a postupně bude více skupinou zvnitřněno a přijato.

Poprvé se klienti potkávají v kontextu skupiny. Ze zaměření skupiny je jasné, s čím se tady všichni potýkají. Na úvod každý řekne něco o sobě. Je dobré, aby začali terapeuti, byli i osobní – proč se rozhodli takovou skupinu otevřít a také informace o nich. Kde pracovali, studovali, co mají rádi….

Pak se představí ostatní, je fajn, když už v úvodu se klientům podaří sdělit, co by si rádi ze společných setkávání odnesli, co by se chtěli naučit, dovědět. V tom klientům pomáhá, když jim poskytneme krátkou osnovu. Kdo jsou, co by o sobě chtěli sdělit a co očekávají od skupiny.

Po úvodním seznámení následuje krátká pauza. Mezitím terapeuti do místnosti na zem rozloží dostatečné množství terapeutických karet, fotografií, figurek a požádají každého, aby si karty dobře prohlédl a našel mezi nimi kartu nebo více karet (je dobré to ohraničit počtem karet 1 až 3), která podle nich nějak vystihuje jejich „dobré Já“ – to, co mají na sobě rádi, čeho si cení.

Je třeba poskytnout dostatek času na výběr karet. Dát jasnou instrukci – na začátku si karty dobře prohlédnout a pak z nich vybrat pro sebe tu, která nejvíce vystihuje vaše „dobré Já“.

Ten, kdo bude mít karty vybrány, posadí se na zem a v klidu vyčká, až si vyberou i ostatní. Poté si všichni sednou na zem do kruhu, karty předloží před sebe a vypráví ostatním, proč si kterou kartu vybrali a co dobrého o nich říká.

Opět je vhodné, pokud je ve skupině tendence k obavám, když začne terapeut. Pokud je skupina živá, není třeba, aby se terapeuti zapojili, záleží na nich. Pokud se zapojí, měli by si vybrat jen jednu kartu a využít ji spíše jako podporu a motivaci k sebevyjádření ostatních.

Loučíme se společným ujasněním pravidel: to, co se říká na skupině, patří jenom sem. I když bude mít možná kdekdo z nás tendenci svěřit se s příběhy, které tady zazněly, nesmí to udělat tak, aby byla ohrožena anonymita někoho ze skupiny. Opět je vhodné uvést konkrétní příklad: Mohu říct, že mě hodně zasáhlo, že někdo třeba musí zvládat tolik povinností, a přesto si připadá tak málo schopný. Nemohu ale říct, že ve skupině je Klára a ta to má doma takové …

Na závěr na sebe všichni krátce koukneme, každý každému do očí a skupinu končíme s tím, že se uvidíme za 14 dní.

2. Začínáme, co bychom rádi a čeho se bojíme

Pomůcky: terapeutické karty, papír A4, kancelářské sponky, pastelky a tužky.

Cíl: podpořit důvěru, prostor pro sebevyjádření a otevření osobních témat ve skupině.

Po společném sdílení uplynulých dní se domlouváme na možnostech skupiny. Co by se jim společně chtělo tvořit skrz arteterapii, dramaterapii, imaginaci a jiné. Je dobré vysvětlit jednotlivé techniky a také co mohou přinést skupině a jaká budou pravidla ohledně těchto technik. Tím se opět dostáváme a znovu připomínáme pravidlo „stop“. Všechny projektivní techniky nám umožní více nahlédnout do našich emocí a bohatého světa představ a fantazie. Ten nás ovlivňuje víc, než si myslíme. Jen mu nevěnujeme pozornost a často vše vysvětlujeme skrz racionální, logické a rozumové argumenty. To způsobuje nedorozumění jednak mezi lidmi navzájem, ale také malé porozumění sobě samým. Je vždy potřeba respektovat individuální tempo každého z nás. Pokud by někomu byla technika nebo interpretace ostatních nepříjemná, má právo přestat a zastavit reflexe ostatních směrem k němu. Tohle je v pořádku, občas se může stát, že se na skupině něco otevře, ale každý může pocítit chuť být s novou myšlenkou nejprve sám. Je potřeba to mít na paměti a respektovat. A také je třeba si uvědomit, že náš fantazijní svět je jen jednou z našich částí, ovlivňuje nás, ale není vše určující a záleží na nás, jak s ním naložíme.

Většinou bývá ve skupinách dobře přijímána arteterapie a projektivní techniky prostřednictvím karet, obrázků, figurek. Trochu větší obava se objevuje u imaginací a dramaterapie. Je fajn podle toho techniky zařazovat. V úplně nové skupině bych se vyhnula imaginacím a byla opatrná k dramaterapeutickým technikám, ty je dobré zařadit později, až se skupina zná a je tam klima důvěry a bezpečí.

Bavíme se o tom, jak moc je toho v každém z nás skryto. Kolik toho ukazujeme a kolik si necháváme pro sebe. Všichni dostávají instrukci, že ke kartičce z minulého setkání, kde měli ukázat nějakou část svého „dobrého Já“, přidají ještě kartičku, která by znázorňovala, jak si myslí, že se jeví ostatním. Pak kartičku, která ukazuje tu skrytou část, kterou druzí nevidí – jak se často cítí.

Dostávají čtvrtku papíru a pomocí kancelářské sponky všechny tři kartičky připevní ke čtvrtce. Je na nich, jak je rozmístí. Pak si na papír vytvoří nějakou svou značku, logo, obrázek zvířete, které je nejvíce vystihuje, znak, mohou napsat indiánské jméno, motto. Je na

nich, jak svou čtvrtku označí. Pokud budou chtít, mohou cokoli na papír dokreslit. Pak si vzájemně kartičky prohlížíme a každý mluví o svém na venek prožívaném a skrytém Já. Je užitečné podpořit diskusi – proč si myslí, že ho druzí takto vnímají, hodnotí, proč chce, aby ho takto vnímali a co vede k tomu, že své skutečné pocity, postoje atp. skrýváme. Je to také prostor, jak si své vnímání ověřit, možnost korekce vlastních představ o nás v kontaktu s druhými. Na závěr si prohlížíme vytvořené koláže.

Skupinu končíme krátkou závěrečnou reflexí. Loučíme se pohledem do očí.

3. Řeka života – 1. část

Pomůcky – křídový papír A3, suché pastely, pastelky, barvy, uhel, co nejrozmanitější výtvarný materiál ke kreslení a malování, časopisy, nůžky, lepidlo, přehrávač a nevtíravá hudba.

Cíl: uvědomění si důležitých mezníků v životě, svou vlastní roli v životě, překonané i nedořešené zážitky z minulosti, aktuální situaci a své vize do budoucnosti.

Jedná se o techniku, která se dobře tvoří ve skupině, vzájemně se můžeme podněcovat, dodávat si odvahu a chuť tvořit.

Téhle technice je třeba věnovat celou hodinu. Je to spíše individuální práce ve skupině, větší část skupiny je každý sám u sebe, ale má možnost z toho vnitřního prostoru kdykoli vyjít a chvíli být ve skupině, mít podporu terapeuta, nezabřednout v mysli do nepříjemných témat. I když i to se může stát a je potřeba, aby terapeut poskytl oporu, pomohl v zarámování situace (znázornění situace např. jako velký kámen, který brání v plynulém toku řeky, vychýlí řeku z koryta nebo horu větví a odpadu, která řeku znečišťuje atp.) a umožnil klientovi se posunout k dalším životním událostem nebo výjevům.

Instrukce:

Nakreslete svůj život jako řeku a zaznamenejte na ní (kresbou, slovem, značkou) jednotlivé události a výjevy. Nebojte se využít ke znázornění jednotlivých událostí všechny možnosti, které řeka nabízí – může se rozvětvovat, být divoká, klidná, mohou v ní být různí živočichové, rostliny, mohou tam být jiné materiály, z nichž některé tam patří přirozeně (kameny, větve) a jiné tam někdo přinesl (zvířata, lidé). Může se jednat i o fantazijní řeku. Pro různé zkušenosti použijte různé předměty, barvy, čáry, obrázky z časopisů. Můžete vyjádřit ve své řece života nejen překážky, ale také způsoby, jakými jste se přes ně dostali. Řeka života by měla znázorňovat příběh, v němž jste se dostali až do současnosti.

Je možné, pokud máte chuť, nastínit i budoucnost – jak řeka dále poteče.

4. Řeka života – 2. část – prezentace ve skupině

Pomůcky – výtvarné práce z minulé hodiny, karty ideální jsou karty emocí a Dixit, figurky, obrázky z časopisů, fotky.

Cíl: sdílení, větší poznání se navzájem, získání podpory a objevení vlastních zdrojů, podpora ostatních.

Je možné s řekou života pracovat v individuální práci s klienty i ve skupině.

Vyzveme každého, aby svou řeku života představil ostatním. Každý zpočátku povídá a pak je možné do vyprávění vstupovat, ptát se na jednotlivé obrázky. Je možné, pokud s tím autor řeky života souhlasí, že k jeho výtvarnému zpracování mohou ostatní vedle položit nějakou kartičku nebo obrázek, která nějak reaguje buď na jednotlivé události v řece života, nebo na řeku jako celek a svou kartičku krátce okomentuje. Je dobré hledat pozitivní zdroje, rozvíjet empatii, podporovat vlastní schopnosti každého z účastníků se vyjádřit, uvědomit si co prožívá.

Ideální jsou pro tuto práci karty emocí. Ostatní mohou pomocí karet vyjádřit emoci k příběhu, nějaké situaci v životě druhého. Zároveň tím každý dostává zpětnou vazbu o tom, jak určité situace v jeho životě vnímají druzí.

5. Rodinná mapa, obraz rodiny

Pomůcky: křídový papír A3, kreslící pomůcky (pastelky, křídy, akvarelové pastely), časopisy, lepidlo, nůžky a terapeutické karty, Dixit karty, fotografie a figurky, mobilní telefon nebo fotoaparát.

Cíl: Rychlý a živý obraz rodiny a rodinných vztahů. Nalézání vlastních zdrojů, omezení.

Opět technika, která se dá využít dvěma způsoby – jako individuální práce ve skupině s následným zpracováním v individuální terapii nebo s následným skupinovým zpracováním tématu. Pokud je ve skupině klima bezpečí a skupina je dostatečně podporující, je velmi vhodné rodinný obraz nebo mapu zpracovat také ve skupině.

Obraz rodiny

Klienty požádáme, aby pouze vyhledali symboly, které se hodí pro všechny rodinné příslušníky a potom je uspořádali tak, aby bylo zřejmé, kdo je komu jak blízký. Jako symbol mohou posloužit obrázky, kartičky nebo figurky.

Rodinná mapa

Je možné jí doplnit rodinný obraz, Je více propracovaná a složitější na čas a zadání. Je fajn, když si mohou klienti přinést na skupinu i fotografie původní rodiny, rodiče na svatební fotografii, sebe když byli malí, rodinu na dovolené.

Pak si na papír sestavují rodinnou mapu dle zadání. Primární rodina – matka a otec. Pak následují děti podle pořadí. U každého se zaznamenává – aktuální věk, profese, vzdělání, náboženství a etnická příslušnost. Dále pomocí čar se zakreslují vztahy mezi jednotlivými členy rodiny.

Přerušovaná čára: vztah chladný, narušený, odloučení

Tlustá čára: vztah závislostní (neumožňuje svobodu, nepřipouští konflikt bez velkých výčitek),

Vlnovka: vztah konfliktní (časté hádky, neporozumění)

Středně silná čára: vztah zdravý (vztah ve kterém cítíme jistotu,kladné přijetí, unese konflikt i občasné neporozumění)

U každého člena je dobré, když může klient napsat nějaké přirovnání (tady to může znázorňovat symbol z rodinného obrazu) nebo vyjádřit danou osobu prostřednictvím indiánského jména. Pak doplnit o tři pozitivní a tři negativní vlastnosti a věty, které jsou s danou osobou spojeny – „Kdo se bojí, nesmí do lesa," říkával otec, „Všechno nakonec dobře dopadne," říkávala maminka, „Ty pořád zlobíš, nevztekej se, uč se." a tak podobně.

Pro skupinové zpracování bývá vhodnější rodinný obraz, který je méně náročný. Rodinná mapa ho může vhodně doplňovat a dále být využita v individuální práci s klientem. Praktické je rodinný obraz zaznamenat prostřednictvím fotografie např. v mobilním telefonu a mít tak možnost se k němu v průběhu terapeutické práce vracet.

6. Sociální atom

Pomůcky: provázky, bavlnky, vlněná vlákna různých barev, symboly (karty, obrázky, figurky) a dřívější artefakty z rodinné mapy nebo rodinného obrazu, mobilní telefon k pořízení fotografie.

Cíl: Rychlá reflexe toho, v jakých vztazích člověk aktuálně žije a jak je utváří, kultivuje.

Je vhodnou obměnou nebo navázáním na rodinný obraz a mapu rodiny.

Sociální atom je nejmenší jednotka vztahového rámce a představuje všechny vztahy mezi člověkem a těmi lidmi, kteří jsou vůči němu v dané době v nějakém sociálním vztahu. Sociální atom více reflektuje aktuální lidi v okolí a není vázaný jen na rodinu. Je proto dobré zařadit ho jako navazující úkol po zmapování rodinných vztahů. Rodina nás utvářela primárně, ale sociální atom představuje uskupení, z něhož čerpáme a učíme se aktuálně v dané době.

Instrukce:

Požádáme klienty, aby utvořili z provázků tři soustředné kruhy. Poté, aby vyhledali předměty vystihující lidi, kteří nyní hrají roli v jejich životě nebo byli důležití někdy dříve. V tom nejvnitřnějším kruhu umístěte symboly, které jste vybrali pro sebe a ty kteří jsou Vám nejbližší. Může se použít karta, koláž z minula, figurka nebo dříve vytvořené indiánské jméno. Nemusí se jednat jen o rodinné příslušníky a také je možné použít karty nebo symboly z rodinné mapy nebo obrazu. Druhý kruh je určen pro blízké lidi, kteří jsou Vám trochu vzdálenější a třetí pro osoby sice důležité, ale ne tak blízké.

Jednotlivé kruhy jsou naznačeny vlněnými vlákny – je dobré mít na výběr více barev bavlnek, provázků nebo vlny. Jednotlivé postavy jsou opět obsazovány osobami prostřednictvím symbolů (obrázky, figurky, indiánská jména).

Je fajn se ve skupinové prezentaci zaměřit na to, v jakých vztazích aktuálně klient žije, jestli jsou vřelé, přátelské, neutrální nebo odmítavé či nepřátelské? Jsou všechny kruhy obsazeny lidmi nebo někde chybí? Vytváří se v jednotlivých kruzích skupiny nebo se jedná jen o individuální vztahy? Sociální atom přináší mnoho hravosti – není statický, mění se, utváříme si ho sami a máme tady více svobody a možnost volby.

Bývá dobré, po čase sociální atom sestavit znovu a mít možnost srovnání a zpětnou vazbu o tom, jak se klient ve svých vztazích angažuje a jak se mu daří je měnit a kultivovat. K tomu je užitečné pořídit záznam např. fotografii v mobilním telefonu.

7. Květina, která má vše, co potřebuje ke svému dobrému růstu

Pomůcky: karimatky a podložky na cvičení, deky, polštáře, křídový papír A4, A3, potřeby na kreslení a malování (křídy, pastely a pastelky, akvarely, tempery), přehrávač a příjemná meditační hudba.

Cíl: relaxace, nalezení vlastních zdrojů, ukotvení, rozvoj fantazie

Jedná se o imaginativní techniku s výtvarným zpracováním ve skupině. Je potřeba, aby nikdo ve skupině netrpěl závažným duševním onemocněním (schizofrenie) a aby byl terapeut znalý v technikách dobrého vedení a ukončování imaginace a relaxačních technik.

Začínáme krátkou relaxací. Po navození lehce zrelaxovaného stavu provázíme klienty procesem imaginace, který je po ukončení zpracován prostřednictvím výtvarného znázornění a následného skupinového sdílení.

Instrukce k úvodní relaxaci:

Najděte si pohodlnou polohu, tak aby pro vás byla co nejpříjemnější. Po celou dobu cvičení můžete svou polohu kdykoli změnit, tak jak vám to bude příjemné.

Napněte ruce a nohy co nejvíce, jako byste se chtěli protáhnout, můžete udělat grimasu a zívnout, můžete zavřít oči a pomalu se odloučit od okolního světa a svou pozornost soustředit jenom na sebe, své tělo a pocity svého těla.

Cítíte klid a pokoj.

Následující minuty máte jen pro sebe a všechny starosti, smutky, trápení a bolesti uložte do staré truhlice a dejte je někam stranou, jsou nám úplně lhostejné.

Cítíme klid, pokoj, uvolnění se prohlubuje.

A pokud je vám to příjemné, můžete v duchu projít celé své tělo, uvědomit si, jak se nohy, paty, lýtka, stehna, hýždě, záda, ruce, lokty, ramena, šíje a hlava dotýkají podložky. Cítíte klid, pokoj, uvolnění se prohlubuje.

A pokud je Vám to příjemné, můžete se nadechnout srdcem klidu a pokoje do celého těla až po konečky prstů a vrchem hlavy vydechnout všechen nepokoj. A pokud je vám to příjemné,

můžete se ještě jednou nadechnout srdcem něčeho dobrého, laskavého a zdravého do celého těla až po konečky prstů a vrchem hlavy vydechnout vše nezdravé a nelaskavé.

Cítíte klid, pokoj, uvolnění se prohlubuje.

Myšlenky nechte volně plynut, jsou vám úplně lhostejné (opakujte třikrát).

Pokud je vám to příjemné, soustřeďte svou pozornost na ruce a nohy.

Obě ruce a nohy jsou těžké (opakujte třikrát), jsou těžké jako z olova.

Oběh ruce a nohy a jsou těžké a příjemně teplé. Příjemné teplo proudí celým tělem přes ramena, lokty, ruce až po konečky prstů. Přes hýždě, stehna, lýtka, nohy až po konečky prstů.

Také v okolí břicha, v celém vašem středu cítíte příjemné teplo (opakujte třikrát).

Celé tělo je příjemně teplé a hlava je volná (opakujte pětkrát).

A teď už je vaše uvolnění dost hluboké na to, abyste si vaším vnitřním zrakem představili květinu, která má vše, co potřebuje ke svému dobrému růstu. Pokud se objeví něco jiného, je to také v pořádku. Možná se vám obrazy před vnitřním zrakem míhají, tak počkejte, až se ustálí.

Prozkoumejte vaši květinu všemi smysly.

Nejdříve si jí prohlédněte, jak vypadá? Jaký tvar mají její listy, stonek, okvětní lístky? Jakou má barvu, jaká je její velikost?

Také si svou květinu můžete osahat, prozkoumat hmatem. Jaký je to pocit dotýkat se listů, stonků, když se květina dotýká vaší tváře?

Přivoňte si ke své květině. Vnímejte její vůni. Můžete jí i ochutnat. Třeba zkusit, jak chutnají její okvětní lístky.

Až si květinu dost prozkoumáte, můžete se podívat, jaké má kořeny. Z čeho roste, co jí vyživuje. Prohlédněte si ten kořenový systém, všímejte si, jaké tam má květina živiny. Třeba tam nejdete i nějaké drobné živočichy, kteří jí pomáhají přijímat potřebné živiny i vzduch.

Až se vrátíte zase nahoru, můžete si prohlédnout okolní prostředí. Kde vaše květina roste? Jaké je tam počasí, roční období? Co se nachází blízko u vaší květiny a co daleko. A teď, jestli chcete, můžete na své květině nebo jejím okolí něco změnit. Cokoli. Nebo to nechat tak, jak to

je. Všímejte si, co se teď děje s vaší květinou. A v této chvíli se začněte se svou květinou loučit. Najděte si nějaké místo, kde pro dnešek necháte svou představu rozplynout s tím, že se tam můžete vrátit, kdykoli to bude potřeba.

Vraťte se pomalu, svým tempem sem, do této místnosti. Třikrát se zhluboka nadechněte a vydechněte, zatněte opět svaly na vašem těle, protáhněte se, jako když ráno vstáváte. Pomalu se v tichosti posaďte. Promněte si ruce, přiložte je na oči a oči pomalu otevřete.

Krátce zhodnoťte, jak se kdo cítí, jestli se všichni vrátili zpátky, nikdo neprožíval nic nepříjemného a dejte instrukci, aby svou květinu každý namaloval. Pak dejte čas na samostatnou práci.

Na závěr se sdělují pocity, co kdo zažil během imaginace, ukazují se obrázky. Podporuje se zdravé sebehodnocení, schopnost obstarat si vše potřebné k dobrému růstu. Tak jako květině, to můžeme poskytnout i sami sobě, my jsme ta květina a tuto vzpomínku, tento příjemný pocit, si můžeme kdykoli zase znova vybavit, když se třebas nebudeme cítit dobře.

8. Výlet do tajné zahrady a domu

Pomůcky: karimatky, podložky, deky, polštářky, papír A4, kreslící potřeby, přehrávač a nenáročná melodická hudba.

Cíl: Rozvoj sebevědomí, sebeurčení, zvládání překážek, získávání vnitřních zdrojů.

Jedná se o další příjemnou a seberozvojou imaginaci, podobně jako předchozí květina, která má vše potřebné ke svému dobrému růstu. Pokud se ve skupině imaginace uchytí a klienti ji začnou mít rádi, je tohle další námět a inspirace jak vést imaginativní skupiny.

Každá imaginativní skupina začíná přípravou do lehce relaxovaného stavu.

Instrukce k úvodní relaxaci:

Najděte si pohodlnou polohu tak, aby vám byla co nejpříjemnější. Po celou dobu cvičení můžete svou polohu kdykoli změnit, tak jak Vám to bude příjemné.

Napněte ruce a nohy co nejvíce, jako byste se chtěli protáhnout, můžete udělat grimasu a zívnout, můžete zavřít oči a pomalu se odloučit od okolního světa a svou pozornost soustředit jenom na sebe, své tělo a pocity svého těla.

Cítíte klid, pokoj, uvolnění.

Následující minuty máte jen pro sebe, pro své tělo a všechny starosti, smutky, trápení a bolesti uložte do staré truhlice a dejte je někam stranou, jsou nám úplně lhostejné.

Cítíme klid, pokoj, uvolnění se prohlubuje.

A pokud je vám to příjemné, můžete v duchu projít celé své tělo, uvědomit si, jak se nohy, paty, lýtka, stehna, hýždě, záda, ruce, lokty, ramena, šíje a hlava dotýká podložky. Cítíte klid, pokoj, uvolnění se prohlubuje.

A pokud je vám to příjemné, můžete se nadechnout srdcem klidu a pokoje do celého těla až po konečky prstů a vydechnout všechen nepokoj. A pokud je vám to příjemné, můžete se ještě jednou nadechnout srdcem něčeho dobrého, laskavého a zdravého do celého těla, až po konečky prstů a vydechnout vše nezdravé a nelaskavé.

Cítíte klid, pokoj, uvolnění se prohlubuje.

Myšlenky nechte volně plynout, jsou vám úplně lhostejné (opakujte třikrát).

Pokud je vám to příjemné, soustřeďte svou pozornost na ruce a nohy.

Obě ruce a nohy jsou těžké (opakujte třikrát), jsou těžké jako z olova.

Obě ruce a nohy a jsou těžké a příjemně teplé. Příjemné teplo proudí celým tělem přes ramena, lokty, ruce až po konečky prstů. Přes hýždě, stehna, lýtka, nohy až po konečky prstů.

Také v okolí našeho břicha v celém našem středu cítíte příjemné teplo (opakujte třikrát).

Celé naše tělo je příjemně teplé a hlava je volná (opakujte pětkrát).

Instrukce pro výlet do tajemné zahrady a domu:

A teď už je vaše uvolnění dost hluboké na to, abyste si, vaším vnitřním zrakem představili, jak se procházíte hlubokými lesy, kde najednou spatříte úzkou a malebnou pěšinu. Pěšina je porostlá jemnou trávou, až se vám chce jít bosky. Pokud je vám to příjemné, klidně si zujte boty. Vydáte se pěšinou, jdete po jemné trávě, je příjemně teplo, slunečno, ale slunce vás neoslňuje, jste chránění stromy a v lese je příjemné klima. Když jdete pěšinou, spatříte, že na jejím konci je brána ve staré zdi. Vydáte se tou bránou a ocitnete se v tajné zahradě. Prohlížíte si ji, jste udivení, co vše se v zahradě nachází, všímáte si květin a keřů, stromů, možná tam spatříte i studnu nebo nějaké posezení. A když tou zahradou procházíte, spatříte dům. Rozhodněte se, jestli vstoupíte dovnitř nebo zůstanete na zahradě. Jak ten dům vypadá? Možná, že někoho potkáte.

Už jste si tajemné místo dost prohlédli a rozhodnete se, že se vrátíte zpátky. Ještě jednou se ohlédnete na dům, na zahradu a vydáte se směrem k brance. Vyjdete zpátky na pěšinu. Posadíte se a ještě jednou se podíváte na to tajemné místo ve vaší vzpomínce. A v této chvíli se s tajemným místem začněte pomalu loučit. Pozvolna, každý svým tempem se vraťte zpátky do této místnosti.

Třikrát se zhluboka nadechněte a vydechněte, zatněte opět svaly na vašem těle, protáhněte se, jako když ráno vstáváte. Pomalu se v tichosti posaďte. Promněte si ruce, přiložte je na oči a oči pomalu otevřete.

Krátce zhodnoťte, jak se kdo cítí, jestli se všichni vrátili zpátky, nikdo neprožíval nic nepříjemného a dejte instrukci, aby své tajné místo každý namaloval. Pak dejte čas na samostatnou práci.

Na závěr se sdělují pocity, co kdo zažil během imaginace, ukazují se obrázky. Podporuje se zdravé sebehodnocení, schopnost všímat si věcí, kdo se šel podívat do domu? Kdo zůstal na zahradě? Bylo někomu tajné místo povědomé, kde ho viděl, kdy si jej představoval?

9. Setkání s moudrým průvodcem

Pomůcky: karimatky, podložky, deky, polštářky, papír A4, kreslící potřeby, přehrávač a nenáročná melodická hudba.

Cíl: Rozvoj důvěry v druhé lidi, sebevědomí, zvládání překážek, získávání vnitřních zdrojů.

Jedná se o další námět jak vést příjemnou a seberozvojovou imaginativní skupinu, která má za cíl také rozvoj důvěry v další lidi a okolní svět.

Každá imaginativní skupina začíná přípravou do lehce relaxovaného stavu.

Instrukce k úvodní relaxaci:

Najděte si pohodlnou polohu tak, aby vám byla co nejpříjemnější. Po celou dobu cvičení můžete svou polohu kdykoli změnit, tak jak vám to bude příjemné.

Napněte ruce a nohy co nejvíce, jako byste se chtěli protáhnout, můžete udělat grimasu a zívnout, můžete zavřít oči a pomalu se odloučit od okolního světa a svou pozornost soustředit jenom na sebe, své tělo a pocity svého těla.

Cítíte klid, pokoj, uvolnění.

Následující minuty máte jen pro sebe, pro své tělo a všechny starosti, smutky, trápení a bolesti uložte do staré truhlice a dejte je někam stranou, jsou nám úplně lhostejné.

Cítíme klid, pokoj, uvolnění se prohlubuje.

A pokud je Vám to příjemné, můžete v duchu projít celé své tělo, uvědomit si, jak se nohy, paty, lýtka, stehna, hýždě, záda ruce, lokty, ramena, šíje a hlava dotýká podložky. Cítíte klid, pokoj, uvolnění se prohlubuje.

A pokud je vám to příjemné, můžete se nadechnout srdcem klidu a pokoje do celého těla až po konečky prstů a vydechnout všechen nepokoj. A pokud je vám to příjemné, můžete se ještě jednou nadechnout srdcem něčeho dobrého, laskavého a zdravého do celého těla, až po konečky prstů a vydechnout vše nezdravé a nelaskavé.

Cítíte klid, pokoj, uvolnění se prohlubuje.

Myšlenky nechte volně plynut, jsou vám úplně lhostejné (opakujte třikrát).

Pokud je vám to příjemné, soustřeďte svou pozornost na ruce a nohy.

Obě ruce a nohy jsou těžké (opakujte třikrát), jsou těžké jako z olova.

Obě ruce a nohy a jsou těžké a příjemně teplé. Příjemné teplo proudí celým tělem přes ramena, lokty, ruce až po konečky prstů. Přes hýždě, stehna, lýtka, nohy až po konečky prstů.

Také v okolí našeho břicha v celém našem středu cítíte příjemné teplo (opakujte třikrát).

Celé naše tělo je příjemně teplé a hlava je volná (opakujte pětkrát).

Instrukce pro setkání s moudrým rádcem:

A teď už je vaše uvolnění dost hluboké na to, abyste si vaším vnitřním zrakem představili, jak se procházíte venku za slunného počasí klidným dnem. Jste v lese a došli jste na lesní mýtinu. Vnímáte zvuky lesa, bzukot mušek a broučků, jemný vánek v lese, který rozechvívá listy na stromech a slyšíte zpěv ptáků, občas z dálky ťukot datla. Vydáte se směrem, odkud jste zaslechli ten datlí ťukot. Před vámi je pěšina, která vás dovede k další mýtině, na které spatříte oheň. Vedle ohně sedí váš moudrý průvodce a tiše vás očekává. Dojdete k ohni a přiložíte do ohně pár klacíků, které leží vedle ohně. Váš moudrý rádce k vám nakloní hlavu a pokyne, abyste přišli k němu nebo k ní. Přisednete si k němu nebo k ní. Jak vypadá? Je to muž nebo žena? Je vám něčím známý? Až si moudrého průvodce dost prohlédnete a budete se cítit připraveni, položte mu jednu otázku. Poslouchejte, co vám odpoví? Chvíli si odpočiňte, koukněte se do ohně, pak se znovu podívejte na svého moudrého průvodce a poděkujte mu. On nebo ona vás obejme, stiskne vám ruku a do dlaně vám dá malý dárek. Pak se s vámi rozloučí. Vy se pomalu zvednete a vrátíte se pěšinou zase na mýtinku, kde jste poprvé uslyšeli ťukot datla. Pak se položíte do trávy, zavřete oči a ještě jednou si vybavíte setkání s vaším moudrým průvodcem. A v této chvíli se s lesním místem i svou vzpomínkou na moudrého průvodce začněte pomalu loučit. Pozvolna, každý svým tempem se vraťte zpátky do této místnosti.

Třikrát se zhluboka nadechněte a vydechněte, zatněte opět svaly na vašem těle, protáhněte se, jako když ráno vstáváte. Pomalu se v tichosti posaďte. Promněte si ruce, přiložte je na oči a oči pomalu otevřete.

Krátce zhodnoťte, jak se kdo cítí, jestli se všichni vrátili zpátky, nikdo neprožíval nic nepříjemného a dejte instrukci, aby každý namaloval něco ze setkání s moudrým průvodcem. Pak dejte prostor na samostatnou práci.

Na závěr se sdělují pocity, co kdo zažil během imaginace, ukazují se obrázky. Jaké bylo setkání s moudrým průvodcem? Kdo to byl? Bylo to setkání příjemné? Potěšila vás jeho odpověď? Pokud chcete, můžete se o to s ostatními podělit nebo nemusíte a můžete si jí ponechat jenom pro sebe.

10. Řeka krokodýlů

Pomůcky: příjemná místnost, dostatek prostoru, deky.

Cíl: rozvoj empatie, zvyšování porozumění, rozšířené vnímání morálních dilemat

Jedná se o tématickou skupinu. Začíná tím, že se klienti pohodlně usadí a terapeut jim začne vykládat příběh. Příběh je velmi kontroverzní, plný zvratů a morálních dilemat. Příběh se jmenuje řeka krokodýlů a začíná takto:

Dívka Abigail miluje George, který se nachází na opačné straně řeky plné krokodýlů. Dívka se od jejich kamaráda dozví, že na opačné řece se rozpoutal velký konflikt a že je George *v ohrožení. Pro Abigail je doba čekání na něj neúnosná a rozhodne se za svým milým na druhou stranu řeky odjet. Na břehu řeky ji starý protřelý námořník Sindibad nabídne místo na palubě své lodi pouze výměnou za sexuální služby. Abigail takovou nabídku odmítne, a snaží se domluvit na jiné ceně, ale neúspěšně. Odejde ke své matce se poradit, jak má situaci vyřešit. Matka jí odmítne dát radu, nemá pro Abigail pochopení. Myslí si, že by měla počkat, až se George vrátí. Abigail nemůže vydržet tu nejistotu a úzkost a rozhodne jít ke břehu moře a námořníkovu nabídku přijme. Když se shledá se svým milým, přizná mu, za jakou cenu se k němu dostala. Milenec se na ni rozzlobí a Abigail vyžene. Ta se vrací k řece, kde potkává mladého převozníka, kterému vypráví svůj příběh. Ten jí vyslechne a nabídne pomoc, převeze jí zpátky na druhou stranu řeky. Když se pak George vrací domů, setká se s převozníkem, pobijí se a škaredě se oba zraní.*

Máme více variant jak s příběhem pracovat. Cílem je podívat se na jednotlivé postavy a obhájit jejich chování. Je možné nechat každého seřadit jednotlivé postavy podle toho, jak charakterně se podle nich zachovaly a pak o tom diskutovat s ostatními. Každý účastník skupiny pravděpodobně bude mít jiné pořadí a jinak zhodnotí charakter a morálku jednotlivých postav. Bude vycházet ze svých zkušeností a svého pohledu na morálku a žebříček hodnot a bude se snažit své hodnocení před skupinou obhájit.

Zajímavá varianta je dát zadání, aby se každý přiřadil k některé z postav v příběhu. A pak sám ze svého pohledu tu či onu postavu obhajoval a mohl se konfrontovat s někým jiným v jiné roli. Cílem je, aby se členové skupiny dokázali podívat i jinýma očima na různé motivy,

způsoby řešení a vnímání hodnot. Je užitečné, aby každý protagonista příběhu měl svého obhájce – často je to kontroverzní postava námořníka, která je projekcí veškerého zla. Pokud se ve skupině nenajde nikdo, kdo by jej obhajoval, je dobré, aby se toho ujal terapeut. Každá postava by měla být zastoupena, musí mít možnost se obhájit a konfrontovat, aby nevznikl univerzální „viník“ „strůjce zla“ a podobně.

11. Hněv – 1. část – konstruktivní zvládání hněvu, zlosti a nenávisti

Pomůcky: kartičky Dixit, papír a tužky nebo flipchart a fixy.

Cíl: porozumět vztahu mezi hněvem, zlostí, agresí a nenávistí. Najít smysl, který hněv má, jeho příčiny a v čem nám může být užitečný. Naučit se konstruktivně k hněvu přistupovat.

Výhodné bývá mít na tuto skupinu alespoň dvě hodiny. Nebo ji rozdělit na dvě setkání.

Je potřeba si vysvětlit pojem hněv, zlost a nenávist. Často se spolu spojují. Hněv obecně chápeme jako reakci na nějakou nelibost, něco se nám nelíbí, vadí nám.

Pro intenzivní hněv, prudce vystupňovaný používáme výraz vztek – je vzteklý, to je spojeno s velkou silou a přílivem energie. Děti v záchvatu vzteku mají neskutečnou energii a sílu.

Když jsou vystupňovaný hněv a zlost vázány na nějakou konkrétní osobu, můžeme mluvit o nenávisti.

Položte klientům otázku:*Co nejčastěji vyvolává váš hněv?*

Jejich odpovědi zaznamenejte (papír, flipchart…)

Asi vytvoříte následující seznam: zážitky, které vyvolávají pocit narušení vlastní hodnoty, odepření náklonnosti, nejistota ve vztahu, když nás někdo uráží, přehlíží, jiným se dává přednost, jedná se s nimi nespravedlivě, někdo nás využívá, zneužívá, působí nám bolest, bere nám životní prostor nebo nedostáváme, na co máme nárok. Také může být hněv, který přímo nesouvisí s nimi, ale je způsobený tím, že někdo uráží hodnoty, které jsou pro nás důležité a nechová se tak, jak bychom si přáli, aby se choval.

Hněv jako takový není špatný, dává nám znamení, že někdo nějak narušuje naše hranice, něco pro nás důležitého ohrožuje a také je známkou toho, že věříme, že věci můžeme změnit, svůj život můžeme změnit. Hněv nás aktivuje, pomáhá nám změnit situaci. Velká zlost však může brzy vyčerpat a vést spíše k pocitu bezmocnosti. Proto je dobré si hněvu všímat, ptát se, na co se hněváme, co nás ohrožuje a naučit se hněv vyjadřovat. Pak se nekumuluje a může se stát produktivním. Možná povede ke konfliktu, ale ten je také potřeba k některým změnám.

Neventilovaný hněv se často projeví ve fantaziích – ty pro nás nemusí být vždy užitečné. Tady ponecháme prostor pro diskuzi, vlastní zkušenosti. *Kdo si pamatuje nějakou svou zlostnou fantazii…kdy to pomohlo a kdy vás to spíše dále podněcovalo ke vzteku?*

Poté pokračujeme nahlédnutím na pasivní agresi, což je vlastně obranná reakce ze strachu z vyjádření hněvu a z důsledků, které by to mohlo mít. Raději hněv neprojevíme, ale uděláme to jinak.

Pasivní agrese je maskovaná, často nás ani nenapadne, že se chováme agresivně, když na někoho neustále zapomínáme, jsme v jeho přítomnosti unavení, znudění, nechce se nám s ním mluvit, neposloucháme ho nebo se nesnažíme mu porozumět nebo posloucháme jen to, co se nám hodí. Pasivní agrese se projevuje často mlčením. Pasivní agrese často působí urážlivě se snižováním hodnoty nebo projevy neúcty.

Je dobré, když si klienti mohou opět vyhledat pár kartiček, které v nich vzbuzují pocit vzteku, zlosti, kde vnímají pasivní agresi a mohou pak o tom před ostatními mluvit. Je to bezpečnější, méně sebe odhalující způsob, ale velmi dobře se tím rozvíjí sebereflexe a vnímání vlastního hněvu a vlastní způsoby jeho projevování.

Pak můžeme skupině položit otázku: *Jak by se dalo s hněvem a agresí konstruktivně zacházet?* Odpovědi opět zaznamenávejte.

Uznat, že hněv má smysl. Nehněváme se samozřejmě jenom na lidi, ale i na situace. Hněv je o to větší, jestliže máme pocit, že situaci nejsme schopni příliš ovlivnit.

Hněv nám ukazuje, že ve vztahu k ostatním nebo ke světu něco neklape, že je třeba nějak jinak definovat své hranice nebo něco změnit. Když se vymezíme někomu, kdo nás hněvá, třeba proto, že po nás neustále něco požaduje, tak uděláme dobře sobě, svému právu „nemusím pořád vše dělat za někoho jiného“. A samozřejmě vzbudíme hněv u druhého, který ale bude také muset nad situaci přemýšlet a nějak nově jí upravit. Nově se určí blízkost a vzdálenost, která mezi vámi bude. Důležité je hněv a agresi odhalovat. I tu k sobě samému, není ničím ušlechtilým, naopak. Jen tak si můžeme rozvíjet a uchovat pocit vlastní hodnoty.

Je vlastně velmi těžké obecně říct, co je zdravé a konstruktivní zacházení s hněvem a agresí. Důležité je si hněv uvědomit, co v nás zasahuje a být si vědom toho, že máme právo se zlobit a je dobré nejen pro nás, ale i pro okolí svou nelibost sdělit a neustále tak pěstovat pro sebe dobré hranice a zdravé vztahy s ostatními. Jde vlastně o šikovné prosazování vlastních zájmů

v sociálně přijatelných mezích. Tady nám může být dobrým pomocníkem pocit viny – pokud se objeví a nejde o pocit viny z toho, že nejsme úslužní, někdo se bude zlobit atp., pak je možná na místě se k situaci vrátit a vymezit se jinak, otevřít prostor pro diskuzi.

Cílem skupiny je otevřít prostor pro sdílení toho, jak pociťujeme hněv a jestli s ním zacházíme konstruktivně. Také má vést k ujištění, že mít zlost, být agresivní ať přímo nebo pasivně má svou logiku a jednáme tak často z úzkosti nebo strachu.

Konstruktivně zacházet s hněvem je výhodné, ale není to nic snadného, je to těžké. Vyžaduje to i mnoho změn v našich návycích, způsobech jednání se sebou a druhými.

12. Hněv – 2. část – Cit pro spravedlnost, pomsta a eskalace násilí

Pomůcky: předtištěný text, kartičky Dixit.

Cíl: Rozpoznat, kdy se z pocitu křivdy stává sebedestruktivní hněv a touha po odplatě, rozvíjí se nenávist a netolerance pod falešným pocitem spravedlnosti a megalomanské představy.

V souvislosti s hněvem a agresí se často setkáváme se smyslem pro spravedlnost nebo s pocity provinilosti. Pocit spravedlnosti je často přítomný při projevování agrese nebo hněvu. Velmi významný fenomén – spravedlnost musí být obnovena. Pokud se znovu neustálí spravedlnost nebo lépe řečeno to, co člověk za spravedlnost považuje, pak je velké nebezpečí, že se agrese bude dále stupňovat.

Spravedlnost může být podle zákona nebo podle zájmů druhého člověka – spravedlivé rozdělování, podmínky, nerovnost a rovnost, také se jí může říkat férovost. Respektování druhých lidí jako sobě rovných.

Pocit spravedlnosti je velmi subjektivní. Pokud máme pocit, že jsme významnější než ostatní, připadá nám spravedlivé, že dostáváme všechno a ostatní nic. Žijeme-li v domnění, že jsme v životě přicházeli zkrátka, může nás napadnout, že je načase, aby to teď život spravedlivě vyrovnal. Pokud se naopak považujeme za naprosto bezvýznamné, vnímáme jako spravedlivé, když nás přehlíží, dostáváme méně atp. Je tedy patrné, že vnímání spravedlnosti závisí i na našem sebepojetí a také osobní zkušenosti – když jsme prožívali nespravedlnost určitého typu, jsme vůči ní obzvlášť pozorní u druhých nebo v kolektivu.

Idea spravedlnosti je v souvislosti s hněvem velmi důležitá. Pokud se děje nespravedlnost, musí dojít k nápravě. V osobních konfliktech bývá velmi běžné, že když se otevře nějaká nespravedlnost, když dojde ke konfliktu, můžeme se cítit provinile. To také není dobrý pocit. Pak se docela vyplácí zeptat se, co by druhému pomohlo, aby byla situace zase v pořádku. Tím se vlastně vyjádří přání udělat v tom pořádek, čisto. Druhý člověk může jednat fér a sdělit své přání nebo nás také může nechat v tom pocitu viny „koupat“, získat tak nad námi převahu. Tohle bychom si měli dokázat uvědomit a nenechat se v takových chvílích pocitem

viny převálcovat, případně svou nabídku časem zopakovat, pokud máme pocit, že náš vztah stále není „vyčištěný“. *Tady dejte prostor k diskusi, sdílení vlastních zkušeností.*

Samostatné postavení ve sjednávání spravedlnosti má POMSTA. Mohou se k ní uchylovat lidé, kteří jí potřebují k tomu, aby se cítili dobře. Pomstychtivost, odplata. V menší formě může být i dost kreativní (často v žertu říkáme karma je zdarma, pomsta je sladká…). Ve vymýšlení pomstychtivých fantazií mohou být lidé velmi tvůrčí. Není to ideální způsob jak řešit problémy, ale je nám blízký a malé akty msty často vyrovnávají konto a lidé spolu pak mohou zase normálně komunikovat.

Jistě by byla ideální otevřená debata místo pomsty, ale na debatu jsou třeba dva, a to často neovlivníme. Hněv nás pak trápí tím více, jestliže ho nemůžeme vůči člověku, na kterého se zlobíme projevit. Výjimkou nejsou ani debaty, při kterých pocit nespravedlnosti trvá nebo dokonce sílí. Tu a tam je drobná pomstička přiměřenější a většinou také slastnější ☺. Mstivé myšlenky a plánování pomsty mohou pomoci, aby se člověk vyhnul stupňování konfliktu a rezignaci. Rezignace, často způsobená opakovaným zakoušením toho, že spousta věcí je nespravedlivých a nic se na tom nezmění, je velmi nebezpečná (znejišťuje náš pocit vlastní hodnoty, už si na nic netroufáme a cítíme se uraženě a zahanbeně). Malá pomsta nám naopak umožňuje uchovat si pocit, že nejsme vůči okolí úplně bezbranní.

Prostor pro diskuzi*: Kdy vám pocit typu karma je zdarma nebo malá pomsta pomohl s někým opět navázat vztah bez pocitu hořkosti z nějaké nezapomenuté nespravedlnosti?*

Existuje však také pomsta v podobách, které rozhodně už nejsou „sladké“. Pokud se nám dlouhodobě stává, že zažíváme pocit nespravedlnosti, nedaří se nám obnovit vlastní hodnotu a naopak stále více cítíme, že rezignujeme, může v nás vyvstat tzv. „megalomanská představa“ plán pomsty, kde už se člověk nemstí jen sám za sebe, ale začne se mstít ve jménu druhých. Máme pocit, že už se nebráníme jen za sebe, ale za ideu. Stává se tak, když se někomu dostává série urážek, kterým se nemůže úspěšně bránit, až v něm nakonec vyvstane megalomanská představa pomsty.

Příběh – ukázka eskalace násilí:

Jednoho dne koňský handlíř Gusta prochází lesem kolem hradu, jehož pán Kohl, po něm požaduje potvrzení na koně, které vede Gusta do města na prodej. Pro vyžadování takového potvrzení není žádný zákonný podklad, a tak handlíř také žádné nemá. A protože nemá potvrzení, koně mu seberou. To je první ponížení, první nespravedlnost. Druhé ponížení

spočívá v tom, že s odebranými koňmi špatně zacházejí a pacholka, který u nich zůstal, ztlučou a vyženou. To je další nespravedlnost. Třetí urážka spočívá v tom, že Gusta usiluje o proces proti Kohlovi, ale jen ho zbijí. Máme tu co dělat s problémem hierarchie. Z příběhu je patrné, že lidé, kteří stojí výše v hierarchii, mají větší práva než ti, kteří jsou hierarchicky níže. To je nespravedlivé. Poslední, pravděpodobně nejtěžší a rozhodující ponížení spočívá pak v tom, že zbijí i Gustovu ženu Lídu, když se pokouší předat Kohlovi prosebný dopis. Utrpí přitom taková zranění, na která zemře. Samé ponižující urážky. Gusta pro sebe žádá veřejnou spravedlnost, ale nejen pro sebe, kolik chudáků ještě tohle bude zažívat? Tuhle nespravedlnost je třeba co nejdříve ztrestat. Už to není jenom jeho věc, je to něco, co on učiní pro druhé. Uprostřed bolesti z toho, že je svět tak v nepořádku, pocítil radost z toho, že on a jeho nitro je v pořádku. Vše je v nepořádku, ale já sám jsem v pořádku a napravím to za všechny. Tak se projevuje megalomanská idea. Když jeho žena umírá, prosí ho, aby všem odpustil a mohl být v životě bez nenávisti. Tohle ale Gusta neučiní a vlastně se zcela oddá své pomstě a to tak, že už se nedívá na okolnosti. Mstí se na všech (ženách, dětech, všech příslušnících „šlechty"), stává se z něj lupič a vrah. Nakonec je sám popraven. Na tomto příběhu vidíme, jak se zpustí paranoidní vývoj – člověk začne ostatním bez rozdílu už jen přisuzovat ty nejhorší záměry a nevidí nic než nespravedlnost.

Nemít možnost zjednat spravedlnost, to může být výchozí bod velice nebezpečné eskalace násilí a eskalující msta je mimořádně nebezpečná. Protikladem takového fanatismu jsou všechny prosociální pocity, mít někoho rád, smířit se druhým, pomáhat, být empatický, pro někoho užitečný.

Diskuse: *Pocity z příběhu. Co se děje? Jaké emoce se střídají? Kdy jste podobné pocity zažívali a co vám pomohlo se od nich oprostit?*

Kdy jste pocítili touhu vzít spravedlnost do vlastních rukou za ostatní, za princip?

13. Ideální a vnímané já

Pomůcky: terapeutické karty – Resilio nebo Dixit, figurky, fotografie, různé předměty.

Cíl: Rozvoj sebepřijetí a objektivně vnímaného Já.

Sebeobraz je velmi užitečná forma terapeutické práce zvláště u dospívajících nebo mladých lidí, kteří mají potíže s hodnocením sebe samých. Nedovedou správně odhadnout ani své schopnosti ani své slabiny a často si své obavy nedokážou reálně ověřit. Proto je dobré tuto techniku zařadit až v době, kdy se členové skupiny už nějakou dobu znají a mají o druhých určitou reálnou představu.

Necháváme klienty vyhledávat symboly pro vlastní schopnosti a slabiny podle motta – Musím vědět, co dovedu, abych snesl i to, co nedovedu.

Instrukce:

Najděte si, pro reálný sebeobraz předměty nebo obrázky, které ukazují, co na sobě vnímáte jako dobré. Pak pokračujte hledáním symbolů k charakteristikám, které na sobě nemáte rádi, respektive které vlastnosti vyvolávají vaše obavy. Zobrazte i takové stránky, s nimiž jste mívali dříve problémy, a které jste už překonali. Pro ideální obraz si vyberte věci, obrázky, které vystihují, jací byste chtěli být.

Při rozhovoru o sebeobrazu se hodně soustředíme na to, aby se každý jednotlivý symbol vztahoval k realitě a klient věděl, kdy a jak se příslušná vlastnost projevuje. Můžeme se pak také soustředit, jestli při slabinách, velkém rozdílu ve vnímaném a ideálním „Já“, nehraje roli rodinné prostředí a jak nebo kdo konkrétně.

Když se ve ztvárnění sebeobrazu symbolicky vyjádří i obavy a projevy chování, které člověk již překonal (dříve vlastními silami, v průběhu terapie), je to velmi povzbudivé. Takový zpětný pohled na to, čeho už klient dosáhl, posiluje a motivuje pro další úkoly.

Významnou roli zde hraje také skupina – dává korektivní pohled, svou vlastní zkušenost s popisovanými vlastnostmi u každého člena skupiny.

14. Cesta hrdiny

Pomůcky: lano, kartičky s fázemi na cestě hrdiny, dostatečně velká místnost a chodba nebo cesta k pokladu, svíčky, sklenice, papírky s poselstvím, truhla nebo krabice, přehrávač a tematická hudba – soundtrack z Posledního mohykána, Tenkrát na západě apod.

Cíl: rozloučení se skupinou, uzavření terapeutického procesu, podpora v další cestě, poselství.

Skupinu uvedeme jako ukončovací.

Vyžaduje přípravu ještě před zahájením skupiny. Je potřeba vytvořit cestu, kterou se „hrdina“ (klient) bude vydávat, tu olemovat svíčkami (čajové svíčky v zavařovacích sklenicích) a na konci cesty umístit „truhlu“ (krabici, nějakou truhličku, misku) do které vložíme srolované kartičky s jednotlivými poselstvími.

Na zemi uděláme velký kruh z lana a po jeho vnější straně položíme kartičky s úkoly nebo etapami, kterými prochází hrdina na své cestě.

Začínáme osvěžením nějaké známé pohádky třeba Tři oříšky pro Popelku. Na základě této pohádky osvětlíme všechny fáze – zkoušky, kterými hrdina na své cestě prochází. Pak skupině vysvětlíme, že každý si v duchu uvědomí, kde se právě nachází, v jaké fázi své cesty, v jakém úkolu a kam by se měl dále vydat. Cesta hrdiny obsahuje tyto etapy :Obyčejný svět, volání po dobrodružství, váhání a odmítání, povzbuzení rádcem (učitelem), překročením prvního prahu obyčejného světa, Testy a zkoušky s nepřáteli a spojenci, překročením druhého prahu obyčejného světa, muka a očistec, získání odměny a končí návratem do obyčejného světa se svými zkušenostmi a benefity.

Obyčejný svět – Popelka si žije ve svém světě s macechou, sestrou, svým koněm, psem a kamarády.

Volání po dobrodružství – Popelka, rozehraje hru s princem a jeho panoši, schovává se jim ve stromě, hází na ně šišky, Popelka dostává tři oříšky. Jsou kouzelné?

Váhání a odmítání – Dostává tři oříšky a zvažuje, jestli vyžije jejich kouzel.

Povzbuzení rádcem, učitelem – Popelka dostává povzbuzení od Rozárky a sluhy, kteří v ni věří. Připomene jí rodiče a to dobré, co v životě měla a je v ní. Povzbudí jí holoubci, nabídnou jí pomoc.

Překročit první práh obyčejného světa – Popelka se vydává v přestrojení na zámek.

Testy, zkoušky, spojenci, nepřátelé – Popelka je stále odvážnější, dostává prsten pána honu, vymezuje se maceše a sestře, věří holoubkům, ptá se Rozárky.

Překročit druhý práh, jeskyně – Vydává se na ples a dává princi úkol, hádanku.

Muka, očistec – Popelka nesmí prozradit, kým je. Musí vydržet a čekat na prince, macecha ji chce zlikvidovat.

Získání své odměny – Princ ji najde a už zná pravdu, získává pravou lásku.

Cesta zpátky do svého světa – Vymaní se z područí své macechy a sester, které ji připravily o domov, získává zpět své postavení.

Třetí práh, zkušenosti, prozření – Odjíždí s princem na zámek, získává nový domov, rodinu.

Návrat do obyčejného světa se svými zkušenostmi, hodnotami

Poté terapeuti zhasnou, zapálí svíčky a pustí hudbu. Každý sám postupně vstupuje do kruhu a vydává se cestou pro svou podporu, pak se vrací zpátky do skupiny na své místo. Na závěr je společné sdílení. Mohou si vzájemně svou podporu ukázat, ale nemusí, mohou si jí nechat pro sebe.

Jako podpora slouží smotané papírky do ruliček, kdy každý si vezme jen jednu ruličku. Na té je pak napsaný nějaký univerzální symbol pro podporu (láska, svoboda, víra, odvaha, pravda, přátelství, sebeúcta, pokora, moudrost, samostatnost, síla, důvěra, energie, rozhodnutí, sebevědomí, hrdinství, štěstí, touha).

Skupina slouží jako dobrý přechodový rituál – něco končí (skupinové setkávání) a začne nová samostatná etapa. Bývá to emotivní skupina, hezký přechodový rituál, což klienti často nezažívali. Buď se přechodové rituály neděly – nikdo neřešil, že přechází na jinou školu, mají občanku, první vztah atp. Případně tyto mezníky měly negativní zabarvení a byly zdrojem napětí.