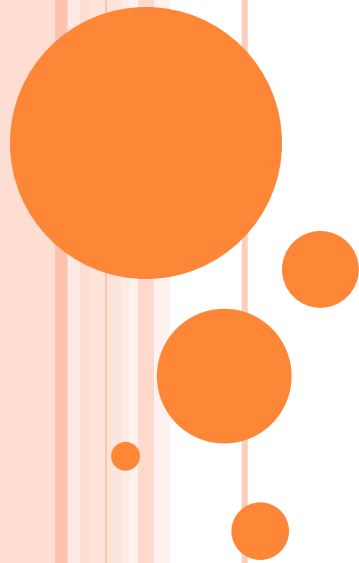
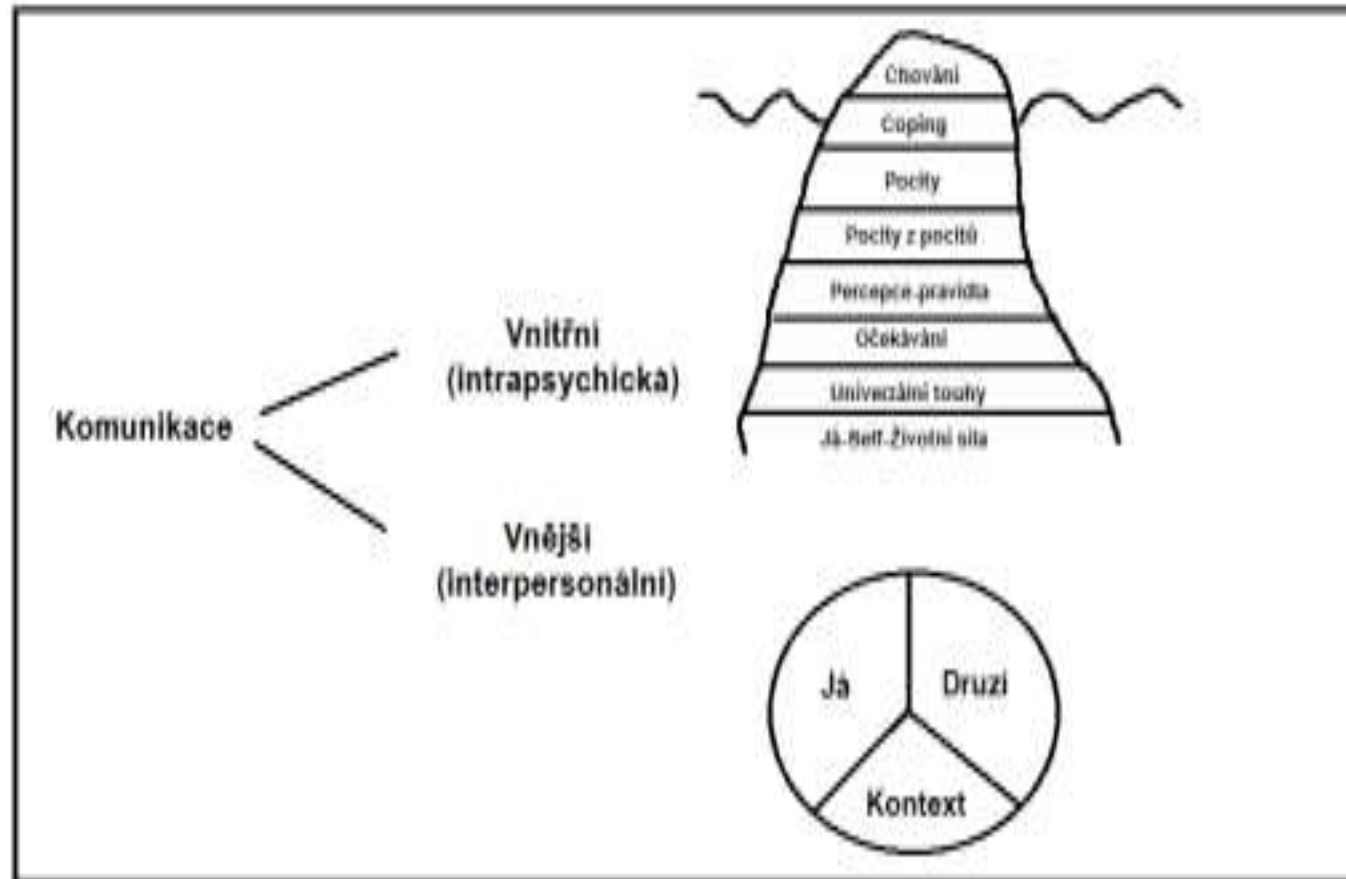


KONCEPT PRÁCE SE ZTRÁTOU A ZÁRMUTKEM V TRANSFORMAČNÍ SYSTEMICKÉ TERAPII

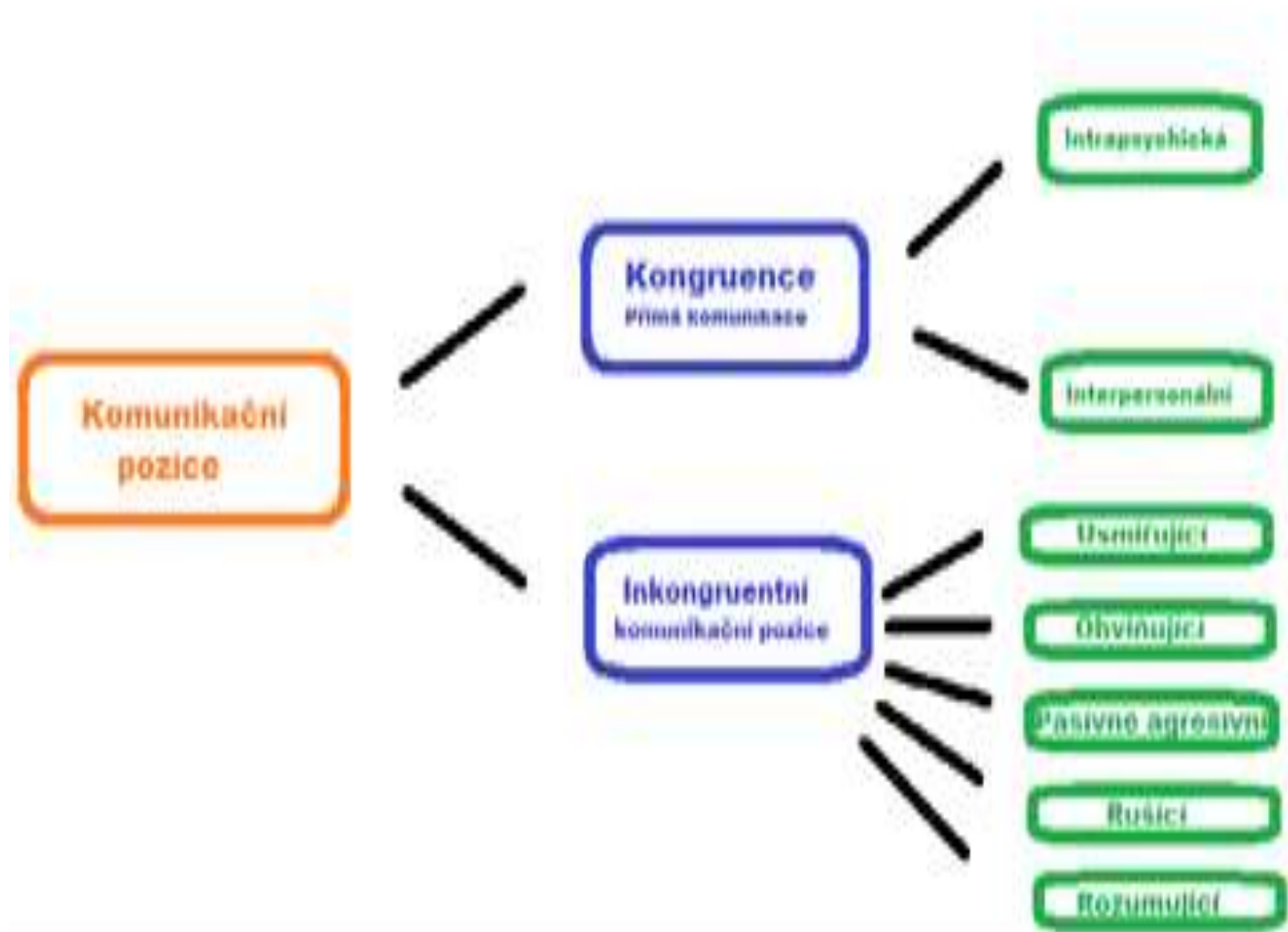
Mgr. Jeanne Radosová 2018



KDE SE ZTRÁTA ODEHRÁVÁ A KDE S NÍ MŮŽEME PRACOVAT?



SHRNUTÍ KOMUNIKAČNÍCH POZIC



**METAFORA OSOBNÍHO LEDOVCE
DLE MODELU V. SATIROVÉ**



CO VŠECHNO MŮŽE BÝT ZTRÁTA?

- Úmrtí blízkého člověka
- Úmrtí domácího mazlíčka
- Interrupce, potrat
- Rozvod pro dítě, pro partnera
- Ztráta zaměstnání, postavení, financí
- Ztráta zdraví
- Ztráta iluzí, přesvědčení, percepce-pravidla o světě
- Ztráta rodičů (odebrání dětí, NRP, úmrtí)
- Změna prostředí (např. u dětí z ÚV do PP)
- Ztráta blízkého člověka (rozchod, stěhování, konec kamarádství aj.)



CO JE TO ZTRÁTA A ZÁRMUTEK?

- Ztráta - událost, stav, jehož zpracování je těžké, bolestné, ztráta blízkých, ztráta vztahů, postavení, ideálů
- Zármutek je přirozená emoční reakce na ztrátu, jedinečný osobní proces. Neexistuje žádný „správný“ způsob jak truchlit.
- Zármutek je univerzální lidská zkušenost, která má svůj důvod a je reakcí na ztrátu, tudíž je to přirozený a nezbytný proces.
- Ztráta a zármutek se týká života každého z nás. Nelze ji odstranit z našich životů, ale můžeme se ztrátou a zármutkem zdravěji zacházet.



MÝTY O ZÁRMUTKU A TRUCHLENÍ A JEJICH VLIV NA PERCEPCE KLIENTA

- Člověk se nikdy nemůže přenést přes ztrátu dítěte
- Čas hojí všechny rány
- Bolesti uleví porovnání vlastních ztrát se ztrátami druhých lidí
- Člověk se musí na truchlení připravit
- Zlomené srdce se nikdy nezahojí
- Sdílení ve skupinách lidí, kteří prožívají podobnou ztrátu, usnadňuje zotavení
- Pokud je člověk silný, měl by se dostat ze žalu bez cizí pomoci sám.
- Pokud je člověk po ztrátě schopen žít plnohodnotně svůj život a užívat si, vyjadřuje tím neúctu k osobě, kterou ztratil
- Člověk by se měl přes ztrátu přenést přibližně do jednoho roku
- Existují logická postupná stadia zármutku a truchlení, přes které člověk musí projít
- Truchlení je projevem slabosti
- Odmítání truchlení je odvážné a ochraňuje ostatní před bolestí.

(J. Banmen, K. Maki-Banmen, 2009)



PŘESVĚDČENÍ TSTS O ZÁRMUTKU A TRUCHLENÍ

- Dopady ztráty a zármutku lze vyléčit, i když nejde změnit minulost
- Pracovat se zármutkem můžeme ihned, není potřeba čekat
- Člověk je vždy připraven pracovat se ztrátou a zármutkem
- Zacházení se ztrátou pomocí právních prostředků nebo pomsty nevyřeší emoční dopad ztráty
- Truchlící lidé se cítí být často v izolaci
- Čas sám o sobě rány nehojí
- Když se vyrovnám se ztrátou a zármutkem, stále si mohu uchovat vzpomínky a lásku

(J. Banmen, K. Maki-Banmen, 2009)



Přítěžující okolnosti při zvládnání ztráty:

- Osobnost náchylná k zármutku (deprese, aj.)
- Nevyřešení předchozí ztráty
- Sebeobviňování, upnutí se na obvinění okolí
- Nepodporující rodina, odtržení od kulturních či náboženských opor
- Nezaměstnanost
- Přílišné vytížení např. péče o nedospělé děti, náročné studium aj.



PROŽÍVÁNÍ ZTRÁTY MŮŽE BÝT OVLIVNĚNO:

- věkem – adolescenti, senioři
- rodinnými faktory a sociální podporou- možnost svobodně projevit emoce
- pohlavím
- náboženským přesvědčením, osobnostními faktory, předchozí zkušeností se smrtí a truchlením



ZNAKY NEZPRACOVANÉHO ZÁRMUTKU:

- emoční bolest
- ostražitost
- strach ze selhání
- nedostatek energie
- ztráta činnosti
- zoufalství, osamělost
- suicidální představy
- izolace
- přílišná opatrnost



POKUD ČLOVĚK DLOUHO NOSÍ NEZPRACOVANÝ ZÁRMUTEK MŮŽE TO VYPADAT JAKO DEPRESIVNÍ REAKCE ČI DEPRESIVNÍ PORUCHA S PŘÍZNAKY:

- Snížená schopnost koncentrace
- Narušení spánku, poruchy chování, sebe-destruktivní chování
- Změny ve stravovacích návycích
- Prudké výkyvy emoční energie
- Těžkosti v intimních vztazích
- Neschopnost provádět změny-lpění na stabilitě, snížená adaptabilita



**POJMENOVANÉ FÁZE PROŽÍVÁNÍ ZTRÁTY DLE
BANMEN, BANMENOVÁ (2009) ANEB POZOR NA
ZOBECNĚNÍ A VĚDOMÍ TOHO NA JAKÉM DOPADU ZTRÁTY
AKTUÁLNĚ PRACUJI - NEJEDNÁ SE O ÚHLEDNÝ BALÍČEK 😊**

- šok a ochromení
- popření a stažení
- přijetí a bolest
- adaptace a obroda



JAK PROVÁZET ZTRÁTOU A ZÁRMUTKEM?

- Začínáme od sebe a vlastních ztrát, hledání cesty k vlastní kongruenci a propojení se svojí sebeúctou.
- Neudílíme rady
- Normalizujeme reakce na ztrátu a zármutek
- Nevytváříme nové dogmata o ztrátě a zármutku, můžeme využít vlastní zkušenosti a poznatky k sdílení s klientem, ale jsme si vědomy, že nemáme návod...
- Pracujeme na všech úrovních osobnosti, pořadí určuje klient, doptáváme se a pak jsme si vědomi na jaké úrovni pracujeme aktuálně
- Bereme do metaforu ledovce i klienta, pomáháme mu se orientovat a normalizovat proces.



MOŽNÉ NÁSTROJE PŘI PRÁCI SE ZTRÁTOU

- Osa života: notoricky známá technika vhodná při úvodní práci na ztrátě (vynoření zdrojů, podpora sebeúcty), aktivita pro vynoření vlastních zvládacích strategií v období ztrát a vnitřních i vnějších zdrojů, které nám pomohli to zvládnout
- Terapeutický dopis: technika vhodná v pokročilé práci na ztrátě nebo k jejímu závěru, předem je vhodné prozkoumání ledovce klienta a práce v něm.



TERAPEUTICKÝ DOPIS

- Principem techniky je to, že klient dostane za úkol napsat osobě, kterou ztratil dopis, který musí obsahovat níže uvedenou strukturu a po té ho nahlas přečíst druhé osobě.
- Je vhodné tuto techniku zařazovat k závěru práce se ztrátou a zármutkem.
- Napsání samotného dopisu nestačí a bez přečtení nahlas není technika dokončena.



ZADÁNÍ DOPISU

- 1) **Zjednání nápravy** – minimálně 3x napíšeme „Omlouvám se za....“ a doplníme vlastní myšlenky
- 2) **Odpuštění** – min. 3x napíšeme „ Odpouštím Ti“ a doplníme vlastní myšlenky
- 3) **Významná odhalení** – min. 3x napíšeme „Chci, abys věděl...“, a doplníme vlastní myšlenky
- 4) **Ocenění** - min. 3x napíšeme „ Oceňuji na Tobě...“ a doplníme vlastní myšlenky
- 5) **Lítost** – „ Je mi líto, že jsem ...“ a doplníme vlastní myšlenky
- 6) **Sbohem**



POUŽITÁ A DOPORUČENÁ LITERATURA:

- Baldwin, M. & Satir, V. (2012). Terapie rodiny krok za krokem podle Virginie Satirové. Praha: Portál.
- Banmen, J. (Ed.). (2009 in press). Transformační systemická terapie. Ostrava: Institut Virginie Satirové.
- Englanderová–Goldenová, P. & Golden, D. (2009). Sebeúcta – Řekni to přímo (Say it straight). Praha: Člověk člověku, o. s.
- Kopřiva, K. (1997). Lidský vztah jako součást profese. Praha: Portál.
- Štelclová, J. (2013). Kongruence vysokoškolských studentů - POSILOVÁNÍ MÍRY KONGRUENTNÍHO ZVLÁDÁNÍ (magisterská diplomová práce) nepublikováno.
- Banmen J., Maki-Banmen K. (2009). Liečba Traumy pomocou TST podľa Satirovej pri práci s rodinami s domácim násilím – výcvikový manuál. Bratislava: Inštitút Virginie Satirovej v SR



**DĚKUJEME ZA POZORNOST A
SPOLEČNÉ UČENÍ A PŘEJEME
DALŠÍ ÚSPĚCHY VE VAŠÍ PRÁCI!**

- *„Na stejnosti se spojujeme a
na odlišnosti rosteme.“*

V. Satirová

