

# CELOSTNÍ PSYCHOTERAPIE

## JAK V TERAPEUTICKÝCH SKUPINÁCH PRACUJEME

---

ZÁKLADNÍ INFORMACE O PODOBĚ SKUPIN A PRŮBĚHU JEDNOTLIVÝCH SETKÁNÍ  
NET OF ISLANDS: SKUPINA JIŽNÍ ČECHY / SKUPINA PRAHA / SKUPINA STŘEDNÍ ČECHY

MAILOVÉ ADRESY A WEBOVÉ STRÁNKY:

[skupina.jiznicechy@seznam.cz](mailto:skupina.jiznicechy@seznam.cz)

[skupina.praha@seznam.cz](mailto:skupina.praha@seznam.cz)

[www: netofislands.com](http://www.netofislands.com)

# ZAMĚŘENÍ TERAPEUTICKÉ SKUPINY A JEJÍ SLOŽENÍ

**CO JE TZV. OTEVŘENÁ SKUPINA.** Skupinové práce se využívá v mnoha oblastech, např. v rámci tzv. sociálních výcviků, při skupinovém koučování, v programech zaměřených na osobní rozvoj, v psychoterapii a jinde. Uzavřená skupina je taková, kdy se její sestava nemění, je po celou dobu práce skupiny až na výjimky stále stejná, neobměňuje se. Kdo do ní vstoupí na jejím začátku, ten tam pracuje po celou dobu jejího trvání. V našem případě jde naopak o tzv. otevřenou skupinu. Může tedy do ní vstoupit každý, kdo chce. A může přijít jen jednou, dvakrát či desetkrát, vše záleží na něm a jeho možnostech a zájmech. Časem se vytvoří jakési pevnější jádro z lidí, kteří chodí opakovaně a delší dobu. Pak skupina získává podobu spíše skupiny polootevřené, kdy větší část skupiny je trvalejší a menší část členů se postupně obměňuje.

**VÝHODY POLOOTEVŘENÉ TERAPEUTICKO-VÝCVIKOVÉ SKUPINY.** Kombinace začínajících a zkušených je velice plodná. Proč? Pokročilí ostatním vypráví, s čím do skupiny kdysi přišli, jakým způsobem na sobě pracovali, co pro ně skupina znamená a co bylo pro ně nejužitečnější. A hlavně: jak to s nimi celé dopadlo! Vše už vidí s odstupem, s nadhledem a to je velice cenné. Pro mnohé lidi vstup do terapeutické skupiny představuje skutečný životní zlom. Nováčci tedy vidí živý příklad toho, že i zapeklité životní situace lze zvládnout, že existuje cesta... to inspiruje. Navíc pro nás terapeuty tito lidé představují tu nejcennější zpětnou vazbu, jakou si lze představit: informují nás o svém stavu, o změnách i o své nové životní situaci. Jsou našimi učiteli! I terapeuti se neustále učí.

**I JEDNA JEDINÁ NÁVŠTĚVA SKUPINY SKÓRUJE!** 1) Účastník zjistí, co to skupinová terapie vůbec je, jak funguje, co se během terapie dělá. Přestane ho děsit myšlenka: Je to jen pro blázný! 2) Také zjistí, zda náhodou terapii sám nepotřebuje... zda by mu nemohla pomoci v jeho trápení, např. v partnerské krizi, při kumulaci únavy, v depresi, při životní stagnaci apod. 3) Dokonce si může i trochu otestovat, zda by event. on sám měl či neměl pro práci terapeuta nějaké vlohy. A pokud ano, pak by možná chtěl začít absolvovat nějaký pořádný výcvik. A zde je další šance: naše skupiny slouží i jako skupiny výcvikové. Jde o formu sebezkušenostního výcviku.

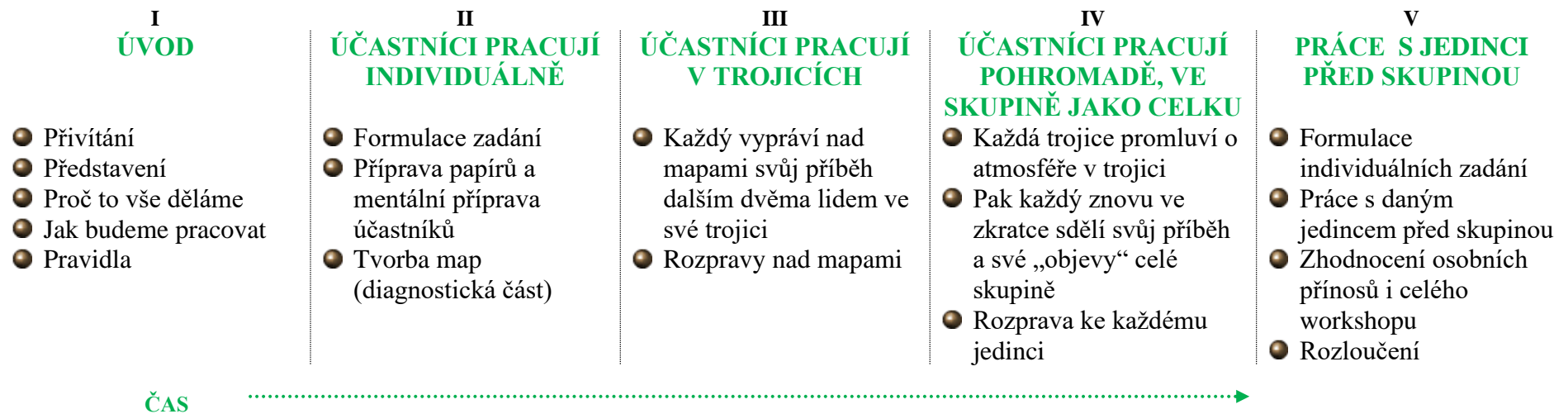
**ALE I PRO POLOOTEVŘENOU SKUPINU PLATÍ JISTÁ OMEZENÍ.** Ve skupině našeho typu může pracovat jen takový člověk, který: ● je pro práci skupiny mentálně způsobilý ● je schopen druhým naslouchat a respektovat je ● je schopen a ochoten ctít určitá základní pravidla, např. dodržovat dohodnuté časy a celkový režim, během práce bezdůvodně a svévolně nerušit práci skupiny apod. ● dotyční tedy nesmí nic ze skupiny vynášet, tj. musí ctít skupinové tajemství, ve skupině je důležitá důvěra ● dotyční by neměli pouze brát, ale i dávat, tj sdělovat ostatním i své zkušenosti, své názory, své životní trable, prostě nést i svou „kúži na trh“, byť by to bylo až po nějakém čase, po nějaké prodlevě, protože ne každý je schopen se otevřít hned. Nejvíce se učíme z příběhů druhých!

# JAK VYPADAJÍ SETKÁNÍ SKUPINY, JAK PRACUJEME

**JAK SETKÁNÍ OBVYKLE PROBÍHÁ?** Se skupinou lze v rámci těchto programů pracovat velice různě. Každá skupina je samozřejmě jiná a také každé setkání se liší. Ale některé prvky se přece jenom opakují. Ty si v následujícím textu přiblížíme, popíšeme náš způsob práce, který se nám dlouhodobě osvědčuje. Z něho bude patrné, jak obvykle během několikadenního setkání postupujeme, vystoupí z něho celková logika našeho postupu.

Setkání skupiny trvá obvykle dva až tři dny, pracujeme intenzivně a to často i během večerů. Každé jednotlivé setkání představuje určitý uzavřený celek a musí mít smysl samo o sobě. V jistém smyslu jde o princip „modulární stavebnice“, kde každý její prvek (zde jednotlivé setkání) může stát sám o sobě a zároveň v určitém smyslu na sebe postupně navazovat a vytvářet vyšší, vnitřně propojený celek. Pokud tedy někdo absolvuje více setkání po sobě, vždy při dalším setkání naváže na to, co již vypracoval dříve, co má již hotové, tj. při každém dalším setkání pokročí o kus dál a hlouběji ve své vlastní analýze, ve svém rozvoji.

## SETKÁNÍ SKUPINY MÁVÁ OBVYKLE TYTO ČÁSTI:



## PRŮBĚH SETKÁNÍ PODROBNĚJI

---

- ◆ Na začátku si řekneme, co nás čeká, jaká ve skupině platí pravidla a pokud se účastníci neznají, krátce se představí.
- ◆ Pak si stručně naznačíme, proč to celé děláme, jak postupujeme, jaké metody užíváme a proč. Často znovu připomeneme dvě pravidla: ve skupině platí skupinové tajemství (obdoba lékařského tajemství) – každý mluví jen o tom o čem chce – dáváme a dostáváme, učíme druhé, učíme se se z příběhů druhých... Základem další práce je soubor osobních map, především pak mapa života, mapa těla, mapa rodu a mapa naučených životních strategií. Pokud někdo přijde vícekrát, pokračuje dalšími mapami, které umožní ještě hlubší osobní analýzu.
- ◆ Pak si účastníci po několik hodin kreslí své osobní mapy. To je tzv. diagnostická část. Kdo chce, zde může práci ve skupině ukončit a přijít se svými mapami na individuální konzultaci. Jinak následuje skupinová práce s mapami. Ta začíná ve trojicích, kde dotyčný svůj příběh převypráví poprvé a zde také dva příběhy vyslechne. Práce v trojicích je velice účinná: vzniká zde až neskutečně velká intimita a důvěra. Navíc jde o intenzivní podobu učení!
- ◆ Dále pracujeme v celé skupině. Zde má každý příležitost převyprávět svůj životní příběh podruhé. Také slyší řadu dalších příběhů. Společně hledáme klíčové zdroje potíží i skryté souvislosti. Další etapa intenzivního učení!
- ◆ Pak se společně pokusíme pro každého zformulovat souhrn hlavních diagnostických nálezů, klíčových problémů a pokusíme se vytvořit pro každého srozumitelné individuální zadání. Na těch se zakládá další společná práce.
- ◆ Už samotná diagnostická část působí terapeuticky, zde pak následuje sama hloubková terapie. Pověštinou má podobu práce s daným jedincem před skupinou. Jejím aktérem je pouze ten, kdo si to přeje. Ostatní vše sledují a komentují. Jde o další velmi intenzivní učení. Jak jsme již naznačili, tato část práce vychází z diagnostických nálezů z osobních map a je tedy zaměřená dle povahy problému toho kterého účastníka. Dost často je na závěr práce s dotyčným před skupinou je zapotřebí zformulovat a dohodnout se o tom, co je nutno dělat a nacvičovat doma, tj. v mezidobí než se sejdeme příště.
- ◆ Na závěr celého workshopu je jeho zhodnocení. Obvykle to mívá podobu tzv. „kolečka“, kdy postupně odpovídají všichni účastníci i lektori na otázky: Co mi workshop dal či vzal? Co bylo dobře, co příště dělat jinak? Zde se také pro ty, co podstupují terapii jako léčbu, formulují tzv. domácí úkoly pro mezidobí.

# PROČ KRESLÍME OSOBNÍ MAPY, PROČ JE VŮBEC UŽÍVÁME

## IZOLOVANÉ ÚTRŽKY VERSUS VNITŘNĚ PROPOJENÉ CELKY

- ◆ Často o sobě a o svém životním osudu uvažujeme, ale obvykle to bývá velice útržkovité. Obdobně často se vynořují různé vzpomínky z dětství, vzpomínky na významné události, ale obdobně to vše bývá velice ostrůvkovité, bez hlubších souvislostí.
- ◆ Při práci na mapách je to přesně naopak. Ty samotnou svou podstatou vedou k systematickému přístupu a k tvorbě celků. Ty pak umožní hlubší vhledy a hlubší porozumění.

## MAPY A VIZUALIZACE, CESTA K HLUBŠÍMU POROZUMĚNÍ

- ◆ Vysvětlit někomu např. cestu z Prahy do Chlumu u Třeboně pouze pomocí slov, není úplně snadné. Navíc bude pravděpodobně hodně bloudit. Pokud máme mapu, je to otázka několika minut a vše je daleko jasnější.
- ◆ Na mapách, které jsou kombinací obrázků, časových řad, grafů a komentářů se vynořují souvislosti, které jinak nejsme schopni vůbec často ani pomyslet, natož je vědět. Mapy podporují vizualizaci a tím i naše vidění-vědění.
- ◆ Při tvorbě těchto map mají účastníci možnost vystoupit z běžných, často značně stereotypních slovních popisů a začít po mnoha letech opět kreslit, užívat různých „chytrých“ grafů, vytvářet ze svého těla sochy...zkusí si tedy něco, co umožňuje přístup do hlubších vrstev paměti.
- ◆ Dostávají se snadněji do kontaktu se svým nevědomím. Je to práce, kde se hodně uplatní tvořivost, dobrodružství objevování, především objevování nových a často nečekaných souvislostí. Celá práce i dílčí objevy zpravidla přináší radost, ale někdy i smutek a pláč. Ve svém souhrnu to jsou ale prožitky prorůstové, uzdravující.

### **PŘEDNOSTI, VÝHODY OSOBNÍCH MAP**

- ◆ Naše mapy a postupy si přímo vynucují systémový a systematický přístup.
- ◆ Jdou proti ostrůvkovitosti, nastolují celistvost. Mohou mít i více vrstev.
- ◆ Klienti při tvorbě map využívají celou škálu prostředků, tj. nejen slova, ale i symboly, kresby, grafy či sochy. Jsou zde projektivní i neprojektivní aspekty a postupy, více se dostáváme do nevědomí.
- ◆ Pokud klient či pacient o sobě něco sděluje a má k tomu k dispozici tyto mapy, vše je o řád důkladnější, systémovější a systematictější než bez nich. Vynořují se souvislosti, které bez map vůbec nelze objevit.
- ◆ Tyto mapy a postupy výrazně zvyšují rychlost a efektivitu terapeutické práce. Dá se s nimi pracovat jednorázově i dlouhodobě.

### **JEJICH NEVÝHODY**

- ◆ Naše mapy jsou relativně pracné, vyžadují delší bloky nerušeného času.
- ◆ Pokud se pracuje ve skupině, je nutný větší prostor s více stoly či s hladkou podlahou a polštáře. Kreslí se na podlaze a klečí se.
- ◆ Mapy jsou na velkých papírech, hůře se skladují. Dají se ale fotografovat a ukládat v digitální podobě v počítači.
- ◆ Pro jejich tvorbu jsou potřeba velké papíry a pastelky.
- ◆ Osobní mapy nejsou vhodná metoda pro hodně neklidné jedince a pro ty, co hodně špatně chápou.

## JAK PROBÍHÁ TVORBA MAP A JAK S NIMI DÁL PRACUJEME

- ◆ V rámci diagnostické části si každý vytvoří několik osobních map. Nejprve každý účastník pracuje sám. Pod vedením lektorů si každý vypracuje ty mapy, které vyplývají z celkového zaměření setkání či workshopu. Obvykle si vypracují: **1) Mapu vlastního života**, kde kromě tematické kresby, která vyjadřuje vlastní život jako celek, jsou na časové ose klíčové životní události a dále 3 grafy, které vyjadřují průběh celkové životní spokojenosti, náročnosti a přínosnosti té které životní etapy. **2) Mapu vlastního těla**, kde účastník na nakreslené postavě téhož pohlaví jako je on sám vyznačí všechny své bývalé i stávající potíže, nemoci, úrazy a event. operace. **3) Mapu vnitřních osob**, kde účastník k časové ose nakreslí řadu postaviček a postav, pomocí nichž vyjádří svůj vlastní vývoj, tj. jak v té které životní etapě celkově vypadal a jak se v té které životní etapě choval. Pak na další kresbě rozmístí tyto své vnitřní postavy vůči svému vědomému já a okomentuje je. **4) Mapu vlastního rodu**, kde dotyčný účastník vypíše do rodového stromu ty osoby, o kterých ví, že do jeho rodu patří a o každé té osobě považuje a připojí k ní komentář. Cílem je ke každé osobě vytvořit jakýsi „posudek“. Strom sahá až k rodičům prarodičů, ale může jít i hlouběji.
- ◆ S těmito mapami se následně pracuje v trojicích. Každý účastník druhým dvěma prezentuje všechny své mapy. Ti naslouchají, ptají se, event. mapy komentují, doporučují, co doplnit apod. Hledají se významné formující události, vlivy, vztahy apod. Pak si vymění role. Jde vlastně o několik velice důležitých kroků v procesu sebereflexe, sebepoznávání a tvorby sebe-náhledu. Tyto kroky na sebe logicky navazují, jde o proces postupného, prohlubujícího se ujasňování a porozumění: 1) Každý účastník je po několik hodin sám se sebou. To je velmi důležitý prvek: klid na sebereflexi. Samo zadání a struktura mapy ho nutí, aby si na mnoho věcí a událostí znovu rozpomenul a znovu si je promyslel. 2) Pak si vše podstatné musí sám pro sebe ujasnit a zformulovat tak, aby to mohl formou kresby, grafu, příběhu, komentáře či jinak zanést do dané mapy. Samo zadání a struktura mapy ho v tomto kroku nutí, objevovat a formulovat hlubší souvislosti. Mizí ona ostrůvkovitost resp. útržkovitost. 3) Pak to vše musí zformulovat ještě jednou, tj. vše podstatné z daných map převyprávět těm zbývajícím dvěma z trojice tak, aby tomu ti dva porozuměli. Je významné, že kromě těch dvou to vlastně také říká sám sobě. A nahlas. A protože ti dva se v ničem zpočátku neorientují, nutí ho, aby to sděloval v určitém logickém sledu tak, aby tomu oni dva porozuměli jako celku. Tento skrytý požadavek resp. dotazy těch dvou prezentujícího nutí, vysvětlovat a tím i často sám pro sebe objevovat do té doby skryté souvislosti. 4) Ti dva vše vyslechnou, kladou doplňující otázky a pak se pokusí vypracovat pro daného jedince jakýsi souhrn nejdůležitějších diagnostických nálezů a na jejich základě se pokusí zformulovat jeho individuální „zakázku“. Tj. vypracují doporučení, na čem by dotyčný měl začít přednostně pracovat tak, aby byl co nezdравější a mohl se dál rozvíjet. Samozřejmě pak ještě všechno v dalších krocích korigují lektori.
- ◆ Pak se pracuje ve skupině jako v celku, kdy jedna trojice po druhé postupně prezentuje to nejpodstatnější. Po každé prezentaci následuje rozprava, kde se kladou dodatečné dotazy, vše se event. koriguje, doplňuje apod. Pak následuje práce celé skupiny či práce s jedincem před skupinou. Samozřejmě jen s těmi, kteří si to přejí. Zde se snažíme prohloubit náhled, o nápravu některých skutečností apod. Formulují se zde i terapeutické „domácí úkoly“ pro mezidobí.

# PROČ TOLIK SÁZÍME NA VIZUALIZACI?

**ODPOVĚĎ JE JASNÁ:** Protože složité struktury a procesy nelze jinak dobře poznat! **HLAVNÍ ZDŮVODNĚNÍ:** 1) Sebe, okolí a celé situace vnímáme a prožíváme celostně. 2) Náš poznávací systém pro všechny tyto situace vypracovává, ukládá a znovu využívá n-rozměrné kognitivní mapy. 3) Na jejich tvorbě se nepodílí pouze mozek, ale vlastně celé tělo. 4) Mozek je zřejmě kromě jiného soubor biopočítačů. Jednotlivé biopočítače jsou specializované na monitorování a řízení jednotlivých subsystémů v našem těle. Dokládá to rozdílnost v práci mozkových hemisfér (viz schéma mozku níže). 5) Na našem uvědomování a vědomém poznávání mají velký podíl kromě jiných částí mozku právě obě mozkové hemisféry. 6) Ta pravá je vývojově starší, má ohromnou paměťovou kapacitu, má blíže k emocím, k tělu, k rytům, k pohybu a k našemu nevědomí. 7) Vidění, resp. vizuální „mapování“ okolí a dějů je vývojově daleko starší, umíme ho lépe než přemýšlení a slovní popisy. 8) Samo slovo vědění napovídá, že je odvozeno od vidění, ne od mluvení! Proto kreslit, vizualizovat! **VIDĚT = VĚDĚT = ROZUMĚT.**

## LEVÁ HEMISFÉRA

Prosévá, pracuje s několika stěžejními vztahy - zpracovává vnější informace spíše do formy zobecněných pojmů a vět - má blíže k logické a kauzální kontrole chování - je spíše analytická - určuje nutné kroky k dosažení cíle, plánuje - u většiny lidí je zde řečové centrum - je centrem verbálního myšlení v pojmech a číslech - je příslušná pro teorii - má blíže ke klasickému IQ - má velmi malou paměťovou kapacitu.

- několik málo klíčových prvků či vztahů
- to co je úplně obecné
- co následuje po sobě
- sekvenčnost, linearita
- implikace, kauzalita
- logika, racionalita
- pojmy, znaky, čísla
- abstrakce, zobecnění
- zobecňující objektivita
  - postupná analýza
  - svět slov, svět řeči
- fyzika, chemie, matematika

## PRAVÁ HEMISFÉRA

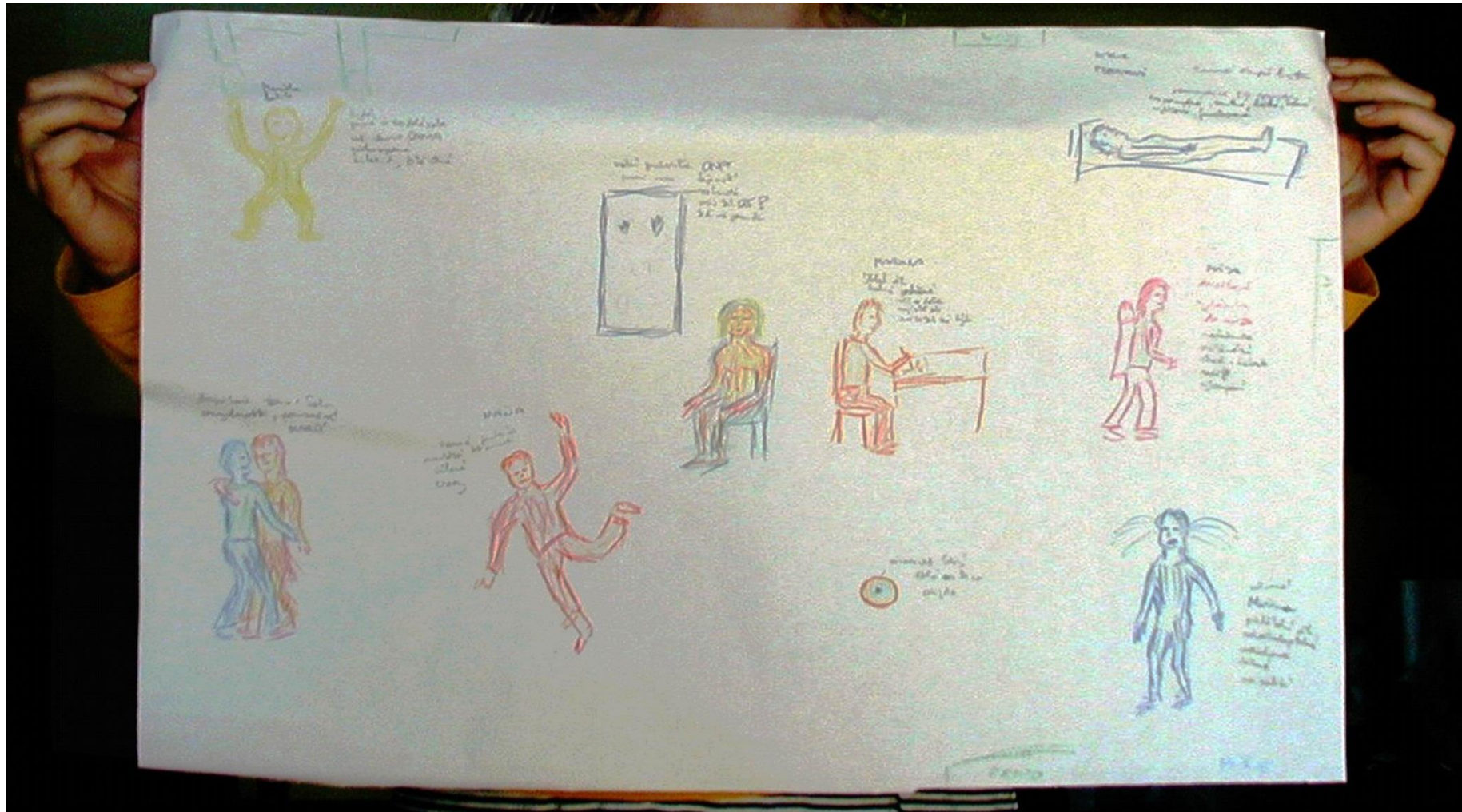
Prosévá, vybírá to, co je vizuálně podstatné - pracuje se stěžejními liniemi, barvami a figurami na pozadí, vše dopracovává do „dobrých“ tvarů - je spíše syntetizující, celostní - zpracovává vnější informace do smysluplných struktur, obrázků a symbolů - „myslí“ v jednoduchých obrazech či symbolech“- plánuje pomocí „filmu“ či sledu obrázků - má blíže k pohybům, k rytmu, k emocím a tudíž i k emoční inteligenci (EQ) - má velmi velkou paměťovou kapacitu.



Jsou-li lidé smrtelní a Aristoteles je člověk, pak je Aristoteles smrtelný.

$$e = mc^2$$

# UKÁZKA MAPY VNITŘNÍCH OSOB



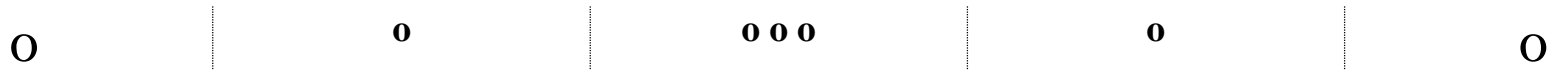


# PROČ STRÍDÁME PRÁCI JEDINCŮ, TROJIC A CELKU?

**ODPOVĚĎ:** Protože je to výhodné! Pokud totiž dělíme práci mezi celek, jedince a malé týmy, efektivita terapeutické několikanásobně roste!

O	o o o	o	o o o	O
CELÁ SKUPINA	TROJICE	JEDINEC	TROJICE	CELÁ SKUPINA
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Formulace zadání, rozdělení jednotlivých úkolů</li> <li>◆ Rozdělení do trojic, přidělení konkrétních úkolů daným týmům</li> <li>◆ Určení formy výstupu, dohodnutí časů a pod.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Seznámení členů trojice</li> <li>◆ Dohodnutí případné spolupráce, rozvržení práce v trojici apod.</li> <li>◆ Zde lze udělat některé vstupní přípravné práce, např. Podklady pro mapy těla apod.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Koncentrace, příprava na individuální práci</li> <li>◆ Práce na mapách, vypracování individuálních návrhů na řešení apod.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Presentace individuálních map ostatním dvěma v trojici</li> <li>◆ Doplnování event. Oponentury uvnitř trojice</li> <li>◆ Trojice vypracuje požadované souhrny a návrhy, které předloží svým jménem ostatním</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Presentace jednotlivých trojic a jejich návrhů</li> <li>◆ Oponentury v rámci celku, úpravy návrhů</li> <li>◆ Práce s jedinci před skupinou</li> <li>◆ Zhodnocení celého workshopu</li> </ul>

**POZNÁMKA:** Pořadí práce trojic a jedinců se může podle potřeby přehazovat. Někdy je lépe, aby začínala trojice, jindy zas jedinec, záleží na stavu skupiny a celkových záměrech. Někdy je tedy výhodnější např. následující pořadí:



# CO JE VLASTNĚ ÚČINNÉ? CO ZPŮSOBUJE ZMĚNU?

## JSOU TO PŘEDEVŠÍM TYTO VLIVY:

- ◆ Dostatečný čas a klid na sebereflexi a sebepoznání. Možnost se na tuto tak důležitou činnost plně soustředit a jít do hloubky. Aktivní rozpomínání, představování a promýšlení své osobní historie a klíčových životních událostí. Aktivní představování a promýšlení svých vnitřních postav, užívaných strategií, aktivní posuzování svého vlastního rodu a jeho poselství. Spousta zasutých či vytěsněných obsahů se znovu dostává do plného vědomí. Mapy navíc vnáší do celého procesu systematičnost, přehlednost, srozumitelnost.
- ◆ Mapy nutí hledat, co bylo a stále ještě je z osobní historie to skutečně podstatné. Zde je příležitost porovnávat významnost jednotlivých událostí, lidí a dalších aspektů pro vlastní vývoj, pro vlastní vidění a prožívání světa a sebe v něm. Díky tomu i laik postupně dospívá k tomu, že v jeho životě hrály velkou roli okolnosti jeho početí, spokojenost matky, průběh těhotenství, samotný porod i rané dětství. Také pozná, jaké strategie během svého raného dětství i později užíval a jak ty které strategie měly a stále mají vliv na jeho vztahy, na jeho zdraví a celkovou životní spokojenost. Zjistí, jaké představovaly ty které strategie přínosy a ztráty. Toto poznání má velkou transformační sílu.
- ◆ Přímo nutnost dříve izolované útržky úvah, vzpomínek a poznatků zpracovat do vnitřně propojených celků, které jsou přehledné a srozumitelné. Díky tomu lze oné původní tříšti porozumět. Krásně to lze prožít, když začneme dávat dohromady klíčové životní události, osobní strategie a nálezy z mapy těla. Najednou vidíme velice častou a silnou spojitost mezi událostmi v rodině či ve škole a reakcemi našeho těla resp. nemocemi. Obdobně lze najednou uvidět souvislosti mezi osobními strategiemi, kvalitami životního pole, neurotizujícími či stresujícími situacemi, osobním prožíváním a opět tělesnými projevy. Překvapivé souvislosti se také vynořují mezi kvalitami životního pole, osobními strategiemi a volbou a výkonem povolání. Neudivuje, že ještě překvapivější souvislosti se vynořují mezi událostmi ve vlastním rodu resp. rodině a mezi osobními strategiemi a osobním zdravím. (Zde leží ohromný a většinou nevyužívaný potenciál pro prevenci, pro psychosomatickou medicínu, pro sociálně orientovanou psychiatrii a další obory.)
- ◆ Skvělá příležitost si v trojicích vyslechnout velice podrobně další dva životní příběhy. A nejen ty dva. Při práci celku, tj. v poslední třetině celého workshopu, všichni uslyší všechny další účastníky a učí se i z jejich příběhů. A většina příběhů je fascinující. Často by je nevymyslel ani spisovatel s velkou fantazií. Také ze závěrečného hodnocení celého workshopu si frekventanti odnáší mnohé. Zde každý vlastně shrne, co pro něho osobně bylo nejdůležitější, co právě v jeho specifickém případě působilo léčivě. Také je nutno poznamenat, že prožitky, které většinu práce během workshopu doprovázejí, bývají tak intenzivní, že jejich vliv doznívá ještě několik týdnů a často i několik měsíců. I v průběhu tohoto následného období u mnohých účastníků proběhnou očistné, transformující události. To je známkou toho, že nevědomí pracuje a dotyčný se proměňuje, uzdravuje.

# PŘEDPOKLADY A CÍLE SPOLEČNÉ PRÁCE

---

## VZÁJEMNÁ DŮVĚRA!

- ◆ Prvním a klíčovým předpokladem je vzájemná důvěra!! Atmosféra co největší vzájemné důvěry a porozumění, to je základ. Bez toho nelze terapeuticky pracovat. Teprve tehdy je možné, aby každý mohl mluvit a jednat otevřeně. Skupina má mít sílu náhradní rodiny.
- ◆ Pro mnohé lidi vůbec není snadné se ve skupině otevřít. **Těm nabízíme tyto další možnosti:** a) Ve skupině si lze vytvořit pouze mapy a pak odejít a dojednat si individuální konzultace. b) Ve skupině si vytvořit mapy, vyslechnout si příběhy druhých, ale o sobě nic neříkat a přijít na následné individuální konzultace. c) Ve skupině si vytvořit mapy, vyslechnout si příběhy druhých, ale o sobě říct jen něco malounko a přijít na následné individuální konzultace. I další varianty jsou možné.

## HLAVNÍ CÍLE

- ◆ První cíl vyplývá už ze samotné tvorby map, tj. snaha, aby účastníci dostali znovu do plného vědomí řadu důležitých a po dlouhá léta zasutých obsahů. Při tvorbě map se kromě textů také používají kresby, barvy, symboly a různé grafy a to právě umožňuje vystoupit z běžných slovních popisů a dostat se do hlubších vrstev paměti, dostat se k vlastnímu nevědomí. Díky tomu se už zde vynořují dílčí náhledy a často i nečekaně hluboké vhledy. Získat na sebe a na vlastní život náhled...to je předpoklad další terapeutické práce.
- ◆ Dalším cílem je účastníkům umožnit, aby díky mapování života objevovali hlubší souvislosti. Např. spojitosti mezi událostmi v rodině či ve škole a jejich nemocemi - souvislosti mezi vztahy v rodině, jejich osobními strategiemi a jejich spokojeností - aby objevili skryté souvislosti mezi strategiemi, které užívali v raném dětství a výběrem partnera, dále souvislosti se způsobem, jakým vykonávají různé role ve škole či v zaměstnání apod. Vše navzájem a často až nečekaně hluboce souvisí. Znovu objevit tu triviální pravdu, že vše co jsme dosud žili, má vliv na naše rodinné a pracovní vztahy, na náš zdravotní stav, na naši celkovou životní spokojenost, na náš osud!
- ◆ Cílem je také poznat svůj vlastní rod a hlavně to, co jsme z něho jako mimogenové dědictví přebírali a co zpravidla nevědomky předáváme dál svým dětem a vnukům. A nejen svým dětem, ale i lidem kolem nás.
- ◆ A dalším a ne nepodstatným cílem je: Navzájem se obohacovat, navzájem se učit, navzájem se vzdělávat! Rozvíjet osobní i skupinovou kreativitu!
- ◆ A konečným cílem celé terapie je přinést účastníkům lepší orientaci, porozumění, vnitřní klid a pocit naplnění.

## KDY JE ROZUMNÉ DO TAKOVÉHO SKUPINY VSTOUPIT?

---

- ◆ Když sami sobě a svému životu přestáváme rozumět a potřebujeme se na svůj dosavadní život podívat trochu jinak a porozumět mu...
- ◆ A také tehdy, když chceme poznat sama sebe, své možnosti a pracujeme na svém dalším rozvoji, chceme rozvíjet svou kreativitu ...
- ◆ Tehdy, když na cestě ztrácíme orientaci, když bloudíme...
- ◆ Když nás potkalo něco závažného a nevíme si s tím rady...
- ◆ Když na své cestě uvízneme a nemůžeme dál, jsme zablokovaní, převládne dusivý stereotyp, chceme se osvobodit...
- ◆ Když se objeví zdravotní potíže a jasně tušíme, že to nějak souvisí s naší celkovou životní situací či událostmi v rodině...

## CO JE PROTO DOBRÉ ZVÁŽIT, CO POSLÉZE UDĚLAT?

- ◆ Zvážit, zda na vaši současnou životní situaci a vše kolem stačíte sami či stačí pohovořit s přáteli. Anebo vaše osobní situace vyžaduje hlubší rozbor a odbornější pomoc. Pokud se rozhodnete pro druhou variantu, pak následují určité kroky. Je možné nás kontaktovat a nezávazně se poptat. I po telefonu či mailem lze konzultovat a pokusit alespoň předběžně zformulovat o co jde a co se s tím dá dál dělat.
- ◆ Lze se také přijít a jen orientačně pobýt, podívat na to, jak skupina pracuje a zda by to pro vás bylo hodné a přínosné. Lze pracovat individuálně i ve skupinkách. Ty mají své určité výhody. Někdy stačí jedno setkání, někdy je jich potřeba více. Záleží na povaze problémů a životní situaci daného jedince.
- ◆ Pokud se rozhodnete do skupiny vstoupit, pak si samozřejmě hned na začátku ujasňujeme vzájemná očekávání, celkový způsob práce, určitá pravidla, která by pro vzájemnou spolupráci platila atd.