



Jak se o sebe jako terapeut dobře postarat

Diplomová práce

Alice Kunešová

Výcvik VII

Rok odevzdání: 2024

Obsah

Obsah.....	1
1. Úvod.....	3
2. Představení širšího konceptu	4
2.1 Sebepéče při práci s těžkými tématy.....	5
2.2 Práce s emocemi při práci s traumatem.....	6
2.3 Etika	8
3. Co používá biosyntéza.....	9
3.1 Ektoderm.....	9
3.2 Endoderm	9
3.3 Mezoderm	9
3.4 Pulsace	10
3.5 Životní pole (Life fields model)	10
3.6 Kontrakt sám se sebou	10
3.7 Trojí přítomnost terapeuta v terapii	11
3.8 Supervize	11
3.9 Osobní terapie	13
3.10 Vztahy a peer podpora.....	13
3.11 Prostředí, ve kterém pracujeme	15
3.12 Práce přesčas	15
3.13 Online psychoterapie	15
4. Relaxační cvičení.....	16
4.1 Pulsace	16
4.2 Masáž	16
4.3 Uzemnění – Grounding	17
4.4 Práce s dechem	17
4.5 Sasanka aneb energetická resuscitace.....	19
4.6 Cirkulace (10 minut).....	19
4.7 Stavění páteře (cvičení pro dvojice) – 22 minut	19
4.8 Rozproudění lymfy (prevence oteklých nohou):	20
4.9 Meditace v pohybu	21
4.10 Relaxace na zklidnění a očištění.....	22
5. Další zdroje v sebepéči.....	23
5.1 Všímavost	23

5.2 Koláž	23
5.3 Sny	23
5.4 Čas	24
5.5 Práce s diářem	24
5.6 Cestování	25
5.7 Jiné	25
6. Závěr	26
7. Zdroje	27

1. Úvod

V této práci jsem se zaměřila na sebepéči terapeuta z různých úhlů pohledu, z různých zdrojů a čerpala jsem informace od různých autorů. Snažila jsem se práci pojmout tak, aby si každý, kdo ji bude číst, mohl vybrat to, co se mu líbí a co mu vyhovuje. Ráda jsem se ponořila do knih, které bych jinak neobjevila, a bylo zajímavé, jak se s každým kouskem textu objevilo něco dalšího. Musím upřímně přiznat, že tato práce mi přišla smysluplná, objevila mnohé, co jsem za sebepéči neměla. Mým záměrem nebylo popisovat, co se stane, když se sebepéči nebudeme věnovat. Důležitá mi přišla cesta k tomu, abychom se jako terapeuti byli schopni dívat i na drobné věci, zastavit se nad diářem, udělat pár nádechů a výdechů a mohli zůstat ukotveni, uzemněni a uvolnění s každým klientem. A než přijdeme domů, tak se nadechnout a vydechnout a „dobře domů přijít“.

K sebepéči patří zdravé vedení života, otevřenost vůči různým názorům, pozitivní pohled do budoucna, vytváření si podnětů, které nás sytí. Dále také rozlišování toho, co je dobré pro mě a co pro ostatní, a naslouchání vlastnímu svědomí. Seběpéče je prevencí jak psychických, tak fyzických obtíží a slovy C. G. Junga „nejde o dokonalost života, ale o jeho úplnost a naplnění“.

Pojďme tedy začít biosynteticky: „kudy to teče“. Můžeme se ptát sami sebe: „Kudy nám to jde, co je ten první krok, který můžeme udělat proto, aby se nám o sebe lépe pečovalo?“

2. Představení širšího konceptu

Péče o sebe je důležitým faktorem, který podporuje schopnost profesionálů účinně pomáhat druhým a může zlepšit kvalitu práce i osobnosti. Je to komplex fyzických, psychických, duševních a duchovních činností, které si kladou za cíl udržet nebo zlepšit zdraví a i psychickou a osobní pohodu. Péče o sebe představuje přirozené východisko prevence syndromu vyhoření a dalších negativních důsledků, které terapeutická praxe a profese pomáhajícího přinášejí (Hricová, 2019).

Abychom mohli dobře nastavit péči o sebe sama, je dobré znát zdroje stresu. Když sedíme ve své terapeutické místnosti a klienti na nás testují hranice, obranné strategie, vyprávějí těžké příběhy a utrpení, můžeme začít pociťovat podobné symptomy, jaké mají oni. Můžeme se tak setkat s „*nedostatkem odvahy, frustrací, stažením do sebe, nudou, depresiemi nebo až vyhořením*“ (Kotler, 2013, s. 44), což může vést k medikaci nebo přehnaným či nepřiměřeným reakcím (Kottler, 2013).

Yalom popisuje, jak je důležité dbát o osobní vztahy. Ve své profesi jsme hodně samotářští a trávíme často celý den jen individuálními sezeními. Terapeut pracuje s klientem i prostřednictvím svých vlastností, temperamentu a povahových rysů, což může být významné pro předcházení následkům pracovního přetížení, ale i naopak pro jejich rozvoj. Jsme vystaveni různými situacím, tajemstvím, a i když při tom můžeme cítit výsadní postavení (máme možnost u toho být), je dobré si tyto skutečnosti uvědomovat a zvědomovat. Práce s klienty se do nás otiskuje a ovlivňuje to, jak zvládáme pracovní nároky, jak jsme schopni využívat sociální opory, čelit zátěži a starat se sami o sebe (Yalom, 2003).

Kolář ve své knize zdůrazňuje, že každá naše činnost, která povede k tělesnému zatížení, je stres, narušující homeostázu v těle. Abychom zvyšovali odolnost těla proti stresu, musíme činnost opakovat, aby si tělo zvyklo a naše imunita se mohla zvyšovat a rozvíjet. A je jedno, zda se jedná o „*delší procházku, cvičení, běh, otužování, saunování nebo půst*“ (Kolář, 2021, s. 18, 19).

McWilliams popisuje v kapitole Péče o sebe, že jsme se jako terapeuti sice naučili výborně pečovat o své klienty, ale musíme se starat také o sebe. Seběpěči rozdělila na tři témata – „*péče o ono, já a nadjá*“. V péči o „ono“ popisuje důležitost spánku a odpočinku. Obzvláště někteří klienti vyvolávají u terapeutů únavu

a nedostatek spánku může tento stav ještě zhoršit. V této kapitole podotýká, že je důležité dobře plánovat svůj režim odpočinku a práce včetně plánovaného volna, kdy se klientům terapeut nevěnuje a není k dispozici ani na telefonu. Terapeut by se měl cítit dobře ve svém těle, měl by chodit na preventivní prohlídky a věnovat dostatek času na zotavení ze svých nemocí. Zkrácení rekonvalescence kvůli klientům může mít následky v celkové délce uzdravení terapeuta. Tímto klienty také vedeme k tomu, aby si uvědomili, že i u nich trvá nějakou dobu, než se dostanou do zdravotní a psychické kondice. Další důležitou formou sebepéče je částka, kterou si říkáme za sezení s klientem. Tady bychom si měli s rozvahou odpovědět na otázky: Kolik si říct za hodinu své práce tak, aby měl terapeut pokrytá vydání, včetně rezervy při nemoci, nepřítomnosti a na regeneraci? Kolik klientů si může terapeut naplánovat na den, aby se nemusel přetěžovat? Autorka se také zamýšlí nad tím, co se situací, kdy chce klient ukončit terapii a „*nám se to finančně nehodí*“, nebo jestli klienta nutit k tomu, aby chodil častěji, když bychom to finančně potřebovali (McWilliams, 2022, s. 292).

U terapeutů se předpokládá, že prokážou empatii, soucit a trpělivost, aniž by očekávali, že takovou péči obdrží na oplátku od svých klientů. Aby byli při poskytování terapií efektivní, musejí s klienty udržet profesionální vztah, pevné hranice, emoční úroveň a mít stejnou kapacitu na každého klienta, kterého mají v péči. Navázání a udržování těchto jednosměrných pracovních vztahů vyžaduje značné úsilí a energii, čímž jsou terapeuti vystaveni zvýšenému riziku negativních důsledků, jako je stres, syndrom vyhoření nebo jiné profesní poškození. Může se stát, že zatímco terapeuti pomáhají svým klientům pohybovat se směrem k pohodě, sami často přehlížejí své vlastní potřeby. Možná se „*nenaučili, jak si udělat čas na péči o sebe, protože byli vyškoleni v tom, že by to bylo sobecké*“ (Posluns & Gall, 2020, s. 1). Výsledkem je, že zapojení se do péče o sebe může být často až na konci seznamu úkolů praktikujícího, místo aby se stalo jeho prioritou (Posluns & Gall 2020).

2.1 Sebepečer při práci s těžkými tématy

Práce s traumatem vyžaduje značné pracovní nasazení a orientaci v situacích, v nichž se klient může ocitnout. Terapeut by měl mít v zásobě škálu možností, jak s klientem pracovat, a vědět o svých „zranitelných“ místech, které zpracovává ve své osobní terapii (Vodáčková, 2002).

Trauma zasahuje hlavně ektoderm. Při práci s traumatizovanými klienty nás naše obranné mechanismy vedou k tomu se odpojovat. Držet pole je to nejdůležitější, ale přitom strašně těžké. Může se nám stát, že v nějaké fázi už nebudeme moci, nebudeme chtít slyšet víc, můžeme usínat. Proto je tak důležité mít dobrou kognitivní mapu, vidět symptom, rozumět situaci, umět si poradit s vlastními emocemi. Práce s traumatizovaným klientem obsahuje mnohem více práce s informacemi než jiná. Někdy se sejde víc takových podnětů najednou a „strefí“ se do naší špatné chvíle, křehkého vývojového období, do nějakého zdravotního oslabení atp. Může jít o závažnější situaci, která otřese naším systémem. Můžeme se cítit hůře fyzicky (bolesti břicha, hlavy, nesoustředění, špatný spánek, výkyvy v příjmu potravy), reagují naše emoce nebo trauma zasáhne naše ektodermální funkce: normálně víme, co se děje, nějak tomu rozumíme, ale najednou nedokážeme reagovat, můžeme se cítit zmateně. Nenapadnou nás běžné způsoby, jak situaci řešit. Naše zorné pole se zúží a nemůže nahlédnout na situaci a my začínáme směřovat ke krizovému vývoji. První reakcí je, že lidé začnou zmnožovat vyrovnávací mechanismy: dělají jich více než obvykle (potřebujeme více jídla, alkoholu, více spánku).

2.2 Práce s emocemi při práci s traumatem

Při práci s traumatizovanými klienty je dobré myslet na to, že jsme nástrojem jejich léčby, proto bychom měli dávat velký důraz na svou sebek péči. Podle Hájka bychom neměli čekat až... bude víkend, dovolená nebo svátky, ale myslet na „mezilidskou ekonomiku“. Je nezbytné zaměřit se na své zdroje a tím vyvážit „braní“ a „dávání“ a tyto situace posilovat a nečekat, že přijdou samy.

V běžném životě si tedy všimějme toho:

- co se povedlo
- co nás baví
- na co se těšíme.

Hájek je tyto zdroje popisuje jako „kontrolky štěstí“ a myslím, že jsou dobré ke každodennímu ověření toho, že je nám dobře a že jdeme správným směrem (2006, 2007).

„Soustavné naladění na klienta spotřebovává emoční energii, která je zásadní pro udržení empatického kontaktu,“ popisuje McWilliams (2022, s. 266) únavu jako nepřímou traumatizaci terapeuta. Únava z celého terapeutického dne, kdy se terapeut potká se všemi emocemi, tajemstvími, klientovými vztahy a trápeními se může projevit silnějšími reakcemi na klienta nebo v osobní rovině. *„Zčásti však únava může souviset s tím, že psychoterapeuti nemají příliš příležitostí mluvit o všem, co vstřebávají, a emočně se zbavovat množství citů, které do sebe celý den přijímají.“* (tamtéž)

Schopnost empatie je základním kamenem, jak pomoci druhým. Jakýkoli stres může mít při dostatečné intenzitě negativní dopad na imunitu člověka, systém a kvalitu života obecně. Spolu s dalšími faktory a životními změnami u terapeuta (v rozvrhu, rutině, nemoci nebo v životním stylu) můžou zvýšit pravděpodobnost, že se u něj vyvine únava ze soucitu. Únava ze soucitu, jako každá jiná únava, snižuje naši kapacitu nebo náš zájem snášet utrpení druhých. Terapeuti, kteří zažívají únavu ze soucitu, absorbují emocionální tíhu traumatických zážitků svých klientů způsobem, který negativně ovlivňuje jejich praxi i osobní život. Vývoj syndromu vyhoření je postupný a kumulativní, zatímco únava ze soucitu má rychlejší nástup příznaků a může být důsledkem vystavení jedné traumatické události. Přichází náhle a bez ohlášení a může ji provázet pocit bezmoci a zmatení (Figley 2002a).

Reeves popisuje únavu ze soucitu a volá po jasných hranicích mezi pracovním a mimopracovním životem. Jak McLeod, tak Reeves zdůrazňují potenciál vzniku traumatu při práci terapeuta a akcentují potřebu, aby se o sebe terapeuti sami starali. Pro terapeutickou praxi je důležité zpracovávat osobní i profesní situace v kontextu osobní terapie nebo supervize (Baker & Lynne, 2021).

Odpoutanost je dalším faktorem, který snižuje nebo zabraňuje stresu ze soucitu. Soucitný stres je zbytek emocionální energie terapeuta z empatické reakce na klienta. K zamyšlení každého terapeuta je, do jaké míry se může distancovat od utrpení klienta, jak umí „pustit“ myšlenky, pocity a vjemy související s klientem. Odpoutanost je záměrný program sebepečce terapeuta (Figley 2002a).

Jan Roubal ve své knize popisuje, jak je nezbytné, aby terapeut při práci s těžkými tématy myslel především sám na sebe. Jako když před začátkem letu zazní instrukce: *„Nejdříve nasadte masku sami sobě a pak teprve pomáhejte ostatním,“* je také tady podmínkou terapeutovy kvalitní péče o ostatní dobrá sebepečce a vnímavost k sobě samému a svým potřebám (2022, s. 60).

2.3 Etika

Při práci s těžkými tématy může terapeut v procesu selhávat. Je třeba občas se podívat na to, jak se o sebe jako terapeuti staráme, zda s klientem nevytváříme koalici, zda naše spolupráce je stále partnerská, zda se někam neposunula. Je důležité mít na tuto profesi náhled, revidovat způsob sezení s klientem, nebrat jako klienty své přátele, pečovat o své hranice. Nenosit domů zavalující zprávy ze sezení, ale umět je pustit na osobní terapii nebo supervizi. Dbát i na to, jak se nám ráno vstává, jestli pro sebe můžeme něco udělat. Myslet na to, co nám udělá radost – káva, květina na stole, zapálená svíčka. Sledovat, jak zvládáme náročná témata, a zda – když jsou pro nás příliš těžká – umíme s klientem ukončit spolupráci a s klidným svědomím ho poslat ke kolegovi či kolegyni (zápisy z unitů).

3. Co používá biosyntéza

Obrazem dobrého fyzického i psychického zdraví je přiměřená péče o sebe a propojení všech třech vrstev: tedy spolupráce mezi ektodermem, endodermem a mezodermem.

3.1 Ektoderm

Ektoderm je naše nesmírně citlivá součást. Aby se dobře rozvíjel, potřebujeme doprovod někoho, kdo je v obraze, informuje nás a propojuje: „Aha, ty pláčeš, protože je ti to líto“. Způsobuje, že jsme při věci (tady a teď) a rozumíme situaci. Je to velmi důležitá složka pro prevenci traumatizace. Do naší ektodermální části patří úvahy, jako: „To, co vidím, opravdu existuje? Něco jsem viděl, něco jsem si myslel, ale všichni říkají, že je to špatně, že to tak není. Než něco udělám, tak potřebuji vědět, kam jdu, co chci udělat – podívat se na cestu.“

Do ektodermu patří tok informací do těla a z těla ven, smyslové orgány, mysl, respekt, vlastní zdroje, supervize, intervize, peer skupina, kontrakt sám se sebou (zápisy z unitů).

3.2 Endoderm

Pomocí endodermu máme vhled nejen do situace svého klienta, ale i své vlastní. A s ním i přijetí svých emocí, neboť pracujeme s autenticitou, vědomím vlastní kapacity, pocity – k nimž patří i vztek ve chvíli, kdy porušíme kontrakt sami se sebou. Z fyzického těla je to zažívání, dýchání, smysly. Ze vztahových situací kolegiální vztahy, vlastní terapie, vztahy v peer skupině.

3.3 Mezoderm

Na úrovni mezodermu si všímáme, jestli a jak tělo reaguje. Zda máme stažené svaly, jestli jsme uzemnění (groundování), máme povolené čelisti, jsme v kontaktu se sebou, se svojí esencí. Je důležité se dívat na svoje potřeby: zda je někdo naplňuje a podporuje nás. Dále zde pozorujeme svalový tonus, posturalitu, to, co děláme a neděláme, jak stojíme na nohou, kolik uneseme, zda se hroutíme, nebo ne. Patří sem také, zda si užíváme pohyb a lidi, se kterými je zábava. Mezoderm souvisí se

silou a mocí, patří do něj vitalita, agresivita, sexualita. Mezoderm určuje, jak je budeme projevovat.

3.4 Pulsace

Optimální pulsaci chápeme jako přirozené plynutí životní akce. Z rovnováhy pulsace nás mohou vyvést běžné podněty, např. nemoc, okradení, protivné děti nebo když nám ujede autobus. To vnímáme jako běžné věci a na jejich zvládnutí máme mechanismy, které nám pomáhají vrátit se do běžné pulsace. Příklady těchto zvládacích mechanismů: sport, přestavování bytu, uvaření kávy, čtení knížky, poslech hudby, spánek, čokoláda, bouchnutí do stolu, kopnutí, vtipkování, péče o zahradu.

Biosyntéza se snaží hledat cesty, jak podpořit a rozšířit vnímání procesu pulsace. Intenzivnější vnímání procesu pulsace pravděpodobně ozdravuje tělo a imunitní systém. Biosyntéza hledá cesty, jak se zakotvit uvnitř, „chytit“ vnitřní uzemnění (grounding), jak se lépe spojit se sebou samým.

3.5 Životní pole (Life fields model)

Co je dobré pro klienta, je dobré i pro terapeuta. Můžeme se podívat na to, jak jsme na tom celkově s tělem, jakou máme emoční jasnost, co naše tělo přijímá, co vydává, jak dýcháme, jakou máme aktivitu, jak jdeme do jaké akce a co naše esence.

3.6 Kontrakt sám se sebou

Než terapeut začne vykonávat svoji praxi, je žádoucí, aby si v rámci kontraktu sám se sebou ujasnil její podobu. Vhodná témata k zamyšlení jsou zejména následující: kolik klientů můžu vzít za den, kolik z nich zvládnou za menší úhradu, jak dlouhé pauzy potřebuji mezi klienty, jestli a případně jaká jsou témata, se kterými jako terapeut pracovat nebudu, kolik těžkých klientů za den si objedná a jak je během dne rozložím. Dalším důležitým bodem je, jak s klienty komunikuji, zda mám svůj web, kdy beru telefony, kdy budu odpovídat klientům – zda v průběhu dne, nebo večer.

3.7 Trojí přítomnost terapeuta v terapii

Jako terapeuti se musíme orientovat v tom, co se děje v nás, co se děje ve vztahu s klientem a v tom, co je mezi námi. Prevencí proti vyhoření je přítomnost všech tří složek: emoce, akce, porozumění. Někdy můžeme vnímat jen jednu vrstvu – víme, co se děje, ale nedokážeme to pojmenovat.

1) Vnímání sebe sama

- vnímám se jako terapeut a jako osoba s nějakým aktuálním stavem: se svými pocity, zdroji. Víím, jak se mám, co se se mnou děje a reflektuji to

2) Vnímání druhého

- jsem si vědom toho, co vysílá klient – v jakém stavu přichází, jaká je jeho energie, rozumím tomu, co říká

3) Vnímání celého pole

- celý prostor kolem mě a klienta, celé pole možností toho, co se děje terapeutovi i klientovi

Terapeuti i nadále po ukončení výcviku pracují na svém rozvoji, všímají si, co se s nimi děje, jsou vnímaví vůči svým potřebám. Jsou pozorní k tomu, co se děje v jejich okolí (partner, děti, rodina), zda mohou být s klientem „tady a teď“ (zápisy z unitů).

3.8 Supervize

Během supervize, pokud má být přínosná, musejí její účastníci odhodit masky a diskutovat o své práci otevřeně: s důvěrou mluvit o svých pocitech, pochybnostech a přiznávat svoji nejistotu u jednotlivých klientů. Supervize vede k větší kompetenci terapeutů a učí je vytvářet si vlastní „imunitu“. Selhání jsou přirozenou součástí lidského života, a pokud je supervize dobře vedena, může se stát dobrou příležitostí ke zlepšení a růstu (Kottler, 2013).

Supervize je služba, která nám slouží jako podpora v terapeutické praxi. Není to o pohledu seshora – ale z jiného, širšího úhlu. Dobrý cíl a výsledek supervize je, že se terapeut po ní cítí lépe, těší se na práci a získá širší možnosti a další nástroje k práci

s klientem. Dobrá supervize má být konstruktivní a směřovat k dalšímu pozitivnímu vývoji terapie. Supervize by neměla být taková, že z ní odcházíme s pocitem, že se nám něco nepovedlo nebo že něco děláme špatně. Není to o shazování a kritizování, ale přesně obráceně: poskytuje podporu, inspiraci, částečně edukaci, rozvíjí kreativitu. Supervize není určena jen k řešení případných problémů, naopak, je užitečné dopřát si ji průběžně, i když věci jdou dobře (zápisy z unitů).

Supervize je důležitá jako prevence proti stresu. S klientem můžeme sedět a mít pocit, že jsme více citově rozrušení, strádáme nebo jsme v nepohodě a nejsme schopni zpracovat, co klient říká a uvolnit se (Hawkins, 2004).

Hawkins také říká, že stres nemusí být vždy negativní. Může aktivovat naši energii a připravit nás na kroky, které je třeba podniknout v případě ohrožení nebo krizové situace. V profesi terapeuta dochází k okamžikům, kdy sedíme a posloucháme klientovu bolest a nemůžeme tu energii v sobě vybit. Také se může stát, že se setkáme se situacemi, na něž se necítíme připraveni, a musíme se s nimi umět vypořádat. Příznaky stresu mohou být různé, od tělesných k psychickým. Je dobré přinášet na supervizi i tyto symptomy a všimnout si „*známek přetížení vlastního systému*“. Nesmíme podceňovat stresové signály, které mohou vést až k vyhoření (Hawkins, 2004).

Baker a Lynn (2021) popisují diskuzi, již vedli s účastníky výzkumu o překážkách v sebepéči terapeutů. V každém rozhovoru se objevila společná témata. V péči o sebe převládaly finanční těžkosti. Účastníci však hovořili také o důležitých činnostech pro udržení fyzické a emocionální pohody – cvičení, osobní terapii a supervizi, které účastníci popisovali jako drahé a jejichž cena může být překážkou k přístupu k tomu, co v té chvíli potřebovali. Dalším bodem, který se objevil u všech účastníků, byla otázka času. Jedna účastnice uvedla, že pro ni musí být péče o sebe něčím, co ho nezabere příliš mnoho a přidá nanejvýš půl hodinu nebo hodinu navíc na konci rušného a dlouhého dne. Pro sebepéči používali supervizi všichni účastníci výzkumu, považovali ji za důležitou součást možnosti vykonávat svoji terapeutickou činnost. Každý se také přiklonil k tomu, že osobní terapie je důležitou oporou v sebepéči terapeuta. Účastníci popisovali jako další aktivity sebepéče jógu, pilates, běh nebo pobyty v přírodě. Zmiňovali také důležitost přestávek mezi sezeními.

Co vyvolává supervize ve mně osobně? Když si představím svoje supervize, které mám za sebou v roli sociálního pracovníka i terapeuta, jsou pro mě důležitější supervize individuální. Ve skupinových supervizích se učím, přináším do týmu své

klienty, ale více mě těší být se supervizorem sama. Je to pro mě osobnější, důvěrnější forma, více zaměřená na moji práci a mého klienta.

3.9 Osobní terapie

Nastoupit do terapie popisuje Kottler jako jednu z věcí, co se dá dělat, když se člověk cítí v nepohodě, „chátrá“ nebo se blíží k syndromu vyhoření (Kottler, 2013).

Role terapeuta je těžká i v tom, že mnohdy už na vlastní rodinu nezbývá síl, nemá kapacitu po dlouhém dnu s rodinou mluvit. Je vyčerpaný jak emočně, tak fyzicky a kvůli tomu může zažívat pocity viny (McWilliams, 2022).

Prostřednictvím své vlastní terapie mohou terapeuti lépe porozumět sami sobě i klientům. Vliv osobní terapie má přímý vliv na péči o sebe a stanovování vlastních hranic, naučí lépe rozlišovat mezi pocity vlastními a pocity klientů. Být v terapii může tedy výrazně zlepšit naši práci jak se sebou, tak v klientské praxi.

„Naučíte se, jak dělat psychoterapii tím, že budete chodit na psychoterapii, stejně jako se učíte rodičovství tím, že jste rodiči. Není to to, co čtete a o čem se učíte, jak správná psychoterapie vypadá, ale to, jak ji zažijete vy. Je dobré zjistit, co funguje a co nefunguje, co dělat a co ne. Je to o empatii, že jsem tam byl a viděl, jaké to je sedět na křesle klienta.“ (Weiss, 2004, s. 95)

3.10 Vztahy a peer podpora

Schwartz & Flowers popisují přínos sebemonitoringu jako prvního kroku v rozpoznání svých „zdrojů a výdajů“. U terapeuta může být výhodou, pokud se může obrátit na své kolegy, odborníky, aby zhodnotili jeho energetickou a emoční stránku z pohledu třetího. Nesmíme ale opomíjet zpětnou vazbu od svých nejbližších, kteří s námi tráví nejvíce času, a proto mohou mít nejcennější poznatky (2012, 2022).

Terapeuti jsou zvyklí mluvit se svými klienty o různých tématech do hloubky, ale pro jeho vlastní blízké osoby může být podobný rozhovor složitý. Terapeut by měl být citlivý k volbě témat ve své rodině a rozlišovat, zda je schopna či připravena o nich hovořit do hloubky (Kottler, 2013).

Do této kapitoly také náleží naše podpůrná síť: kdo do ní již patří, i to, jak by se dala rozšířit. Součástí tohoto okruhu jsou také otázky, zda jsme schopni si udržet přátele, zda jsme pro ně dostupní, jestli jim neklademe překážky, které nejsou schopni překonat (Kottler, 2013).

Jakmile si terapeut vybuduje dostatečně velkou klientelu, může se dostavit pocit přetížení. V tom okamžiku musí začít pracovat na vyvážení pracovního a volného času. Aby nastala úleva a měl dostatek času na regeneraci a odpočinek, je třeba některého z klientů „pustit“. Terapeut musí pečlivě zvážit, o kterého klienta se bude jednat, totiž zda je už zralý na to, aby ho mohl předat do další péče. (Schwartz & Flowers, 2012, 2022).

Sociální podpora pomáhá terapeutům se vyrovnat se stresujícími okolnostmi, které mohou pocházet z různých zdrojů. Vzhledem k tomu, že izolace je mezi odborníky na duševní zdraví známým rizikovým faktorem, je dobré, aby terapeut měl kolem sebe širší zdroje podpory, peer skupin, individuální nebo skupinové supervize, ale i zapojení do profesních sdružení, programů pomoci kolegům a osobní terapie (Posluns & Gall, 2020).

Důležitou roli při poskytování zpětné vazby a podpory mohou hrát naši kolegové, s nimiž můžeme trávit mimopracovní čas, vnímat jejich podporu, postěžovat si jim na různé nástrahy života a najít u nich pochopení. Tato podpora představuje dobrý způsob, jak zlepšit svou profesionalitu na základě vzájemné péče a respektu (Kottler, 2013).

Jak terapeuti, tak lidé, kteří se zabývají výzkumem stresu, popisují, že kontakt s kolegy je nejlepší ochrana proti různým rizikům psychoterapeutické praxe. Mluvme se svými kolegy, přáteli nebo terapeuty tak často, jak je to možné. Na rozvíjení těchto vztahů je třeba usilovně pracovat, neboť jsou důležité pro profesní rozvoj a vytváření kolegiálních sítí – a to i za cenu kratšího času vymezeného klientům. Setkání s kolegy by mělo být nedílnou součástí každého našeho týdne.

Dobré tipy na sebepěči (Weiss, 2004):

- 1x týdně snídaneň nebo společný oběd s kolegy
- 1x týdně schůzka s podobně smýšlejícími terapeuty
- pravidelná supervize, intervize nebo neformální konzultace

- pravidelná účast na seminářích, kurzech a dalších příležitostech ke vzdělávání.

3.11 Prostředí, ve kterém pracujeme

Pro dostatečnou pohodu musíme myslet také na své zázemí. Jak se cítíme v terapeutické místnosti? Co bychom ještě mohli udělat pro to, aby byla útulnější? Jak v ní udržujeme pořádek? Máme tam své osobní věci a jsou mimo klientovo zorné pole? Je v ní prostor na odpočinek, když mezi klienty potřebujeme relaxaci? Toto jsou témata, která si můžeme vzít do vlastní terapie či supervize. Je důležité cítit se v pracovním prostředí dobře, pohodlně a bezpečně (Schwartz & Flowers, 2012, 2022).

Pro terapeuta je důležitým bodem profesního růstu vytváření dobré atmosféry v pracovní místnosti. Pokud se v ní totiž necítí dobře, může to negativně ovlivňovat jeho zdraví i schopnost poskytovat služby. V tom případě by si měl stanovit, co je pro něj optimální a co zde může změnit, neboť co je dobré pro klienta, je dobré i pro terapeuta (Weiss, 2004).

3.12 Práce přesčas

Uvědomme si, kolik času chceme dávat profesi a kolik osobnímu rozvoji a životu. Jak dlouho odpovídáme na e-maily, když nám blízký člověk potřebuje podporu nebo doporučit terapeuta – počítáme s tím ve své pracovní době? Pracujme tak, abychom nebyli přetížení, abychom uměli říci ne, abychom mohli být bez výčitek nemocní, mít dovolenou a vypnout telefon v době svého volna. Naučme se pracovat s tím, že to není nezdvořilé (McWilliams, 2022).

3.13 Online psychoterapie

Jak popisuje Ernest ve svém článku, je důležité myslet na psychohygienu i v online prostředí. Tato setkávání jsou stejně náročná jako psychoterapie tváří v tvář. Je vhodné mít obvyklé pauzy mezi klienty, dodržet svůj běžný režim a nedávat si online sezení navíc. Každé setkání uzavřít stejně jako tváří v tvář a držet se svých rituálů, na něž jsme zvyklí z osobního sezení. Je vhodné využívat pro supervizi či intervizi podporu, které je konkrétně na online zaměřená (Ernest, 2020).

4. Relaxační cvičení

V rámci praxe se pohybujeme v prostředí, které je škodlivější než u jiných profesí. Proto je tak důležité „krmit se“ dobrými, chutnými a podnětnými věcmi. Do sebepečce náleží: do jaké skupiny lidí patřím já a zda je mi v té skupině dobře, zamyšlení se nad tím, co čtu, kam jdu, co vidím za film, kulturu, co jím. Naše tělo reaguje svalově, proto je dobré se pomocí různých technik o něj starat alespoň hodinu týdně. Je jen na nás, jaký způsob k odčerpání tělového napětí zvolíme. Může se jednat o masáž, běh, plavání nebo můžeme meditovat.

4.1 Pulsace

Podle Kelemana je pulsace to, co je v nás, ve všech orgánech, svalech – všechno se medúzovitě hýbe, roztahuje a opět smršťuje. Pulsace pomáhá k tvarování těla. Pokud jsou pulsační vzorce slabé, máme problém s nastavením hranic, jsme málo ohraničení. Tuto neschopnost pak vyrovnáváme tlakem nebo sevřením. Když je naopak tento vzorec hodně monitorován, jsou hranice příliš těsné, svaly mohou být napjaté a mají omezenou pohyblivost (Keleman, 2010).

Cvičení na obnovení pulsace:

- stoupnout si, rozpažit ruce, dýchat, navíc se zvětšovat do šíře, rozpínat se prostorem, protáhnout se a zase se trochu schoulit, dřepnout a pak se zase schoulit a několikrát zopakovat.

4.2 Masáž

Časté napětí zádočných svalů a jednostranná činnost může způsobit svalovou dysbalanci, proto je třeba pečovat o své tělo a udržet k němu pozitivní vztah. Bosonohý lékař popisuje, že nejlepší prevencí vůči stresu je dobrá masáž. Masáž pomáhá proti ukládání napětí ve svalech, podporuje proudění energie a tekutin v těle a navozuje klid a pohodu. *„Kdybych byl ředitelem zeměkoule, měl by každý člověk planety dostávat jednou za týden masáž zdarma.“* (Bosonohý lékař)

4.3 Uzemnění – Grounding

Biosyntéza hledá cesty, jak se zakotvit uvnitř, „chytit“ vnitřní grounding. Pro představu zde uvádím alespoň některé body, které grounding utváří a jež je dobré si v naší sebepéči uvědomovat:

- jak jsem v kontaktu se svým tělem
- jak cítím sedací kosti a záda
- jak se mi dýchá
- jak cítím svoje plosky
- co dělají moje ramena, pánev, hrud', břicho.

Cvičení na grounding:

- uvědomujeme si, jak dýcháme, a dech prohlubujeme, zkusme 2–3 nádechy, můžeme k tomu přidat vědomí kontaktu plosek s podlahou, zakroužení zápěstí a kotníků, protažení plosek do špičky a uvolnění. Také je možné pracovat s představou středu země, s níž se můžeme spojovat pomyslnou zlatou nití. K tomu lze přidat bod nad korunou hlavy a sledovat, jak námi prochází osa až do středu země. U těchto cvičení můžeme využívat zátěžové polštáře nebo si tuto osu představovat také při chůzi.

4.4 Práce s dechem

Pomáhá kotvit se, zpomalovat, zvědomovat. Přes dech se dostáváme k emocím.

Cvičení na práci s dechem:

- 4,4,4,4 = 4 doby nádech, 4 doby zádrž, 4 výdech, 4 zádrž. Většinou se opakuje 16 cyklů.

Uvolňování těla po jednotlivých segmentech (7–8 minut):

Je možné používat před spaním, při bolestech hlavy (celé cvičení lze i rozdělit pro spodní/horní část těla, hlavu a vnitřek těla).

První část:

Zakotvení – ležíme na podložce – uvědomujeme si, jak se jí dotýkají jednotlivé části těla: které více a které méně. Postupně je pojmenováváme a popisujeme a dáváme instrukci, aby se pohybem nebo dechem uvolnily.

Postupujeme přes prsty, plošky na nohách, holeně, kolena, stehna zepředu i ze stran, kyčle, pánevní dno, boky, podbřišek, břicho, pas – solar, bránici, pupík, dolní okraje žeber, bránici. Uvolňujeme vnější i vnitřní krunýř – hrudník zepředu, zezadu, ze stran až do podpaží, přes klíční kosti až po ramena. Na 5–6 nádechů a výdechů uvolníme celý trup, i obsah uvnitř – ramena, paže, ruce až po prsty na ruku, krk zepředu, zezadu, ze stran, uvnitř, můžeme si polknout a povolit čelisti – hlavu zezadu, vlasatou část až po čelo – čelo, spánky, obočí, uši, kořen nosu a tváře, horní ret, dolní ret, jazyk v ústech i bradu.

Počítáme nádechy a výdechy, vše pojmenováváme, propojujeme tím ektoderm s endodermem. Vhodné i pro děti od 9 let a seniory.

Druhá část:

Práce s metaforou loďky: tělo je metafora loďky, která nás od narození veze cestou našeho života. Zkusme si ji vizualizovat: je malá, velká? Jakou má barvu, tvar? Představme si vodu – jakou má barvu, jací v ní žijí živočichové, jak vypadají břehy? Zastavení na cestě symbolizuje poděkování – máme-li tu možnost, využijme ji. Vybavme si situaci, kdy nám někdo poskytl nějakou láskyplnou podporu, něco třeba i drobného (pohled, povzbuzení...) a podívejme se, co to dělá našemu srdci; poděkujme za možnost získat takovou laskavost. Vybavme si situaci, kdy jsme my poskytli nějakou láskyplnou podporu, něco třeba i drobného (pohled, povzbuzení...), podívejme se, co to dělá našemu srdci a poděkujme za možnost dávat takovou laskavost. Dívejme se na sebe a najděme alespoň tři kvality – dary, se kterými jsme přišli na tento svět.

Poté si můžeme dát 2 x 7 minut času jen pro sebe a postupně se pomalu navracet.

Tip: nahrát si na diktafon, včetně 1(2) x 7 minut ticha.

4.5 Sasanka aneb energetická resuscitace

Toto cvičení ovlivňuje krevní oběh a plicní tlak. Je výborné pro lidi s hypertenzí, úzkostným nastavením, karpálními tunely a tenisovými lokty. Klientům s nízkým tlakem se při cvičení vestoje může točit hlava, v tom případě je lepší dělat cvičení vsedě.

Volně stojíme nebo sedíme. Ruce dáme do svícnu. Uvolňujeme zápěstí i předloktí dostatečně dlouho (jako bychom šroubovali žárovky sem a tam). Potom rozpažíme, dáme dlaně do strany a prsty směřují dolů. Spojíme palec a prostředníček u obou rukou. Protáčíme zápěstí, prsty stále směřují dolů. Zpočátku děláme 5x na každou stranu, postupně můžeme přidávat.

4.6 Cirkulace (10 minut)

Cirkulaci vedeme po vnější straně těla. L noha, L koleno, L rameno, L kyčel, L oko, Třetí oko, P oko, P rameno, P kyčel, P koleno, P noha.

Postavíme se, pozornost přeneseme do oblasti šišinky; ve svém tempu začneme velmi jemně cirkulovat v oblasti šišinky, hlavy – můžeme i zlehka kroužit, uvolníme se a bez úsilí začneme jemně cirkulovat, kroužit rameny; při nádechu se energie zvedá a při výdechu klesá; otvírá se přední část těla – ramena, srdce, pánev, břicho. Změníme směr kroužení a stejným způsobem změníme zvedání a klesání energie – výdech, nádech. Přesuneme váhu na nohy – z pravé strany na levou; můžeme mít představu, že na straně, o kterou se opíráme, se prsty roztahují a zakořeňují směrem do země a můžeme přidat odlehčení druhé nohy; stejným způsobem můžeme přidat ruku na této straně. Pozornost přesuneme do pánve a cirkulací ji jemně rozhýbáváme. Stejným způsobem následuje srdce a zase šišinka.

Cca 2 minuty před koncem je třeba přesunout pozornost přes pánev, se zastávkou v srdci, do třetího oka, kde jí dovolíme rozprostřít se a můžeme otevřít třetí oko, pokud je zavřené.

4.7 Stavění páteře (cvičení pro dvojice) – 22 minut

Zažívající sedí na židli (obráceně) nebo na zemi tak, aby vydržel se vzpřímenou páteří 22 minut. Provázející postupuje obratel po obratli od kosti křížové nahoru až pod lební oblouk. Pomocí dvou prstů drží každý obratel ze strany po několik nádechů a výdechů a postupuje výš. Ruce může střídat. Zažívající si představuje obratle jako kostičky,

kteřé na sebe skládá. Provázející staví vertikálu – buduje identitu, neřeší se, jak velké jsou obratle, ale postupuje se pocitově.

Zažívající si říká o míru tlaku, dýchá do páteře tak, aby to pro něj bylo příjemné, pozoruje, co to s jeho páteří dělá.

4.8 Rozproudění lymfy (prevence oteklých nohou):

Lymfatické uzliny jsou na krku, v podpaží a pod klíčními kostmi, v tříselech, na kolenou zezadu, na vnitřní části stehen, v dolní části pánve. Lymfa je vazká průhledná tekutina, která může zatuhnout, ale my ji můžeme povzbudit, aby lépe tekla.

Sedíme, zavřeme oči, zvědomujeme si, jak proudí krev, po celou dobu cvičení máme povolené čelisti:

nohy

- sevřeme prsty
- roztáhneme prsty od sebe, i malíčky, a opakujeme několikrát
- otáčíme kotníky na jednu a na druhou stranu
- promasírujeme paty jejich boucháním o podlahu a vyslovujeme u toho „eeeeeeeeee“
- vytáčíme nohy – na vnější hrany a vnitřní hrany
- „hrabeme“ prsty v zemi
- roztáhneme prsty od sebe, propneme špičky a při uvolnění vyslovujeme: „aaaa“
- propneme kolena – napětí pod koleny k chodidlům a uvolníme: „aaaaa“
- a zase proklepeme paty, otáčíme kotníky a zíváme
- protáhneme „fajfky“ a povolíme, opakujeme několikrát

třísla a stehna

- masírujeme třísla, stehna až dolů a kroužky se vracíme zpět nahoru a opět masírujeme třísla

hrudník

- pěstí poklepáváme na prsní kost a vyslovujeme „aaaaa“
- obě ruce spojíme na prsní kosti

- pravá ruka krouživým pohybem postupuje od levého ramene ke krku pod klíční kostí a směrem zpět k rameni nad klíční kostí (prevence zatuhlé šije a bolesti hlavy)
- a celé zopakujeme na druhou stranu

hlava

- dáme bradu na rameno a druhé rameno do protisměru dozadu (druhou ruku dáme za záda), pak vyměníme strany
- zakroužíme hlavou ze strany na stranu
- namasírujeme se kolem hrtanu, jemně se štípeme do kůže a opakujeme dolů a nahoru
- provádíme jemnou masáž uší
- sevřeme prsty na ruku do tvaru „V“, umístíme na tváře (prsty kolem uší), zvedáme uši i celou tvář, zadní prsty udělají kolečko nad ušima a ruce stahují tvář dolů
- proklepeme si čelo a spánky

ruce

- uvolňujeme zápěstí na jednu a druhou stranu, zíváme
- štípeme se do blanek mezi prsty na obou rukách
- bod pod ukazováčkem směrem k palci mačkáme 10x
- ruce v oblasti hrudníku tlačíme proti sobě, hlava spočine v jamce, protahujeme šiji, pak vyklepeme a uvolníme

4.9 Meditace v pohybu

David Berceľi uvádí ve své knize o uvolňování traumatu, že zatímco ostatní cvičení uvolňují tělesné napětí povrchově a nejdou k hlubokým chronickým napětím, jeho metoda uvolňování traumatu pracuje s hlubokou chronickou kontrakcí svalů. Používá přirozený třesový mechanismus. Toto uvolňování se dá praktikovat denně, někteří lidé se po tomto cvičení mohou cítit nabití energií, jiní naopak. Je proto dobré si zkusit, kdy je pro jednotlivce vhodné toto cvičení dělat. Základním východiskem je to, co nám říká naše tělo – ono ví, jak často potřebujeme stres uvolnit. Třes je přirozený mechanismus, jehož účelem je uvolnění hlubokého chronického napětí (Berceľi, 2017).

Já jsem začínala s uvolňováním 2–3x týdně, aby si tělo na třes zvyklo. S meditací v pohybu (tedy třesem) mě seznámila moje terapeutka, když jsem byla v těžké životní situaci. Pohyb byl v tu dobu jediné, při čem jsem si odpočinula a uvolnila se. Od té doby je mou oblíbenou metodou sebepéče.

4.10 Relaxace na zklidnění a očištění

Můžeme si lehnout do embryonální polohy. Zkusme si vybavit svůj prostor, do nějž nikdo nesmí vstupovat bez svolení, a bublinu, která nás obklopuje. Podívejme se, jaká je. Jak je velká, zda je průhledná, jak je barevná... často asociuje porodní blánu. Je zajímavé dívat se na to, jakou má bublina kvalitu.

Týl a kříž jsou jakoby spojené gumičkou. S nádechem se gumička protahuje, s výdechem zkracuje. Pomůže dát bradu víc k hrudní kosti.

Na 10 vydechnutí vydechneme z bubliny to, co v ní nepotřebujeme. Vydechujeme do plamene svíčky, do ohně nebo slunce.

Jestliže chceme, můžeme do svého místa (do své bubliny) vtáhnout to, co nám „chutná“ – vůni, barvu, obraz místa, které máme rádi.

Cvičení je vhodné i pro děti při horečce nebo spastických bolestech břicha. Také se doporučuje při hospicové péči – klient může vydechovat např. pocity viny.

5. Další zdroje v sebepěči

V této části se soustředíme přímo na to, jak naslouchat svému tělu, jak ho můžeme podpořit. Do sebepěče patří pozornost ke snům, naslouchání vnitřní moudrosti a intuici. Tělo k nám promlouvá a je jen na nás, zda ho budeme poslouchat. Můžeme se zamyslet nad tím, jak různě reagujeme podle toho, zda se blíží klient, přítel nebo neoblíbený úkol. Všimějme si, zda se pohybujeme vpřed, nebo instinktivně couváme, jak se hýbou naše svaly, jaký máme postoj a jaké jsou naše neverbální signály.

V sebepěči se doporučuje vyhýbat sportům, kde se soutěží, naopak vhodné jsou volnočasové aktivity typu jóga, meditace, relaxace, imaginace, chození do přírody (Schwartz & Flowers, 2012, 2022).

5.1 Všímavost

Meditace všímavosti, angl. „mindfulness“, rozvíjí mentální a fyzické projevy – myšlenky, vjemy, pocity, momentální nálady. Tato metoda je doporučována terapeutům jako nástroj sebepěče a prevence syndromu vyhoření. Meditace všímavosti má dobrý vliv na snížení pracovní tlaku, zvýšení pohody a rozvoj vnitřního porozumění psychoterapeuta (Benda, 2011).

5.2 Koláž

Pokud chceme zkusit něco jiného než cvičení, můžeme například udělat koláž. Je to jednoduché: bude nám stačit lepidlo, hromada časopisů, fotografie, obrázky nebo cokoli jiného, co nás zaujme. Je možné vše přilepit na velký list papíru v libovolném uspořádání a výtvar přinést do terapie nebo peer skupiny. Může se jednat o tematickou koláž, např. „co doufám, že se mi podaří příští rok“ nebo se lze jen nechat vést svými myšlenkami, a nechat tak vzniknout další způsob, jak naslouchat hlasu, který mluví přímo z našeho nitra (Weiss, 2004).

5.3 Sny

Sny jsou pravděpodobně jedním z nejlepších způsobů, jak se dozvědět to, jak se nám vede a co se v nás děje. Sny jsou užitečné v osobní rovině i v té profesionální. Sen je

jako důvěrný přítel, vnitřní poradce, který žije v nás, kdo nám říká, jak se cítíme a kam máme jít. Sny také působí jako cenný zdroj poznání každodenního života, což nám může pomoci vidět situace jasně a uvědomit si jak svou zranitelnost, tak i silné stránky. Sny nám umožňují proniknout hlouběji do práce s kreativitou, s emocemi, rozhodováním, nacvičováním budoucích situací a řešením problémů. Weiss je nazývá „vnitřní moudrý muž“.

Sny však nejsou jediným způsobem, jak se ponořit do hlubších forem změněného vědomí. Patří sem i relaxace, snění, autohypnóza, meditace, naslouchání těla. Když uvolníme svou mysl, obrazy a pocity vyplují na povrch a my se dostaneme do kontaktu s tím, co nám chtějí říct. „Aha!“ – je okamžik, kdy přijde odpověď a většinou až tehdy, kdy už o problému aktivně neuvažujeme (Weiss, 2004).

5.4 Čas

Všimněme si také, jak rychle plyne čas, když něco děláme. Teče, nebo se táhne? Ve skutečnosti „tok“ popisuje to, jak se cítíme, když se věnujeme činností, při kterých se zdá, že hodiny letí, jako bychom byli ve změněném stavu vědomí. Pokud je tělo ve shodě s krokem, který chceme dělat, běží čas velmi rychle. Dělejme proto častěji věci, při nichž čas běží rychle, protože jsou to ty, které dělat chceme.

5.5 Práce s diářem

Udělejme si místo pro věci, které máme rádi. Nechejme si v diáři volná místa. Pokud je každá minuta zaplněná, nemáme prostor pro plavání, psaní, cvičení anebo čas jen tak sedět na slunci. Vyhovuje nám mít volná místa v diáři? Tak si je tam udělejme. Doporučuje se nechat si jednu třetinu času pro práci, třetinu pro vztahy a třetinu pro sebe. Najděme si rytmus, který nám vyhovuje, a pracujme tímto tempem, nenechme se nikam tlačit. Je důležité dělat si přestávky a plánovat čas na oběd.

Po delší době bez těchto „zábradlí“ se můžeme dostat do nepříjemného zdravotního diskomfortu. Jakmile najdeme tempo nebo rytmus, které nám vyhovují, můžeme být v pokušení naplnit den více aktivitami. Mysleme ale na to, že pokud chceme do svého diáře přidat něco nového, něco jiného musí pryč. Týká se to hlavně těch méně pevně daných aktivit, u nichž je nebezpečí, že neustálým přesouváním

nakonec z diáře zmizí úplně (týká se především volnočasových aktivit – například jógy). Dobré plánování času neznamená, že člověk bude pracovat každou minutu a bude mít zcela plný diář (Weiss, 2004).

5.6 Cestování

Možná se jedná o nečekané téma, ale jak popisuje Kottler (2013), patří do terapeutovy profesní psychohygieny. Cesty mohou být zábavné, vzrušující i romantické, ale obvykle si nejvíc pamatujeme zážitky, při nichž jsme zabloudili nebo se ztratili – jednoduše řečeno ty, které nás vystavily zkoušce a nejednou i rysům traumatu.

Ale kamsi nás posunuly a my tyto změny můžeme aplikovat i v dalších oblastech svých životů. Cestování tak může být považováno za vystoupení z komfortní zóny, podobně jako pro někoho terapie – mají společnou i reflexi, osvobození se od rutiny. V obou případech někdy bloudíme, ale jsme-li otevřeni novému prostředí, můžeme se naučit mnohým věcem.

5.7 Jiné

Při práci s těžkými tématy, kterými se zabýváme, je důležité pečovat o ekologii duše. To, jakým způsobem můžeme kompenzovat to negativní, co se kolem nás děje, to, s čím klienti přicházejí. Umění, ať už hudba, knihy či krásné obrazy, nám nabízí pozitivní zážitky – pro někoho mohou být až spirituální. Potřebujeme vnímat oporu v pohledu na svět, v zájmu o pravidla a principy, abychom si mohli nastavit pevné hranice a držet je jak v pracovním, tak v soukromém životě. Abychom mohli s respektem sledovat fáze života, ve kterých se nacházíme, a uvědomit si, kolik klientů zvládáme na začátku své praxe, kdy jsme mladší a plni sil, kolik klientů zvládáme při péči o vlastní děti, kolik času vůbec chceme a dokážeme práci věnovat.... Abychom na sebe nekladli příliš velké požadavky.

6. Závěr

Závěrem bych se ráda zmínila o tom, jaká je moje sebepéče. Než jsem vstoupila do biosyntetické komunity, příliš jsem se tomuto tématu nevěnovala. Postupem času jsem začala objevovat, jak se k němu dostat. Prošla jsem i několika neúspěšnými pokusy.

Jedním z nich byla doba, kdy jsem po čtrnácti letech opouštěla svoji milovanou práci, protože už nešlo se dohadovat s novým vedením. Prvním příznakem toho, že to dál nepůjde, byl můj zvýšený tlak. Zvýšený tlak z toho, jak dávám energii a ona se nevrací, zklamání z lidí, které jsem měla ráda a kteří nebyli schopni mi říkat nepříjemné věci do očí. Už jsem to nechtěla dále podstupovat a s uzavřením první části výcviku jsem ukončila i zaměstnání. Potřebovala jsem dát si čas na zotavenou, na rozmyšlení toho, kudy se moje kroky budou ubírat... „prostě vypnout“.

Biosyntéza mě naučila, že život nemám tlačit, že ono to v pravou chvíli přijde. A přišlo. Vysněné místo v týmu rodinných konferencí. Výcvik na koordinátora jsem chtěla dělat už dříve a najednou to bylo tady! A do toho škola a pokračování výcviku. Sedla jsem si k tomu všemu a říkala si, jak tohle můžu zvládnout, kolik času můžu dát čemu. V plánování, to já jsem dobrá, to je moje silná stránka. Rozvrhla jsem si čas, který chci věnovat rodině, sobě i přátelům. Moc času nazbyt už nebylo a v tomto čase se mi narodila neteř. Přinesla radost a nové impulsy celé rodině, ale uhájit si svůj prostor je od té doby o to těžší, protože Rózka roste a já na ni nemám tolik času, kolik bych chtěla. A do toho přišla terapeutická praxe.

S radostí v srdci chodím každý týden do své terapeutovny, vážím si toho, že tam můžu být, a jsem hrdá na to, co jsem dokázala. Věřím, že jdu dobrým směrem. Pomáhá mi v tom jóga, procházky se psem a pohyb vůbec – to je moje radost. Na fyzické úrovni masáže, ať už lymfatické nebo ájurvédské, to všechno podporuji aromaterapií. Po dlouhé době jsem začala dobře spát, usínám s dýcháním do páteře nebo cirkulací.

Vzdala jsem se vztahů, které mě netěšily, kde jsem se musela přemáhat, abych je udržovala, a pečuji jen o ty, které mi dávají smysl a radost. Velkou kapitolou mého života je cestování za vínem a jídlo. Mám ráda, když se spojí dobrá společnost s krásnou cestou. Ráda tyto cesty pro svoje přátele vymýšlím a organizuji.

7. Zdroje

- Baker, Ch. & Lynne, G. (2021). *Exploring how therapists engage in self-care in times of personal distress*. British Journal of Guidance and Counselling.
- Benda, J. (2011). *Psychoterapie*. Brno: FSS MU, 5. ročník, 1. číslo.
- Berceli, D. (2017). *Revoluční metoda uvolňování traumatu*. Praha: Maitrea.
- Bosonohý lékař. *Osvobození mysli*. Metafora.
- Ernest, B. (2020). *Jak na psychoterapii online: praktický průvodce pro psychoterapeuty*. Psychoterapie, 14(1). Získáno 17. 11. 2023 z <https://journals.muni.cz/psychoterapie/article/view/13308>.
- Figley, C. R. (2002a). *Compassion fatigue: Psychotherapists' chronic lack of self care*. *Journal of Clinical Psychology*, 58 (11), 1433–1441. <https://doi.org/10.1002/jclp.10090>
- Hájek, K. (2006, 2007). *Práce s emocemi pro pomáhající profese*. Praha: Portál
- Hawkins, P. & Shoet. R. (2004). *Supervize v pomáhajících profesích*. Praha: Portál.
- Hricová, M. (2019). *The mediating role of self-care activities in the stress-burnout relationship*. *Health Psychology Report*, 8(1), 1–9. <https://doi.org/10.5114/hpr.2019.89988>
- Keleman. S. (2010). *Ztělesněná zkušenost*. Praha: Portál.
- Kolář, P. (2021). *Posilování stresem*. Praha: Euromedia group.
- Kottler, J. A. (2013). *Profesní psychohygienu terapeuta*. Praha: Portál.
- McWilliams, N. (2022). *Psychoanalytická psychoterapie*. Praha: Portál.
- Posluns, K. & Gall, T. L. (2020). *Dear Mental Health Practitioners, Take Care of Yourselves: A Literature Review on Self-Care*. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 42 (1), 1–20 <https://doi.org/10.1007/s10447-019-09382-w>
- Roubal, J. (2022). *Nepřekážet naději*. Praha: Portál.
- Schwartz, B. & Flowers J. V. (2012, 2022). *Jak selhat jako terapeut*. Praha: Portál.
- Vodáčková, D. a kol. (2002). *Krizová intervence*. Praha: Portál.
- Weiss, L. (2004). *Therapists Guide to Self-Care*. Routledge.

Yalom, D. I. (2003), *Chvála psychoterapie*. Praha: Portál.