

Závěrečná práce

Podpora dlouhodobě pečujících osob formou práce se zdroji

Mgr. Martina Chmelová

Biosyntetický výcvik III

2018

Úvod

S dlouhodobě pečujícími osobami, které se starají o své blízké v domácím prostředí, pracuji v neziskové nevládní organizaci již více než 18 let. Odklon od původní profese biologa k profesi terapeuta začal však mnohem dříve. Na počátku bylo předčasné narození a intenzivní péče o mého syna s dětskou mozkovou obrnou. Náročná rehabilitační péče mi neumožnila se vrátit k původní pracovní pozici na univerzitě a přes vlastní péči o syna, dobrovolnou činnost na letních táborech integrujících děti se zdravotním postižením, lektorskou a poradenskou práci se skupinami pečujících osob a jejich dětmi a mladistvými na psychorehabilitačních pobytech jsem se dostala až k nynější individuální poradenské a terapeutické práci. Z mého syna je dnes dospělý usměvavý a pohodový mladý muž, který žije ve své vlastní domácnosti plným životem.

Já jsem se za 18 let své práce posunula z profese biologa, přes profesi sociálního pracovníka až do profese terapeuta. Moje osobní zkušenosti, biologie a sociální práce mě významně pomáhají v práci s cílovou skupinou dlouhodobě pečujících.

Osobně si uvědomuji, že proces vyrovnávání se s postižením mého syna byl dlouhý a náročný. Procházela jsem různými fázemi, ale vždy mě držely dvě věci.

1. Můj syn se narodil předčasně s dětskou mozkovou obrnou. Přes fyzický handicap je intelektově nadprůměrný a vždy byl obklopen zdravými dětmi a dělal vše (i když s různými překážkami a zpožděním) co ostatní. Naučil se jezdit na kole, na lyžích, plavat, chodil do Skauta, vystudoval 8-mi leté gymnázium, absolvoval půlroční pobyt ve škole v zahraničí, vystudoval VŠ a nyní se úspěšně živí jako programátor. Naše podpora, přístup a jeho šťastná povaha mu přivedla mnoho kamarádů a přátel a dobrý profesní vstup do života. V současné době mě zvláště těší jeho postoj k práci s vlastním tělem. Našel si svoji cestu přes nácvik sebeobrany a cvičení podle MUDr. Smiška. Cítí se skvěle a výsledky jsou viditelné na jeho držení těla a chůzi. Těší mě, jaký máme otevřený, citlivý a přátelský vztah. Těší mě být matkou svého dospělého syna. Můj syn je stále mým velkým učitelem.
2. Já a můj muž jsme nikdy nebyli na naše trable sami. Byli jsme obklopeni milující širší rodinou a přáteli, kteří nás podporovali. Informacemi, znalostmi, pomocí, péčí. Narození našeho syna významně ovlivnilo i naši dlouholetou táborovou partu, naše přátele a mnohé děti, které se postupně v rodinách našich přátel rodily a rostly. Mnohé tyto děti následně prošli aktivitami naší neziskové organizace a staly se kamarády a asistenty dětí se zdravotním postižením. Jejich osobní zkušenost se vrátila v podobě citlivosti a vnímavosti k sobě i svému okolí.

Poselství růstu, dobrého života i přes přicházející problémy se snažím předávat dále. Narození dítěte s jakýmkoliv problémem, nemocí nebo složitým psychickým stavem, nemoc partnerů nebo starých rodičů, nemusí nutně znamenat konec radosti ze života pečujícího ani ostatních členů rodiny. Cesta vyrovnání a hledání je náročná a trnitá. Jako průvodce-terapeut podporuji klienty, aby si tuto cestu alespoň zkusili představit, ohmatat a někteří na ni i vykročit. V tom vidím velkou smysluplnost svého konání.

V této práci se budu věnovat vybraným souvislostem, které nese dlouhodobá péče v domácím prostředí a používaným postupům terapeutické práce s touto cílovou skupinou.

1. Vymezení problematiky dlouhodobé péče v domácím prostředí

Při dlouhodobé péči o své blízké v domácím prostředí se rodina musí vyrovnávat s operativními nástroji speciální péče, s dlouhodobou zátěží, změnami, finančním zabezpečením, speciálními přístupy, **primárně však s tím, co se s jejím milovaným členem děje. Emoční blízkost a vztahy jsou oporou v péči, ale zároveň pastí, která může pečující osobu velmi vyčerpat**, zahnat do pasivity a sociální izolace nejen ji, ale i ostatní rodinné příslušníky atd.

Situace dlouhodobě pečujících osob (podle údajů ČSU 2016 je cca 450 tis. osob pobírajících příspěvek na péči v některém ze stupňů, přičemž podporu poskytují rodinní příslušníci), které se starají doma o svého blízkého, přináší celou řadu problémů s dopadem na stabilitu a kvalitu celého rodinného systému.¹

Přes vysoké číslo vymezené skupiny pečujících základní problém spočívá ve skutečnosti, že samotná pečující osoba (tzv. neformální pečovatel) není v současné době cílovou skupinou žádné sociální nebo návazné služby. Sami neformální pečovatelé jsou jaksi neviditelní, neorganizovaní.

Zatím jednou z opor rodin s dětmi se zdravotním postižením nebo opožděním ve vývoji je síť služeb rané péče. Což je státem garantovaná služba, která je poskytována rodinám s dětmi od 0 do 8-mi let. Významný propad podpory rodin nastává po odchodu ze služeb rané péče, kdy neexistuje síť další obdobné kontinuální komplexní podpory. Rodič se musí orientovat ve svých potřebách a hledat podporu a služby mnohdy sám, přičemž v mnohých regionech jsou služby pouze dílčí, v nedostatečné kapacitě nebo zcela chybí.

U dalších skupin pečujících osob, které se starají o dospělé partnery s onemocněním a seniorní rodiče není nastaven systém žádný, záleží na schopnosti konkrétních sociálních pracovníků nemocnic a obcí.

V rodině s dítětem se zdravotním postižením se potřeby mění s ohledem na věk, druh a stupeň samotného postižení, zrání dítěte, mladistvého nebo dospělé osoby. Pečující rodič během vývoje svého dítěte se zdravotním postižením čelí různým problémům, na které jeho intuitivní zkušenosti nestačí. Zrovna tak v péči o další rodinné příslušníky, nemocné partnery, seniorní rodiče existuje dynamická a neustále se proměňující řada potřeb, na kterou musí pečující reagovat.

Moje 10-ti letá praxe, odborné řešerše a současné průzkumy (1) ukazují a definují jednotlivé oblasti potřeb a důležitost kontinuální podpory a pomoci pro dlouhodobě pečující. **Psychosociální podpora dlouhodobě pečujících osob je na předních místech těchto průzkumů.** (2) Vyhořelá, unavená pečující osoba nemá kapacitu pro aktivní řešení, pro přijímání jakýchkoli informací a intervencí směřujících ke zlepšení situace. Tato osoba v důsledku dlouhodobého stresu, krize, traumatu neslyší vyřčené, nerozumí sdělovanému, pokud ještě má kapacitu soustředit se pouze na zajištění základních úkonů péče o sebe a svého blízkého. Tam, kde se daří pečujícího stabilizovat, ošetřit v krizi, doprovázet ho v jeho stabilizaci a přijímání situace, dochází k tomu, že pečující slyší sdělované, rozumí a startuje své strategie vedoucí k prožívání kvalitního života.

¹ Počet dlouhodobě pečujících osob se v ČR zatím sleduje pouze prostřednictvím statistik Úřadu práce a indikace pobírání příspěvku na péči. Dle srovnatelných společenských a ekonomických parametrů např. v Rakousku, je však toto číslo pouze vrcholkem ledovce. Znamená to, že v terénu je mnohem více osob, které pečují o své blízké, nepobírají žádný příspěvek na péči a nikdo o nich neví. Oni sami se o žádnou službu nehlásí.

Služba doprovázení, pomoci a podpory dlouhodobě pečujících osob má určitá obdobná specifika, ať se pečující stará o dítě, mladistvého se zdravotním postižením nebo nemocného partnera či seniorního rodiče. **Společné** je vždy to, že se **mění celý rodinný systém a změna dopadá na všechny členy rodiny**. Primárně se jedná o pochopení, co se s naším blízkým děje, osvojení speciální péče, nastavení fungování rodinného systému a řešení praktického soužití atd., tedy základní operativa, která u významné skupiny pečujících pomáhá usměrnit a snížit v počáteční době tenzi vlastního strachu a obav. Energie konání a pečování se však u velké skupiny osob stává na dlouhou dobu nebo celoživotně mnohdy jedinou používanou strategií.

Řešení jmenovaných oblastí zásadně ovlivňuje **přijetí samotného faktu** nemoci, postižení, stárnutí, emoční blízkost s osobou, o kterou rodina pečuje, dlouhodobost péče v domácím prostředí, sociální izolace a další z toho odvíjející se oblasti, které často vedou ke ztrátě aktivity, vyhoření, rozpadu rodiny nebo snížení kvality života.

Každá dlouhodobě pečující rodinná jednotka je velmi individuální. Na soužití s osobou se zdravotním postižením, onemocněním, akutní zdravotní situací se nelze předem připravit a vliv na potřeby rodiny mají forma, způsob a náročnost péče o dotyčnou osobu blízkou v rodině. **Důležitým kritériem se jeví fakt, zda druh a míra samotného zdravotního postižení nebo omezení či akutního nebo dlouhodobého nepříznivého zdravotního stavu brání členům rodiny navazovat sociální kontakty, jestli rodina pečuje krátkodobě nebo dlouhodobě, zda má k dispozici podpůrné a návazné služby a zda žije na venkově nebo ve městě.**

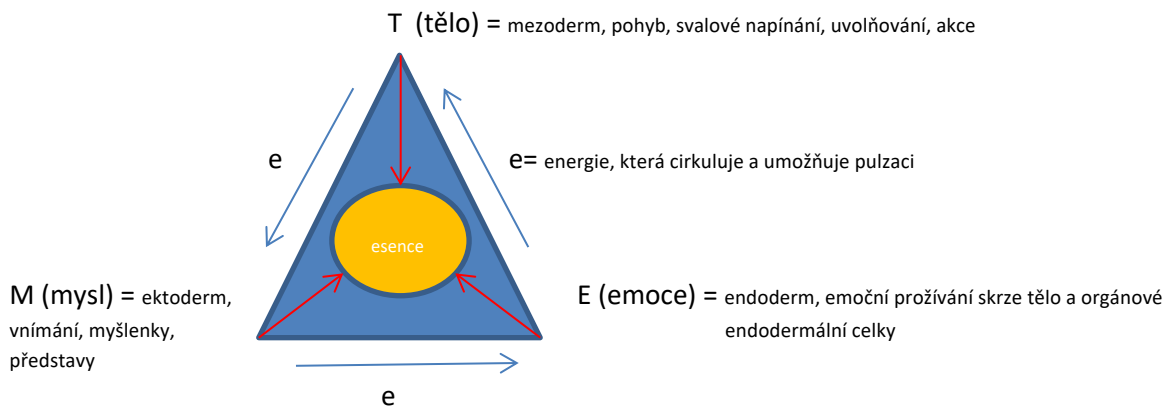
Rodinný systém v péči o osobu blízkou je klíčový a neformální pečující musí vědět, jaké jsou zdroje (informační, materiální, finanční), učit se speciální péči a také učit se přijímat a využívat podporu a pomoc. Možnost edukace, bezpečného prostoru, mluvit a dotýkat se vlastních emocí, myšlenek, zažívat korektivní zkušenost, hledat rozložení zátěže péče na celý rodinný systém je nedílnou součástí psychosociální podpory pečujících.

2. Biosyntéza v práci s pečujícími

2.1. Model biosyntézy

Biosyntéza představuje přístup v somatické psychoterapii, který integruje poznatky západní psychologie o psychosomatických blocích a východního učení o energetických drahách. Zakladatel metody je David Boadella, který metodu vyvíjí přes 30 let a nyní stále pokračuje společně se svojí ženou Dianou Specht Boadella v rozšiřování praktického využití.

- a) **Biosyntéza integruje 3 základní životní procesy.** Tělesný (pohybový), prožitkový (emoční) a mentální (mysl).



e = volné proudění, pulzace, možnost doteku s vnitřním energetickým zdrojem (esence)

V případě stresu dochází k blokaci některé z cest T \leftrightarrow M nebo M \leftrightarrow E nebo E \leftrightarrow T, kdy neproudí energie a pulzace je přerušena. Somatická, mentální nebo emoční reakce je pozastavena/odpojena. Následný nedostatek nebo přebytek energie vytváří nerovnováhu v různých částech organismu. Problém tak může zůstat uložen v těle, i když příčina již vymizela.

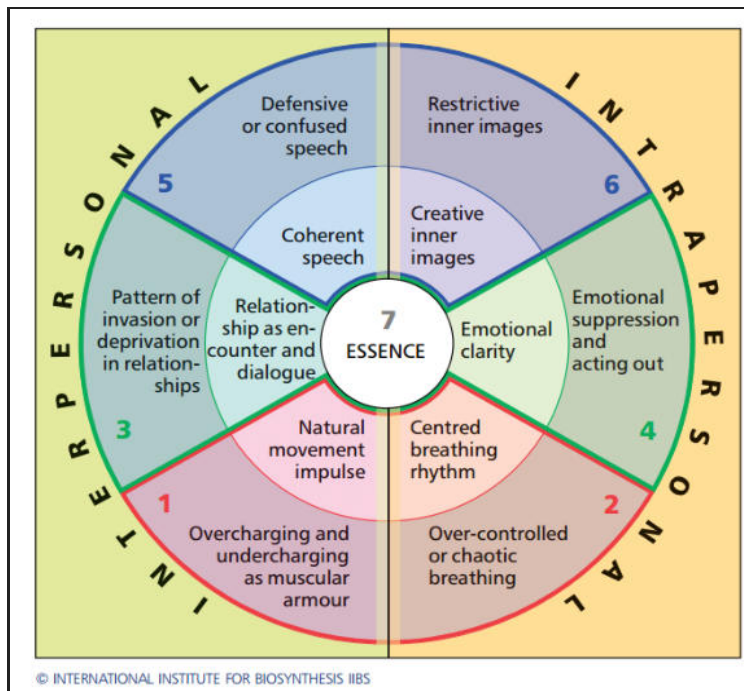
Z hlediska somatické psychoterapie se ukazuje, že stav těla a orgánových struktur úzce souvisí s mentálním stavem a naopak. Jedno implikuje a zapisuje se do druhého. Proto je důležité při terapeutické práci mentální analýzu doplnit technikami zaměřenými na práci s bloky na tělové (svalová a pohybová úroveň) a emoční rovině (vegetativními projevy) vždy s ohledem na potřeby klienta, s respektem k jeho odlišnostem a jedinečnosti jeho vnitřních zdrojů.

Vnitřní zdroje definujeme jako esenci. Esence bývá spojena s prožitky blaženosti, radosti, síly, energie, živosti, plynutí, míru, jednoty, vzájemného bytí ale i bytí sama se sebou. Doteky s esencí se mohou uskutečnit z jednotlivých vrcholů trojúhelníka. Tedy vstupní branou může být tělesný, emoční nebo mentální zážitek.

Práce s klientem je vedena postupnými kroky tak, aby klient na vědomé a nevědomé úrovni neztrácel kontrolu, mohl zažívat kontakt se svými individuálními vnitřními zdroji (esencí) a toto integrovat zpět do svého žití prostřednictvím zdravého nastavení prožívání na úrovni těla, mysli, emocí. Biosyntéza primárně pracuje se zdroji, ne patologií. Práce s doteky zdrojů prostřednictvím prožitků a následná reflexe může vytvářet korektivní zkušenost a významně tak podporovat kvalitu života. Postupným obnovováním rovnováhy a zdravé cirkulace na určité úrovni, umožňuje metoda klientovi prožívat dotek s klidem, radostí, energií.

Boadellova práce je silně ovlivněna učením W. Reicha, který definoval koncept charakterových pancířů – svalový blokády, bránících vnitřnímu proudění, A. Lowena, který rozvíjel pohybovou práci, cvičení a pozice pro uvolnění nahromaděné energie. Důležité byly i objevy Francise Motta a Franka Lakea z prenatálních a perinatálních procesů. Boadella během vývoje svého konceptu stále více vnímal omezení Reichova přístupu z hlediska emočního vybití a odstranění blokády prostřednictvím tělesných cvičení, které se ukazovalo jako dočasné, bez odstranění příčiny. Proto definoval svůj biosyntetický přístup založený na procesuálním přístupu, integraci emocí vědomí a tělesných projevů.

- b) **Model životních polí** přináší podrobnější pohled s nejviditelnějšími projevy na rozvrstvení endo/ekto/mezodermálních struktur.



Vnější pole kruhu definuje části obran, vnitřní pole kruhu jsou mosty nebo nášlapné kameny pro dotek a přemostění pro vstup do středu, esence, vnitřního autentického já. První a druhý segment odpovídá vývojově střední vrstvě mezodermu a z něho vznikajícím tělovým strukturám (svalovému napětí, jak se hýbeme, stojíme, co děláme, jak se chováme). Třetí a čtvrtý segment odpovídá vývojově vnitřní trubici endodermu a z něho vyvíjejícím se vnitřním orgánům, tedy vše co souvisí s vnitřními pocity, dýcháním, emočním nabitím, regulací energetického stavu organismu. Pátý a šestý segment je spojen s vnější vývojovou zárodečnou vrstvou ektodermem, jak myslíme, vidíme, posloucháme, reagujeme, rozumíme sobě i druhým.

Pokud dojde k blokům mezi jednotlivými vrstvami, práce se segmenty se následně odvíjí od konkrétního hledání míst z kteréhokoliv bodu, který umožní vstup do středu, klientova integrita může tak být obnovena s projevem jeho autentického já.

Z hlediska mé práce se zdroji u dlouhodobě pečujících osob se snažím hledat přemostění bloků a dotek s esencí téměř na základě bazální stimulace nebo homeopatické filosofie (stimulace všech smyslů, jemná opakující práce). Více v popisu mé práce kapitola 2.4.

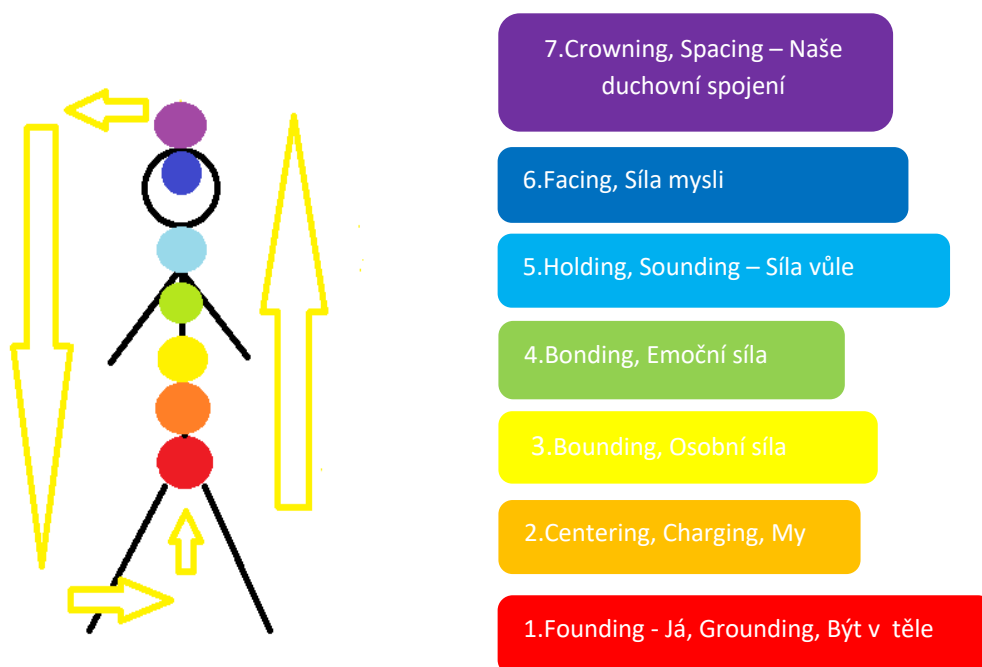
- c) **Pohledy na energetická místa v těle – čakry** do biosyntetického konceptu přinesli David Boadella společně se Silvii. Vycházeli z Reichových objevených zón napětí a svalových bloků, která odpovídají pozici energetických center.

Čakry jsou podle hinduismu a jeho kulturně spřízněných myšlenkových proudů energetická místa v těle, která pohledem západní vědy odpovídají nervovým plexům spojených s endokrinními žlázami. Tato energetická centra slouží jako převodníky toku energie a podle jogínské tradice ovládají tělo i prostor mimo něj.








Existují čakry hlavní a vedlejší, pro koncept biosyntézy jsou nejdůležitější čakry hlavní/prvního řádu, které jsou umístěny od kořene páteře až po temeno hlavy. (4)

Těmto sedmi úrovním odpovídají témata konceptuální biosyntetické práce.

Obrázek č. 1.: Schéma umístění energetických míst (čaker), toků energie a odpovídajících témat v biosyntéze.



Při zdravé funkčnosti a průchodnosti, každá čakra pulzuje, vibruje a prochází jí energie do vyšší úrovně (naznačeno žlutými šipkami). Po dosažení korunové čakry, energie tryská a oběh je zahájen opět v bazální spodní části. Pulzace tedy probíhá samostatně v každé čakře a dále spirálovitě směrem vzhůru.

 1. čakra kořenová, červená	 2. čakra, oranžová
 3. čakra, žlutá, solar plexus	 4. čakra srdce, zelená
 5. čakra krční, modrá	 6. čakra třetí oko, tmavě modrá, indigová
 7. čakra korunní, fialová	

2.2. Základní konceptuální práce biosyntézy s ohledem na témata pečujících rodičů

1. **Founding** (Základy a původ, co jsme my, co souvisí s našimi historickými kořeny a pocity ukotvenosti ve vlastním těle). 1. Čakra, barva červená - Já

Biosyntéza se v této části dotýká kořenů a báze našeho těla, postuje k času, prostoru, energii a penězům. Díváme se na přetrvávající vzorce v těle, polarizační tendence, pohybové impulzy. Patří sem témata počátku života, embryogeneze a vývojový proces, morfologický proces, životní prameny a kořeny vtělení, doteková struktura biosyntézy (země-síla, voda-pružnost, vzduch – dech, oheň vitalita, sexualita), základní hmatové prvky, uspořádání jedince z hlediska času a prostoru.

Nejčastější témata pečujících

- mít materiální a finanční zdroje na zajištění péče, pomůcky a další vybavení,
- nastavení systému, rituálů péče a pomoci,
- je toho na mě moc, nikdo mi nepomůže, nic nepotřebuji, na všechno jsem sám/a, musím se o sebe postarat,
- takhle je to nejrychlejší už to tak děláme dlouho, jsem chudák,
- nikdy o svých pocitech k druhým nemluvím, neprojevuji je, nikdy se nehádám, nemám rád/a konflikty,
- rodinné dědictví – jaké máme zkušenosti s materiálním a finančním zabezpečením (hodně x málo),
- rodinná a jiná blízká historie péče o blízké (pečoval někdo, jak, v jakém kontextu, jak to probíhalo), jaký obraz z této péče převládá,
- rodinná hodnota/stigmatizace a pohled na podobné situace (síla x selhání),
- jak to má sám pečující s vlastním tělem,

V této úrovni musím být pozorná, kdy je to ještě můj klient a kdy nikoliv a je třeba ho odeslat do jiné služby např. sociálního poradenství, půjčovny pomůcek, nácviku manipulace a úkonů v péči o nemocné atd.

2. **Grounding** (zakotvení a báze) 1. čakra, barva červená - Být v těle

Kořenová čakra a páteř jako základy autonomie a rozdíl mezi rigidně fixovanými a labilně nezakotvenými charakterovými tendencemi. Hlavním tématem je porozumění pohybovým oblastem jako vzorcům vývojového posunu, výrazových gest a jejich afekto-motorickým schémátům. Nejčastější témata: Odkud jsem přišel, jaké jsou mé osobní a rodinné kořeny, vztah k vlastnímu tělu, oblast hybné síly, kvalita impulzů, systémy nervových informací týkajících se kosterních svalů, alfa systém, kortikální, gama systém, vegetativní, gravitace, polarizace vlastností, strukturovaná práce s kořenovou čakrou.

Nejčastější témata pečujících

- strach ze zajištění finanční a existenční potřeby,
- jsme zranitelný/á a nejsme v bezpečí,
- nemám sílu a energii, jsme malá křehká, ten o koho pečuji je velký těžký,
- přijímání těla na úrovni postižení, malformací a změněných funkcí,
- je normální být aktivní motorová myš/kolabovat,
- odpočívat je nepatřičné nebo si to nemohu dovolit, neumím to,
- nikam nepatřím, můj život je marnost, jsem na všechno sám/a, nikdo mi nepomůže
- nemám jasno v tom, co se mi to děje,

- cítím jen tíhu, neznám lehkost,
- nemám své místo doma, v rodině, rodinné hierarchii, nikam nepatřím,
- nevědomé připoutání a stále funkční symbiotická fáze s vlastní matkou se přenáší na pevné připoutání vlastního dítěte i dospělého – většinou rodová linie,
- nejsem v bezpečí, jsem jiný, všichni se na mě dívají, nemám žádnou hodnotu, svět není bezpečné místo,
- témata motorických polí.

3. **Centering** (Zrození středu a centrování) 2. Čakra – hara, oranžová, My

Důraz kladen na hara čakru a na pre a perinatální aspekty zkušenosti, život v děloze, zrození a způsoby pomoci klientům s porodními a prenatálními traumaty. Zásady práce s dechovými vzorci, hyper a hypoventilace. Charakterové principy: hraniční rozštěpení vyjádřené jako deformace polarity mezi kontrolou a uvolněním. Narození – centrum – hara, pupík, těhotenství, vlastní historie, rezonance v našem těle, jak v životě prožíváme přeměnu reorganizace anamnézy našeho zrození.

Nejčastější témata pečujících

- špatně zvládám jakoukoliv změnu,
- bezmoc, samota, rezignace,
- jsem v pasti, nemohu se hnout,
- příliš vše kontroluji,
- nejsem nikde přijímán(a) a vítán(a), jsem sám(a), nejsem v bezpečném prostoru,
- jsem pod neustálým tlakem,
- jsem jen v hlavě, nic jiného necítím, hlava je pro mne záchranou a pastí (cítit tělo si nemohu dovolit),
- pohyb vpřed/vzad je příliš pomalý nebo rychlý, neberu si dostatečný prostor, mám problém s hranicemi,
- musím se o sebe postarat já sám/a, ostatní tu nejsou pro mne,
- nejsem v souladu se svým rytmem, v kontaktu s druhými,
- neznám své potřeby,
- jsem na místě, nemohu nikam, tam ani zpět,
- nedostatečná hladina energie pro život,
- propojení s dechem a rytmem,
- neumím se postavit za sebe,
- partnerství.

4. **Holding** (Podpora a držení) 5. čakra krční, modrá, most mezi srdcem a hlavou, Síla, vůle

Zdůraznění prvního roku života, důraz na hrdelní čakru, tendence orální povahy, potřeby související se zdravím a vzorce závislosti. Zásady biosyntézy týkající se základních prvků hmatu jako forem zdravé výživy. Opuštěné dítě, symbiotický přístup, orální povaha, fáze kojení, paranoidní a depresivní poruchy, mezi srdcem a hrdlem, mezi výživou a závislostí, potřeby, embryologický pohled na výživu, deficit našeho srdce, návykové vzorce, trhlina v srdci, pomoc s obnovením spojení, přivedení energie do srdce.

Nejčastější témata pečujících

- jsme slabý/á, chudák, nezasloužím si...nejsem spokojený/á, nemohu si dovolit,
- nic nepotřebuji, nemám žádné potřeby, ale ty mě potřebuješ, já potřebuji, abys mě ty potřeboval/a,

- nejsme schopná rozpoznat své potřeby, nedaří si mi srozumitelně komunikovat o svých potřebách,
- plním potřeby druhých,
- potlačený vztek, zloba nebo naopak nízká energie (nemohu bez tebe být).

5. **Bouding** (Vazba a ohraničení) 3. Čakra solar plexus žlutá, střevní mozek, Osobní síla, Energie

Důraz kladen na energii čakry solar plexu a na emoce sympatiku – vzteku, úzkosti ve vztahu k vzorcům tvořivého pohybu konstruktivní agrese a konstruktivní sebeobranu nebo hledání bezpečí. Charakterové aspekty síly a jejich projev v masochismu a psychopatii. Odmítnuté dítě, sociální masochismus a vzorce sebezpodceňování, průzkumná fáze, polarita, povaha masochisty, psychopata, posedlý, nutkavý. Solar plexus, hranice, jak ochraňuji sám sebe, predátoři.

Nejčastější témata pečujících

- neumím říkat ne, vše dělám pro druhé, nikoho nepotřebuji (závislost jako vztahová kvalita),
- musím vše kontrolovat, nesnáším změny, nechci změny (zacházení s mocí),
- teritorialita, hranice – jejich viditelnost, práce s nimi – primárně ve výchově svých dětí, zařízení a škole, společnosti atd.
- blízké vztahy s druhými (teritorialita, introjekty, sycení, moc...)
- to je přece normální, že to/tak/tolik dělám (porucha ocenění sebe i druhých),
- nehybnost - rigida, žádná extenze ani stažení uvíznutí v jedné polaritě, žádná pulzace,
- pocit prázdna,
- deprese, trauma, ztráta životní energie,
- agrese,
- mám strach z vlastní zlosti, pocit, že si zlost vylévám na nesprávných lidech,
- mám strach udělat rozhodnutí,
- bojím se přijímat i poskytovat kritiku,
- vztah k sobě,
- svět je špatný,
- nemohu projevit svoji sílu,
- nemám právo na svůj život, práci, koníčky,
- je normální být pořád naštvaný.

6. **Charging** (Energetizace a vybití) 2. čakra, sakrální, oranžová (mosty hlava srdce, srdce pánev), My

Důraz na centra sexuální energie a vibrace rozkoše v těle, práce s bloky v oblasti pánve, zvládnání zdravé lásky a sexuality a somatické základy pro práci se sexuálními problémy klientů. Přistřižené dítě, hysterické obrany a histriónská porucha osobnosti. Naplnění role sexuality ve vlastním životě, vývoj sexuality, oidipovské vzorce, energetické naplnění a polarita: přemíra/nedostatek sexuální touhy, incest, strukturovaná práce s centrem hara – sexualita. Trauma.

Nejčastější oblasti témat

- práce s archetypy, červené období, klimakterický díblík – nepřiměřené chování, oblékání atd.,
- intimita, sexualita (intimita bez sexuality (zamilování), sexualita bez intimity) primárně vždy s ohledem na vývoj svých dětí,
- nelíbím se sobě, (jak snáším bolest, diskomfort, tělesnost, téma hranic),
- jak jsme viděn/a, vnímán/a ostatními, jak se prosazuji, komunikuji,
- prázdny privátní vnitřní prostor - trauma, znásilnění, obtěžování (vnitřní prostor atakován druhými),
- jsem hoden/na lásky? Jaká je moje vlastní hodnota, mohou mě lidé vidět plného/nou energie, vyčerpanou,

- vývoj intimity a sexuality v partnerství, můžu mít dobrý sex?
- jsme méněcenný/á,
- témata nabití a vybití, (vlny energie, útlum), neumím relaxovat,
- o slasti se nemluví, jak to je se zažíváním slasti?

7. **Bonding** (Propojení a vztahování) 4. Srdeční čakra zelená, růžová, Emoční síla

Srdce jako centrum milostného vztahu a vzorce spolupráce v partnerství (jako protiklad k symbiotické tajné dohodě nebo destruktivnímu střetávání). Ústřední zaměření spočívá na energetice paží jako kanálů pro vyjádření a kontakt. Charakterové aspekty hyperaktivity nebo přílišné pasivity ve vztahu. Komunikační fáze, srdeční čakra, propojení, vztahy, přivádění energie do srdce, rovnováha spolubytí a nezávislosti.

Nejčastější oblasti témat

- nedokáži, neumím, nevím jak své dítě, sebe z pasti péče a vztahu pustit,
- nezasloužím si být milován/a sám/a o sobě (vždy jen s podmínkou),
- má cenu investovat do vztahu?
- mohu vyjádřit své srdce ve vztahu, mohu pečovat s láskou?
- vlastní autenticita,
- neumím vyvážit příjem a výdej,
- žárlím, závidím,
- nepřijímám své dítě takové jaké je,
- neumím ukončit a uzavřít vztah,
- nemám naději a důvěru,
- jsem sám/a, jsme oddaná pouze svému dítěti, i když je už dospělé (potřebuje mě).

8. **Sounding** (Rozeznání a sdílení) 5. Krční čakra – modrá, tyrkysová, most mezi ekto – endo, propojení s první čakrou, Síla vůle

Důraz na hlas hrdelní čakru a sluch. Vzorce jasné komunikace v jazyce a poruchy. Způsoby jak pomoci klientům, kteří jsou nadměrně racionální a klientům, kteří obtížně nacházejí slova pro své zážitky. Komunikace a vyjadřování. Hrdlení čakra, ověřující jazyk, vysvětlující jazyk, energetické funkce hlasu, povahové vlastnosti, charakter a jazyk.

Nejčastější oblasti témat

- neumím dobře vyjádřit hlasem to, co se odehrává v mém srdci nebo v hlavě,
- nejsem srozumitelný/á,
- nemohu říci, co chci,
- nedokáži komunikovat/vyjádřit svoji autenticitu,
- jsme pro své okolí nesrozumitelný/á,
- mnohdy nemám vůli a chuť se projevit, vyjádřit, neumím to,
- velmi často se neumím rozhodnout,
- můj vnitřní kritik má vždycky pravdu,
- bojím se konfliktů, pomluv, drbů.

9. **Facing** (Pohled a čelení) 6. Třetí oko, indigová, propojení s harou, Síla mysli

Rozhled a vhled, oční kontakt a zrak včetně čakry třetího oka. Terapeutické zpracování očních bloků. Způsoby přeměny restriktivní obrazivosti v kreativní proces a způsoby zakotvení obrazivosti/fantazie v těle a pohybu. Narcistické vzorce přehledné jasnosti zmatku, zrak a kontakt, čakra třetího oka, spiritualita a mystika, vnitřní tvořivý obraz – emocionální čistota. Individuální a kolektivní mysl (logický zrak).

Nejčastější oblasti témat

- nechci bolest, strach, jsem zraněn/á,
- narození dítěte s problémem není můj plán,
- nedokáži odhadnout emoce druhých a reagovat na ně,
- chci být kreativní, hravý/á, lehký/á,
- nejsem dost chytrá, žárlím, že druzí ano,
- mám strach z pohledu do sebe, bojím se všeho, co je intuitivní, je to divné,
- vůbec se neznám, co vydržím? vydržím?
- jsme schopný/á se postavit za svá rozhodnutí (nechat si dítě, pečovat, komunikovat atd...)
- dokáží tomu, co mě potkalo čelit, přijímám to/popírám to.

10. **Crowning and Spacing** (Dovršení a metapozice) 7. Korunní čakra –fialová, Naše duchovní spojení

Důraz na korunní čakru jako bránu vlastní existenci a transpersonálnímu. Témata blahodárné spirituality jako protikladu k pseudospirituálnímu úniku z těla. Postoj ke smrti. Intenzivní výuka pomocí práce se zdroji a kvalitami lidské podstaty. Rozvoj lidské podstaty, biospiritualita, kontakt s vnitřní oblastí, strukturovaný deník, korunní čakra, směr mého života, mezi narozením a smrtí, vztah ke spiritualitě a smrti.

Nejčastější oblasti témat

- co bude s mým dítětem, až tady nebudu? Jak bude žít v dospělosti?
- vlastní spiritualita jako nedílná součást života,
- neumím se modlit, co to je?, jak se mám modlit, rozpor mezi náboženstvím – jeho strukturou a moji spirituální potřebou, vírou,
- nemám žádný vzor (etika, mám si dítě nechat doma či nikoliv...)
- to co se mi děje mi dává/nedává nějaký smysl (smysluplnost),
- bezvýsledné těkání a zoufalé hledání smyslu situace a konání u jiných (kartářka atd.),
- má mé dítě vlastní spiritualitu?
- bojím se změny, můj život je bezvýznamný, nemám důvěru v sám život,
- bojím se, že by něco mohlo být dobré,
- práce s tématem smrti a odcházení ze života, vlastní konečnosti,
- schopnosti meditace jako prostředku k zvládnání těžkostí a žití.

2.3. Kdo jsou moji klienti?

V současné době v rámci své individuální terapeutické praxe nejčastěji pracuji s

1. Rodiči dětí, mladistvých nebo mladých osob se zdravotním postižením bez ohledu na druh a stupeň postižení (85% klientů)
2. Rodiči dětí s opožděným vývojem, s ADHD a jinými poruchami učení a chování (5% klientů)
3. Pečujícími partnery, kteří se starají o své blízké po akutních příhodách s trvalými následky nebo s onkologickým onemocněním (5 % klientů)
4. Pečujícími osobami, které se starají o své seniorní rodiče včetně doprovázení pečujících po úmrtí (5%).

Používané metody – krizová intervence (30%), poradenství (30%), terapeutické doprovázení včetně koučingu a trénování měkkých dovedností (30%), terapeutická práce (10%).

Většina klientů přichází z důvodu

- velké izolace a samoty, nechtějí zatěžovat ostatní,
- ztráty životní energie,
- potřeby porozumět své situaci,
- hledání informací a práce s nimi,
- hledání podpory při velké fyzické a psychické zátěži,
- hledání změny a způsobu její realizace,
- nedobrého zdravotního/psychického stavu (úzkosti, deprese atd.),
- doporučení jiného rodiče/osoby, který má zkušenost s naší službou,
- zvědavosti, chuti na sobě pracovat.

Nejčastější témata psychosociální pomoci

Nejčastějšími řešenými tématy je podpora porozumění a práce s nastalou situací, práce s informacemi, porozumění vlastním emocím, podpora psychické stability pečujících osob, podpora komunikace v rodině, upevnění zdrojů síly a energie důležité pro vlastní žití, nácvik opatření předcházejících syndrom vyhoření atd. Pečující rodiče podporuji a posiluji také v případě potřeby ve výchovných a rodičovských dovednostech se zaměřením na přijímání tzv. sdílené péče, kterou definujeme tak, že dítě/mladistvý se zdravotním postižením se učí přijímat péči od dalších osob (asistentů, kamarádů atd.). Aby mohl přijímat, musí být svým rodičem dobře a laskavě „pouštěn“ (separován) a veden k poznávání hranic soběstačnosti a samostatnosti v rámci svého věku a handicapu a komunikaci svých potřeb.

V praxi se u mnoha klientů potýkám s tzv. tabuizací psychologické, psychoterapeutické nebo psychosociální podpory, a to ze dvou základních důvodů.

- a) Nejsem blázen, abych potřeboval/vyhledal speciální podporu.
- b) Pokud vyhledám tuto speciální podporu, selhávám v péči o blízkého.

Práce s těmito jevy je dlouhodobá.

Podporu při odtabuizování terapeutické péče umožňuje

- zprostředkovávání veřejných i soukromých informací o náročnosti, společenské a osobní hodnotě při poskytování péče blízkým v domácím prostředí,
- dobrá práce s informací o nabídkách služeb, doporučení jiných klientů,
- správné a přesné kontraktování služby s klientem (co je cílem naší služby, co můžeme poskytovat a co již ne) a ev. nasměrování do dalších služeb vhodných pro klienta.

2.4. Obecný rámec mé práce

V průběhu následujících textů budu definovat pouze cílovou skupinu pečujících rodičů dětí se zdravotním postižením nebo opožděním ve vývoji.

Psychosociální pomoc rodičům dlouhodobě pečujícím o děti s postižením nebo opožděním ve vývoji je v mé praxi zaměřena na krátkodobé individuální sezení nebo práci ve skupině (90% klientů). Jen 10 % z celkového počtu klientů vstupuje do střednědobé až dlouhodobé individuální terapeutické práce.

Individuální práce á 1 – 1,5 hod. většinou nepřesahuje 10-15 setkání. **Skupinová práce** (6-10 osob ve skupině) v rozsahu 4-7 hodin je vždy tematická a je zaměřena na sdílení, informace o vybraném tématu, prožitkovou část a reflexi. Tato práce se koná několikrát do roka, klienti mají možnost přijít na jedno nebo více setkání či kombinovat individuální práci se skupinou.

Samostatnou kapitolou je práce se skupinami v rámci 5-6 denního **psychorehabilitačního pobytu**, který pořádá naše organizace 2-3 x do roka pro pečující rodiny s dětmi/mladistvými se zdravotním postižením. Formát této práce zahrnuje práci s rodiči (skupina), samostatnou práci s dětmi se zdravotním postižením nebo i zdravými sourozenci v rámci výchovné práce (program zaměřený na podporu soběstačnosti, samostatnosti, kreativní složku, pobyt, dobrodružství, hru, legraci atd.). Tento program tvoří koordinátor, děti v rámci svých možností a handicapu mají na dobu pobytu svého vlastního asistenta, který je doprovází v době, kdy se rodiče účastní skupiny nebo individuální konzultace. Práce asistenčního týmu podléhá pravidelné každodenní supervizi. V průběhu každého dne probíhá i společný program celých rodin a pracovního týmu. Důležitým doplňkem informací je zpětná vazba každého asistenta, která se soustředí na popis chování dítěte, jeho možností a schopností a komunikaci s rodiči. Velmi efektivní práci s rodiči a jejich dětmi jsme zažívali, pokud byla součástí realizačního týmu ergoterapeutka.

Sama za sebe hodnotím formát práce prostřednictvím pobytu jako neefektivnější, i když je personálně a finančně nejnáročnější. Na pobytu se skupinou rodičů pracuji intenzivně (v průběhu pobytu je to cca 24 hodin ve skupině) a mohu rodiče a jejich děti vidět v nejrůznějších interakcích (spolu, sami, s jinými osobami, v různých prostředích...) a tím skládat barevnější a živější obraz rodinné situace, vztahů, komunikace a potřeb. Skupinová práce slouží u některých pečujících jako vstupní brána do práce individuální.

U většiny klientů používám biosyntetický přístup v podobě

- jak přemýšlím o klientovi (nesedat do pastí symptomů, dívat se vývojově),
- model life-fields používám i jako záznamový list pro základní vstupní dg. a dále pro posun klienta,
- při objevování a zvědomování zdrojů mi pomáhá somatický koučovací přístup,
- nejčastější prožitkové metody jsou zaměřeny na práci s dechem, groundingová cvičení, imaginaci, konstelace věcí, práce s obrázky, barvami, materiálem, práce s tělem (bazální stimulace, cvičení na útlum a aktivizaci, doteky), pobyt venku, hra...

Základní situaci dlouhodobé péče nezměním. Změnou vnímání současnosti, mohu postupnými kroky měnit pohled na minulost (zranění a bolest přijímat, hojit, transformovat) a tím měnit pohled na budoucnost (přijetí, vize, strategie, změna, realizace, kvalita).

Mnoho dlouhodobě pečujících rodičů se do mé praxe dostává po určité různě dlouhé době péče. Převažuje skupina matek a některých otců s dětmi většinou starších 8-mi let. Z toho plyne, že se jedná o klienty, kteří s velkou pravděpodobností již byli někdy v minulosti v péči nějaké služby (sociální pracovník, psycholog).

Pro práci se zdroji a doteky vnitřního autentického já jsou důležité bezpečí, důvěra, sounáležitost, prožitek normality a zdravého fungování v rámci daných podmínek a možností (individuál x skupina). Ve vlastní práci používám práci s kreativním materiálem, procházky a pobyt venku, cvičení, doteky, strukturální cvičení. Pro vedení práce je důležitý důraz na lehkost, hravost, vtip, legraci, hru, opravdovost a radost.

3. Příklady práce s klienty

3.1. Individuální práce

Klientka Táňa, 34 let, 3 leté dítě s kombinovaným postižením (jedná se o vzácné genetické postižení s různými projevy – opoždění v růstu, nemotorný pohyb, špatné přijímání potravy, neschopnost komunikace, mentální opoždění/postižení atd.). Otec dítěte rodinu zabezpečuje finančně. Žijí ve společné domácnosti, rodina je materiálně a finančně zabezpečena. Jiné děti v rodině nejsou, babička pomáhá s péčí. Táňa se synem Janem jsou klienty rané péče. Poradkyně rané péče dochází do domácnosti nebo matka se synem do střediska. Poradkyně edukuje a zacvičuje matku ve speciálních přístupech v péči o syna, půjčuje pomůcky/hračky, pomáhá s rozvojem komunikace dítěte. Matka dále se synem rehabilituje, pravidelně 1 x za měsíc dochází na ergoterapii, logopedii, syna se snaží zařazovat do kolektivu zdravých dětí (tanečky, zpívání atd.).

Matka přichází na doporučení poradkyně rané péče ve fázi relativního klidu v samotné péči, vše je ritualizováno, zaběhnuto, dítě nyní prospívá. Důvodem vstupu do služby je úzkost, nepohoda, roztěkanost matky. Perioda návštěv 1 x za měsíc. Celkový počet setkání zatím 17 (odpracováno cca 20 hod.), práce nadále probíhá.

Prvotní zakázku Táňa definovala jako potřebu pochopit co se jí děje a proč je jí stále hůře a hůře, zatímco se situace se synem uklidnila a pomoci provést reflexi uplynulých tří let (od narození do sdělení dg. dítěte). Nutnost podívat se na jednotlivé etapy a pochopit souvislosti. V průběhu práce jsme se dívaly na anamnézu, vývoj situace, vše co je potkalo za poslední 3 roky, včetně všech plánovaných i akutních hospitalizací dítěte v nemocnici, kdy nemohl dýchat a byl v akutním ohrožení života a na reakce a vyrovnávací mechanismy matky potažmo obou rodičů.

- a) V počátku práce se jednalo primárně o krizovou intervenci zaměřenou na stabilizaci stavu matky, pochopení vlastních reakcí na tělové a emoční úrovni. Tělovou práci jsme zaměřily na Grounding (dýchání, zakořenění, uzemnění). Pohledem life-fields jsme se postupně dostaly z kvadrantu (5) zmatek chaos v hlavě, zavalující obrazy, nepříjemné a nesrozumitelné emoční naladění až akting out (4) a staženého celého těla až spastického svalového napětí (2), prostřednictvím navázání dobrého kontaktu, plánovaných stabilizačních prvků KI, bezpečného místa, práce s dechem a Groundingovými cvičeními jsme se dostali k dotekům pole (2) (vyrovnané dýchání), emoční vyrovnanosti (3,4) a pozitivních obrazů a pochopení (6). Letmé doteky se zdroji se odehrávaly na několika úrovních. Na úrovni bezpečí, úlevy, že klientka není sama (přijetí s čím přicházím a jaká

jsem), pochopení, že některé tělové a emoční reakce jsou normální a odpovídají vážnosti situace, nabídnuté verbální a následně i tělové intervence klientka pocítila jako účinné. V této fázi jsme se tematicky pohybovaly převážně na úrovni Foundingu, Groundingu, Centeringu, Boundingu a Facingu.

(Převažovala témata: co se mi to děje? Velikost, hloubka a projevy zranění, nerozumím tomu, o svých vnitřních pocitech s druhými nemluví, jsem divná a všichni mě i mého syna stále pozorují, mám málo síly nést, co mě potkalo, co to je mé tělo? Co je odpočinek?)

Celkem se jednalo o 7 setkání.

- b) Dalších 5 setkání jsme zaměřily na sdílení postupů práce s dítětem (vývoj, bazální stimulace, hra, podpora) a z toho pramenící pocity klientky. Objevila se Centeringová a Holdingová témata v podobě samoty, uvíznutí na místě, v pasti – *ať dělám, co dělám na dítěti to není vidět, přílišné kontroly, aktivity a přísného režimu - ...vše uděláme a ještě musíme cvičit, dělat logopedická cvičení atd., vyžaduje to spousty času. Stále se vracíme ...jsem unavená, je toho na mne moc, ani nevím, co by mi udělalo dobře atd.* Klientka potřebovala sdílet, nahlas vyslovené a slyšené myšlenky mnohdy přinášely korekci v podobě ujasnění, upřesnění... *ne, to jen nepřesné, je to vlastně takhle...* Intervence mířily jednak koučovací způsobem do možného hledání uspořádání času - některá cvičení v rámci hry při běžných úkonech oblékání, úklidu, jídla, atd...Dále do větší pozornosti sama k sobě. *Co konkrétního dělá jen pro sebe, jak často, zda to stačí, jak se potom cítí (maličké kroky)atd.*
Počet setkání 5.
- c) Po prázdninách syn Jan pokročil vývojově, fyzicky zesílil, vyrostl, začal malinko znakovat a používat komunikační obrázky, podařil se nástup na dopolední hodiny do MŠ s asistentkou. Táňa začala v době pobytu dítěte ve školce pracovat (práci si uzpůsobuje podle potřeb syna). V této době jsme prostřednictvím terapeutické práce více posílily **absorpci úspěchu z vývoje dítěte a ohlédnutí a ocenění všeho co matka udělala.** Pracovaly jsme s přijímáním úspěchu a posunu ve vnímání a vztahování se klientky k sobě. Táňa po prázdninách byla uvolněná, odpočatá, fungovala v zcela odlišné kvalitativní modalitě. Pohybovala se více venku, obklopená podporou, pěkným prostředím, dobrými a naplňujícími vztahy, syn udělal velké pokroky. Její odpočinek, klid, absorpce a vývojový pokrok syna umožnil uvolnit posturální strukturu s následným fyzicky viditelným uvolněným obličejem, dechem, jasnými myšlenkami a pohledem na horizont další práce.
3 setkání.
- d) Zatím poslední 2 setkání jsme se dotýkaly témat Bondingu – přijetí svého dítěte takového jaké je, radosti z jeho úspěchu, z obohacení vlastního pohledu na svět, Facingu – kdy lehkost a hravost sálala z odpočinuté Táni v rovině vnímavosti a citlivosti k potřebám svým i dítěte a jeho pokrokům (*sdílení radosti z pohledu na syna při hře, práce s komunikačním deníkem, zážitky a prožitky z plavání, jízdy na odrážedle atd.*). Také se objevilo téma Crouwingu-*mé dítě je dar a jeho narození mi dává smysl, učí mě...*
Zatím 2 setkání, práce s klientkou pokračuje dále.

Průběh terapeutické práce jednoznačně ovlivňuje motivace klientky a její mentální schopnosti.

Použité techniky uvedené individuální práce byla krizové intervence, podpůrný rozhovor, terapeutický rozhovor s prvky tělových intervencí (práce s dechem, vybraná cvičení zaměřená na témata Grounding, Founding, Centering, Bonding a Facingu) a strukturální práce s předměty.

3.2. Skupinová práce s názvem Den pro sebe

Den pro sebe je setkávání skupiny 6-10 osob, které se konají v rozsahu 4-7 hodin. Práce je zaměřena na prevenci syndromu vyhoření a podporu psychické stability dlouhodobě pečujících osob. Do skupiny chodí klienti opakovaně, skupina je otevřená i novými osobám. Tzn. že pečující může přijít 1x nebo opakovaně. V rámci skupinové práce pracují je příprava témat vždy jen rámcová, reagují pružně na individuální potřeby klientů sdělované v úvodním kolečku.

Obecná struktura skupiny (Den pro sebe):

- Představení práce ve skupině, pravidla,
- Představení tématu (kdo je pečující, potřeby a co v rámci podpory budeme řešit)²,
- Kolečko s mapováním kdo jsou, s čím přichází, jakou mají zkušenost s podobnou prací, jaká jsou očekávání a potřeby,
- Pauza
- Prožitková práce
- Rekapitulace, závěrečné kolečko – s čím odchází, co bylo pro ně důležité/zajímavé atd.

Práce obsahuje vždy edukativní část, prožitkovou formou cvičení a dostatek času na sdílení a vzájemnou komunikaci.

Příklad práce 24.11. 2018

Počet osob ve skupině 10, místo Dobříš. Jedná se o matky/babičky pečující o děti ve věku 8-15 let. Všechny ženy již absolvovaly podobný program více než 3x. Většina byla v roce 2018 i na pobytu pořádaném naší organizací nebo na jednodenním setkání. Z tohoto důvodu mohla práce volně pokračovat v tématech odpočinku, absorpce a důležitosti péče o vlastní osobu. Protože již všechny ženy měly zkušenost s prací ve skupině a obdobným programem, podařilo se velmi rychle navázat kontakt, bezpečí a možnost sdílení ve skupině.

Program (7 hodin) byl zaměřen na mapování, s čím ženy přichází (individuální nastavení, potřeby, řešená témata) – cca 2 hodiny, edukační téma - důležitost času pro sebe, pokud chci pečovat, musím mít sama dostatek síly (1 hodina), prožitková práce (práce s pískovými mandalami (2 hodiny celkem), relaxace (1 hodina), závěrečné kolečko, reflexe (1 hodina).

² Témata variabilně zahrnují edukační oblasti: Co je syndrom vyhoření, krize, stres, tělové a emoční reakce, co jsou kompenzační mechanismy, práce s nimi, poznávání svých účinných mechanismů, co je relaxace, jak probíhá, jak funguje lidské tělo ve stresu, v průběhu dne, co je normální fyziologický projev, jak otevřeně komunikovat své potřeby, co dělají s tělem, myslí a emocemi navrhovaná cvičení, reflexe vlastních pocitů, tréninkové metody postupných kroků, sebekoučovací přístupy k práci se změnou atd....

Prožitková práce s barveným pískem – aktivní fáze - dotek s radostí a tvořivostí



Cíl práce: setkání s radostí jako důležité kvality života, aktivní relaxace, úleva, hra, adsorpce, normalita, zvědomení myšlenek. Práce má 2 části, tvořivou a pomíjivou, která napodobuje pomíjivost lidského konání a žití. Každá věc má svůj počátek a konec. Každé trápení, těžká věc má svůj počátek a konec a může mít různé kvality.

Pomůcky: škála barevných písků, malé pískovnice 40x40 cm, ochranný ubrus na stůl, čtvrtka, nůžky, lepidlo, špejle – k výrobě sypacího kornoutku, přehrávač CD, aromalampa, esence.

Fáze – z chaosu povstává řád. Z barevného písku tvoří klienti cokoliv. Obrazy mohou být jakékoliv, zadání není. Klient může tvořit strukturovaně (v hlavě má jasný obraz) nebo volně (nemá žádnou představu a jen poslouchá muziku a hraje si s pískem a barvami). Tvoření je doprovázeno jakoukoliv relaxační nebo vážnou hudbou (Mozart, Vivaldi...). Samotné tvoření trvá cca 30-45 min. , zbytek času je věnován postupně procesu zániku obrazu každé účastnice.

Fáze z řádu povstává chaos. Následuje boření obrazu a úklid písku do krabiček. Klient může pískovnicí klepat, bouchat, točit, jednotlivé fáze většinou fotografujeme a mluvíme o nich, primárně autor, ostatní však mohou sdělovat své postřehy.

Práce je ukončena, až je pískovnice zcela čistá.



Vytvořením bezpečí ve skupině (klientky se vzájemně znají), časového prostoru pro sebe, v místě, které je příjemné, se snažím přiblížovat klienty k jejich zdravému nastavení. Zakoušíme radost, dotek s pulzací aktivity a útlumu. Objektem péče jsou sami účastnice. Zkoumáme co komu dělá dobře a co ne, vše je dovoleno, nic není dobře ani špatně. Podpora, hra, legrace umožňuje jedincům překonávat různé introjekty a blokády. Skupinová dynamika napomáhá i nesmělým jedincům (*...to jsem nikdy nedělala, já to neumím, to není pro mě atd.*). Kreativní technika, barvy, hudba, vůně (esence) zaměstnává na úrovni bazální stimulace smysly (zrak, sluch, hmat, čich), tím dochází k vytváření dostatku pozitivních impulzů pro samotnou mysl. V okamžiku tvoření jsou klientky maximálně soustředěné, jejich vlastní myšlenky nejsou v popředí. Je zcela viditelné, že u většiny klientek soustředěně pracujících dochází individuálním způsobem k doteku s vlastními zdroji, v běžném životě zasunutých pod všechny možné blokády a obrany. U někoho je vstup zprostředkován barvou, u jiného je vstupní branou hmat, hudba, vůně u jiného kombinace atd. Viditelně při soustředěné koncentraci na práci dochází ke změně dýchání, dechová perioda se zpomaluje, protahuje, prohlubuje, ustupuje převažující podklíčové dýchání. Dotekem s příjemnou činností, dochází k vyladění emočního nastavení, práce je přiměřeně podchycena verbální linií chaos –řád (vše v řádu života), aktivita x odpočinek, co si mohu dovolit x co ne...atd.

V průběhu celého cvičení je důležité vědomí příjemné přátelské a podporující atmosféry, uvolněnost, vtipy, legrace, radost, podpora, že si to každá může dovolit zažít, dotknout se zajímavých věcí běžného života, co si při péči většina z nich nedovolí.

Okem biosyntetických témat oslovujeme jemně všechna čakrová centra postupně, společně s danými tématy. Dobrým místem u stolu, v místě, v čase a skupině (Grounding, Founding), přes pocity mohu si to dovolit, čas pro sebe (Centering, Bounding), radost, (Bonding, Facing) mluvit o tom, (Sounding), přenášet své myšlenky na obraz a tvoření a následně hledat paralely maličností a drobných kroků ve vlastním životě, rytmu, rodině (Facing, Crowning). Technika je jen klíč k zámku asociací, myšlenek, prožitků.

Po práci s pískem následuje pauza a relaxace.

Relaxace - útlum



Cíl práce: hluboký útlum, pasivní odpočinek, adsorpce, být u sebe, osvojení si relaxačních metod.³

Pomůcky: yogamatky, deky, polštáře, overbaly pro polohování.

V této práci pracujeme s technikou útlumu. Techniku různě přizpůsobujeme potřebám skupiny a únavě jednotlivých členů.

V této popisované skupině, jsme relaxovaly cca 40 min. Přes ukotvení těla, bezpečného času, prostoru, skupiny, se soustředíme na pozorování dechu, následně jsem četla, z knihy Muž, který sázal stromy. Po ukončení relaxační fáze, jsme se postupně a jemně vracely z útlumu zpět.

Četbu nebo muziku používám jako podpůrný prostředek, aby klientky nezůstávaly se svými zavalujícími myšlenkami sami. Soustředění na text pomáhá, většina klientek v této skupině usíná.

Odpočinek po ukončení relaxace přináší individuální energii i zažití, že si to mohou dovolit. Na většině klientek je znát značná únava. V průběhu kontinuální práce např. na pobytech se horizontální Grounding má tendenci postupně měnit v Grounding vertikální a nevyžaduje tolik času.

Z hlediska prožitku na 7 –mi hodinové práci Den pro sebe se klientky dotýkají pluzace aktivity a útlumu, dále pocitu, že si to mohou dovolit, vlastních prožitků. Že poznávají co je jim příjemné a co nikoliv a mohou o tom bez hodnocení mluvit. Bezpečné místo a skupina je podporuje v počáteční sounáležitosti, snižují tenze úzkosti ze samoty a odlišnosti.

Na všech klientkách je znát uvolněnost a radost.

³ Ve fázi nácviu relaxace často používám relaxaci 10 min. pro sebe, autogenní trénink, Jacobsonovu relaxaci a další techniky. Výběr provádím individuálně po úvodním kolečku a úrovni energie skupiny. Je také rozdíl v jednodenní práci a práci na pobytech, kde mohu lépe strukturovat a fázovat postupný nácvik.

V práci ve skupinách používám včetně písku nejrůznější další kreativní postupy.



Práce s technikou komiksu.



Kreslení mandal a ukázky kreativní několikadenní práce ve skupině.

Pohyb venku, hry, sport samotných rodičů i společný program s dětmi na pobytech je vlastní kapitolou skupinové práce. Všechny tyto aktivity mají společná slova - bezpečí, podpora, sounáležitost, normalita, tým/skupina, radost, legrace, volnost, kreativita, mohu si to dovolit, chci, umím, nejsem sám...

K doteku s vlastními zdroji významně pomáhá: změna prostředí a vytržení z domácího stereotypu, zajištění servisu (vaření, úklid, ubytování), pomoc s péčí o děti, pocit a zkušenost, že o děti je bezpečně a kvalitně postaráno, že i moje děti s handicapem mají své prožitky, kamarády atd.



Ukázky skupinových aktivit s pečujícími rodiči na pobytech – volejbal, divadlo, společná hra s dětmi.

Matky, ale i někteří otcové vstupují do skupinové práce nejčastěji s problémem – nedostatek energie, vyčerpání, vyhořelost, samota, bezradnost.

Odpojení hlavy od těla a emočních prožitků je bezesporu funkční strategií, která umožňuje začít zvládat péči. Hlava a racionální část mentálních dovedností je v ten okamžik záchranou. Podávat výkon, zařizovat, organizovat, vyhledávat atd... Sama se na tuto etapu dívám jako na funkční

krátkodobou strategii sloužící k nastartování seberegulačních mechanismů a postupnému vyrovnání se se situací. Většina mých klientů přichází v době, kdy tuto krátkodobou funkční strategii používají 5, 10 a více let. Hledají podporu, porozumění a pomoc k nastartování změny. Sami si mnohdy uvědomují, že jejich strategie je zničující, ale nevědí jak jinak. Setkání s radostí, lehkostí, vlastní kreativitou, skupinou, generuje prožitek, že to znám, mohu a chci to opětovně zažívat. Někteří tito klienti následně vstupují do individuální práce, která je zaměřena již na jejich osobní doprovázení, zkoumání a hledání.

4. Závěr

V této práci jsem se snažila shrnout postřehy ze své dlouhodobé práce s cílovou skupinou dlouhodobě pečujících rodičů, kteří se starají o děti s handicapem. Uvedla jsme základní teoretické atributy biosyntetické práce, zmínila jsem se o používaných metodách, vybraných nejčastějších tématech pečujících, uvedla jsem příklady individuální i skupinové práce s některými konkrétními postupy.

V rámci zpracování této práce jsem si uvědomila, že nejvíce energie vkládám do intenzivní práce zaměřené na neustálé posilování bezpečí, sounáležitosti a normality .

Práce se zdroji pečujících rodičů zahrnuje v mém přístupu techniky

- krizové intervence,
- podpůrného nebo poradenského rozhovoru,
- terapeutického rozhovoru a vlastní strukturální terapeutickou práci,
- samostatnou kapitolou jsou techniky práce s traumatem.

V rámci terapeutické strukturální práce s pečujícími používám

- strukturální biosyntetická cvičení,
- konstelaci předmětů,
- techniky a postupy práce s kreativním materiálem a barvami,
- vybrané techniky bazální stimulace,
- imaginaci,
- práci se sny,
- cvičení zaměřená na protažení, prodýchání, relaxaci, útlum nebo naopak na zvýšení energie,
- procházky, pohyb venku, přiměřené sportovní, prožitkové aktivity ve skupinách.

V příloze č. 1 uvádím schématickou pomůcku z hlediska nejčastějších témat, s kterými pečující přichází. Pomůcka slouží k podpoře a přehlednější orientaci témat pečujících rodin při vlastní terapeutické práci.

5. Použitá literatura

(1) FDV, <http://www.fdv.cz/pecujici>,

(2) Projekt Podpora neformálních pečovatelů, Podpora neformálních pečujících II, doc. Jan Michalík z

UPOl - studie v rámci grantu Fondu rozvoje vysokých škol č. 2126 - Rodina se zdravotně

postiženým členem. 2006)

(3) <https://biosynteza.cz/podstata-biosyntezy>

(4) materiály a výstupy FDV

(5) omnibusový výzkum Alfa

(6) <https://cs.wikipedia.org/wiki/%C4%8Cakra>

Příloha č. 1: Pomůcka pro práci s pečujícími

Pomůcka používá synergické prolnutí vývojových stádií Erika Eriksona (včetně uvedení psychosexuálního stádia a psychosociální krize daného věku) a témata základního biosyntetického kontextu.

Uvedená témata v jednotlivých stádiích nejsou jediná, ale nejviditelnější a nejčastější. Pomůcku opírám o své soukromé profesní více než 10-ti leté zkušenosti z individuální a skupinové práce s klienty. Bude sloužit pro orientaci v tématu členům terapeutického týmu, kteří pracují s rodiči v naší organizaci.

Pečující osoba přicházející do terapie se většinou nachází v úzkém symbiotickém vztahu, který ne vždy odpovídá vývojovým fázím a interakcí se zdravým dítětem. V 95% vstupují do péče matky.

Na vzájemný vztah a tudíž i na témata, s kterými klienti přichází, má vliv

- vlastní osobní vývojová zkušenost pečujícího z jednotlivých období vývoje,
- stav pečující osoby v oblastech zdraví, financí, vztahů, seberealizace (sociodemografické rizikové faktory, aktuální stresory, viditelná psychopatologie),
- o jaký druh postižení, oslabení se u dítěte jedná a s jakou prognózou.

Z pohledu mé zkušenosti se ukazuje, že čím dříve je pečujícímu srozumitelně nabídnuta psychosociální pomoc, on nabídku pochopí a přijme, tím více se zvyšuje šance k dobrému a kvalitnímu žití vlastního života, udržení vztahů, kvalitního života dalších členů včetně dítěte se zdravotním postižením. Ošetření postkrizových a traumatických stavů je nedílnou součástí práce.

Rodič/matka často přichází primárně s tématy odvíjejícího se od věku opečovávaného dítěte. Je však nezbytné brát v úvahu kromě kalendářního věku také mentální a pohybové schopnosti dítěte s ohledem na druh a stupeň handicapu. Tyto schopnosti nemusí odpovídat věku kalendářnímu.

Pomůcka má sloužit při práci s klientem k rychlé orientaci přinášených vyřčených i nevyřčených témat. PŘ.

- Přijde klientka s 5-měsíčním miminkem s Downovým syndromem, které nespí, má problémy se sáním a krmením a rodičům byla v porodnici nešetrně sdělena dg. Je nezbytné
 - ošetřit zranění v podobě nešetrného sdělení,
 - nacházet, upevňovat a podporovat funkční mechanismy pro normální žití při speciální péči (dobré kontakty na specialisty, pomoc v péči, sdílení s jinými rodiči starších dětí, mít finance na zajištění speciální péče, pomůcky, edukace o dg. a vývoji, vědět nebo nahlédnout co se mi to děje „normální reakce na nenormální situaci, odpočinek je nedílnou součástí péče atd.).
- Přijde matka 12-ti letého dítěte s DS, které chodí do školy a ona vytváří zázemí doma. Pečující rodina již prošla různými druhy podpory a služeb. Častá témata tohoto období
 - podpora poznávání vlastních potřeb pečujícího a nastavování změn sexualita a intimita dospívajícího dítěte, přijetí své vlastní sexuality, partnerství, vztahy, sounáležitost s druhými, kamarádi mého dítěte, smysluplný čas atd. (*Poznámka*⁴).

⁴ Vše popsáná situace je značky ideál. Vychází z předpokladu, že rodina je ošetřena systém rané péče v dobré kvalitě. V praxi se však ukazuje, že mnoho rodin tuto péči nečerpá, neví o ní nebo poradce rané péče není kvalitní. Existují velké rozdíly mezi městy a venkovem.

1. Věk dítěte 0-1,5 (kojenecké období), významný vztah – mateřská osoba

Psychosociální krize: Základní důvěra x nedůvěra

Psychosexuální stádium a modus: orálně-respiratorní, sensoricko-kinestetický

Počátek všeho, vše je nové, těžké, neznámé. Dítě se viditelně nevyvíká od vrstevníků, je v kočárku, vývoj se může zdát jen opožděn. Častá afirmace okolí „ to dožene“.

Poznámka: při četbě témat postupuj od témat spodní čakry- červené postupně vzhůru

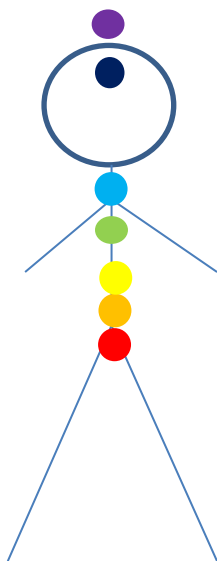
Crouning- nemám důvěru, to co se mi děje nedává žádný smysl, je to trest za ...neumím se modlit, jak mám tu tíhu unést...

Holding - nemohu si dovolit, jsme slabá, chudák, nezasloužím si...nejsem spokojená, nic nepotřebuji, nemám žádné potřeby, ale ty mě potřebuješ, plním jen potřeby druhých, zahlcující nebo potlačený vztek, zloba,

Facing – nechci bolest, chci radost jako ostatní, postavím se za své rozhodnutí – nechám si dítě, přijímám/popírám co se mi děje

Sounding - neumím říci co chci, nedaří si mi srozumitelně komunikovat, neumím to, nechci se hádat

Bonding – neumím vyvážit příjem a výdej, žárlím a závidím ostatním se zdravými dětmi, mé srdce je zraněné, krvácí,



Centering - špatně zvládám jakoukoliv změnu, nestačím si tím, co znám (intuitivní rodičovství), jsem bezmocná, sama, jsem v pasti, nemohu se hnout, jsme úzkostná, příliš vše kontroluji, jsem pod neustálým tlakem, jsem jen v hlavě, musím se o sebe postarat já sama, neznám své potřeby, už nemůžu, nedostatek energie...

Charging – trauma (většinou nešetrné sdělení diagnózy, nerozumím tomu, zraňujeme mě to), nesnáším vlastní bolest natož mého dítěte, nesnáším, když brečí, vidím jen své dítě, ne partnera, nemám energii na partnerství, sex, co to je? Jsem vyčerpaná.

Bounding – stres, krize (že se to děje, strach co se děje s mým dítětem, nerozumím) tomu,

Founding – ZDROJE A VÍM PROČ? mám materiální a finanční zdroje na zajištění péče? pomůcky a další vybavení? Víím jak nastavit rituály péče a pomoci? Rozumím proč? Mám zkušenosti z rodiny v péči o blízké (pečoval někdo, jak, v jakém kontextu, jak to probíhalo). Bylo to dobré, silné, podporující či obtěžující, stigmatizující? Znáím podobné situace (síla x selhání)?

Grounding – NEMÁM ABSLOTUNĚ JASNO, CO SE MI TO DĚJE! úplně mě to vykojilo, nejsem v bezpečí, jsme stále ve stresu z očekávání, zda budu dost dobrá a zvládnu to, je normální být aktivní motorová myš/kolabovat, mám strach zda mám/budu mít dost (materiální zázemí), moje dítě je jiné/opožděné,

2. Věk dítěte 1,5-3 roky (rané dětství), významné vztahy – rodičovské osoby

Psychosociální krize: Autonomie x stud

Psychosexuální stádium a modus: análně – uretrální, muskulární

Péče je stabilizována, mnozí rodiče jsou klienty nějaké služby (např. rané péče), vědí jak, na které dávky mají nárok, co potřebují k podpoře dítěte atd. Handicap dítěte již začíná být viditelný/zřejmý, ale ne na první pohled, dítě se stále může zdát jen opožděné. Trvá „to dožene“.

Poznámka: při četbě témat postupuj od témat spodní čarky- červené postupně vzhůru

Crouning- nemám, neznám žádný vzor ve svém okolí, který takto pečoval, to co se mi děje nedává žádný smysl, je to trest za ...zoufale hledám (kartářka, léčitel atd.),

Facing – nechci bolest, dokáži se postavit za své rozhodnutí, chci radost jako ostatní, mé dítě je jiné - postižené, nechtěla jsme postižené dítě, přijímám/popírám co se mi děje, vydržím to?

Bonding – neumím vyvážit příjem a výdej, žárlím a závidím ostatním se zdravými dětmi, nepřijímám své dítě takové jaké je, nemám naději a důvěru,

Bounding – zranění, reakce na stres, krize (že se to děje), stigmatizace rodiny s ohledem na odlišný vývoj a potřeby dítěte, osamělost,

blízké vztahy s druhými a téma moci a pomoci, hranice ve výchově dětí, agrese, svět je špatný, nemám právo na svůj život, probouzení osobní síly dítěte, problémy s hranicemi,

Holding - nemohu si dovolit, jsme slabá, chudák, nezasloužím si...nejsem spokojená, nic nepotřebuji a nemám žádné potřeby, nedaří si mi srozumitelně komunikovat, zahrnuje mě vztek, zraňuji sama sebe, všichni se mě bojí zeptat a komunikovat se mnou a já to také neumím mluvit o tom co se děje a definovat co bych potřebovala,
Sounding - nedaří si mi srozumitelně komunikovat, neumím říci, co chci, neumím to, nechci se hádat, nesnáším konflikty, neumím se rozhodnout,

Centering – JSEM SAMA, nejsme nikde vítána a přijímána, všichni se mě bojí zeptat, nevím jak se svým dítětem (intuitivní rodičovství nestačí), jsem bezmocná, jsem v pasti, nemohu se hnout, jsem úzkostná, příliš vše kontroluji, jsem pod neustálým tlakem, jsem jen v hlavě, musím se o sebe postarat sama, neumím se postavit sama za sebe, neznám své potřeby, nedostatek energie...

Charging – trauma (nešetrné sdělení/nesdělení/nejasná prognóza dg.)nerozumím tomu, zraňujeme mě to), vidím jen své dítě, ne partnera, nemám energii na partnerství, sex, co to je? Jsem vyčerpaná, méněcenná, hnusná, tlustá atd.

Founding - Znáám podobné situace (síla x selhání)? mám materiální a finanční zdroje na zajištění péče? pomůcky a další vybavení?

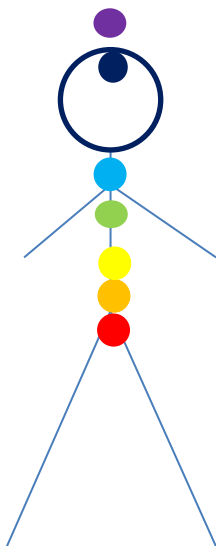
Já to mám takto nejrychleji, nejlépe atd...už to tak dělám déle, ty ne...nikdo mi nepomůže

Co moje tělo?

zkušenosti z rodiny v péči o blízké (pečoval někdo, jak, v jakém kontextu, jak to probíhalo). Bylo to dobré, silné, podporující či obtěžující, stigmatizující?

Nikdy nemluví o svých pocitech.

Grounding – NORMÁLNÍ JE BÝT AKTIVNÍ MOTORVÁ MYŠ/KOLABOVAT, nemám sílu, nemohu odpočívat je to nepatřičné, vykořeněnost, nejsem v bezpečí, nemám své místo, nikam nepatřím, tíha, nemám absolutně jasno v tom, co se mi to děje! strach, zda mám (materiální zázemí), „moje dítě je jiné/opožděné, jak sama přijímám na tělové, emoční úrovni odlišnost - handicap svého dítěte,



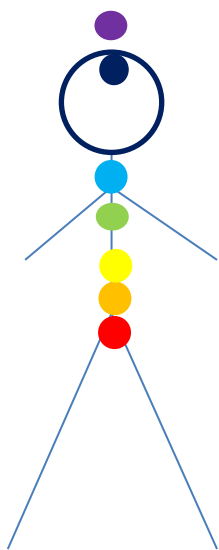
3. Věk dítěte 3-6 let (věk hry), významné vztahy – základní rodina

Psychosociální krize: Iniciativa x vina

Psychosexuální stádium a modus: infantilně –genitální, lokomotorické

Péče a vše je stabilizováno v rámci možností, dítě dělá různě viditelné pokroky, roste, často vstupuje do předškolního zařízení. Handicap začíná být čím dál viditelný fyzicky, mentálně, sociálně (pomůcky, vozík, komunikace, způsob chování atd.) . Stále přetrvává „to dožene“

Poznámka: při četbě témat postupuj od témat spodní čarky- červené postupně vzhůru



Crouning- zoufale hledám

(kartářka, léčitel atd.), nemám, neznám žádný vzor ve svém okolí, který takto pečoval, to co se mi děje nedává žádný smysl, je to trest za ... neumím se modlit, meditovat...

Facing – nechci bolest a strach,

nedokáži se postavit za své rozhodnutí, chci radost jako ostatní, mé dítě je jiné - postižené, nechtěla jsme postižené dítě, přijímám/popírám co se mi děje, vydržím to?

Bonding – mám srdce plné viny, jí za to mohu, že...,své dítě nepouštím

ve vývoji, poutám ho k sobě, bojím se, že se příliš vzdálí a já to neunesu, neumím vyvážit příjem a výdej, žárlím a závidím ostatním se zdravými dětmi, nepřijímám své dítě takové jaké je, rozpadá se mi vztah a neumím ho ukončit, jsme sama,

Bounding – zranění, blízké vztahy s druhými a téma

moci a pomoci, stigmatizace rodiny s ohledem na odlišný vývoj a potřeby dítěte, osamělost, hranice ve výchově dětí, agrese, svět je špatný nemám právo na svůj život, hranice, nastavení a dodržování ve výchově dětí, používání jejich dvojí kvality, je normální tolik pečovat, být našťvaný deprese,

Holding - zraňuji sama sebe, zahluje mě vztek nebo nízká energie, nic nepotřebuji a nemám žádné potřeby, všichni se mě bojí zeptat a komunikovat se mnou a já to také neumím mluvit o tom co se děje a definovat co bych potřebovala, plním jen potřeby druhých-hlavně ty...

Sounding - nedaří si mi srozumitelně komunikovat, jsem pro své okolí nesrozumitelná (moc/málo nejasně mluvím), neumím říci, co chci, a mám v hlavě, nechci se hádat, nesnáším konflikty, neumím se rozhodnout, můj vnitřní kritik má vždycky pravdu,

Centering – nejsem nikde vítána a přijímána, všichni se mě bojí zeptat, příliš vše kontrojuji, potřebuji to držet, jsem sama, zaskakují mě některé reakce mého dítěte, jsem bezmocná, sama, jsem v pasti, nemohu se hnout, zahluje mě úzkosti, musím se o sebe postarat sama, neumím se postavit sama za sebe, neznám své potřeby, nedostatek energie...

Charging – trauma (nešetrné sdělení/nesdělení/nejasná prognóza dg. těžký vývoj) nerozumím tomu, zraňujeme mě to, vidím jen své dítě, ne partnera, nemám energii na partnerství, sex, co to je? Jsem vyčerpaná, méněcenná, hnusná, tlustá, nikdo mě nemá rád, nezasloužím si lásku atd.

Founding – NIKDY NEMLUVÍM O SVÝCH POCITECH, co to je moje tělo? já to všechno udělám nejrychleji, nemám ráda hádky, nemám zkušenosti z rodiny v péči o blízké, nenám podobné situace (síla x selhání),

Grounding – moje dítě je HODNĚ jiné/opožděné, už to vidí i ostatní, mám strach, zda mám dostatek (materiální zázemí), nejsem v bezpečí, nemám sílu, normální je být aktivní motorová myš/kolabovat, nemohu odpočívat je to nepatřičné, vykojenost, nemám své místo ani kořeny, nikam nepatřím, tíha, nemám absolutně jasno v tom, co se mi to v tom životě děje!

4. Věk dítěte 6- 12 let, (školní věk), významné vztahy – sousedství, škola

Psychosociální krize: Zručnost x méněcennost

Psychosexuální stádium a modus: Latence

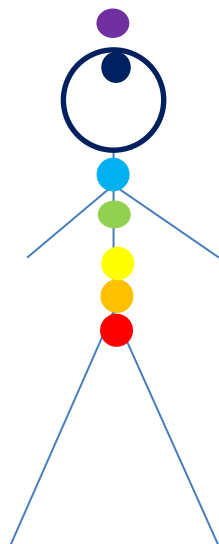
Dítě vstupuje do školního zařízení, atributy handicapu jsou zřejmé viditelné fyzicky, mentálně, sociálně (pomůcky, vozík, komunikace, způsob chování atd.). Vytrácí se afirmace „to dožene“ postupně přichází „mé dítě je postižené“.

Poznámka: při četbě témat postupuj od témat spodní čakry- červené postupně vzhůru

Crowning - to co se mi děje nedává žádný smysl, jak bude mé dítě žít v dospělosti? je to trest za ...

zoufale hledám (kartářka, léčitel atd.), Můj život je bezvýznamný, nemám důvěru v život, bojím se, že by něco mohlo být dobré, nechci ani myslet kdybych umřel co by bylo s druhými, s mým dítětem, mé dítě nemůže žít svůj život a být samostatné, co je meditace? Co je spiritualita? Napojení na vlastní spiritualitu, nechci aby mé dítě dospělo,

Facing – mám strach z pohledu na a do sebe, vše intuitivní je divné, nechci bolest a strach, co bude nedokáži se postavit za své rozhodnutí, chci radost jako ostatní, mé dítě je jiné - postižené, nechtěla jsme postižené dítě , nedokáží odhadnout emoce druhých, , přijímám/popírám co se mi děje, vydržím to?, dokáží tomu co mě potkalo čelit? Co je intuice? Nehci aby mé dítě dospělo,



Bonding – své dítě přepečovávám - nepouštím, bojím se, že se příliš vzdálí a já to neunesu, neumím vyvážit příjem a výdej, žárlím a závidím ostatním se zdravými dětmi, nepřijímám své dítě takové jaké je, rozpadá/rozpadl se mi vztah a neumím ho ukončit, jsme sama, nemám naději a důvěru, jsme oddána pouze svému dítěti, nechci, aby mé dítě dospělo,

Bounding – neumím říkat NE, stigmatizace rodiny s ohledem na odlišný vývoj a potřeby dítěte, osamělost, blízké vztahy s druhými a téma moci a pomoci, hranice ve výchově dětí, reakce na stres, krize (že se to děje),

vše dělám pro druhé, musím vše kontrolovat nechci a nesnáším změny, agrese, svět je špatný, nemám právo na svůj život, práci, koníčky, nemohu projevit svoji sílu, hranice a teritorialita, nastavení a dodržování ve výchově dětí, používání jejich dvojí kvality, je normální tolik pečovat, být našťvaný na celý svět, svět je špatný, pocit prázdna, ztráta životní energie, deprese,

Holding - NIC NEPOTŘEBUJI, jsem chudák, nezasloužím si, nejsem spokojená, nemohu si dovolit, nemám žádné potřeby, nedaří se mi srozumitelně komunikovat o mých potřebách, plním potřeby druhých, ty mě potřebuješ, potřebuji, abys mě potřeboval, zahlcuje mě vztek/nebo nedostatek energie, ostatní se bojí zeptat a komunikovat se mnou,

Sounding – MŮJ VNITŘNÍ KRITIK MÁ VŽDY PRAVDU, neumím projevit svou vůli a chuť se projevit, vyjádřit, nedaří si mi srozumitelně komunikovat, jsme pro své okolí nesrozumitelná (moc/málo nejasně mluvíme), neumím říci, co chci a co mám v hlavě a srdci, nechci se hádat, nesnáším konflikty, neumím se rozhodnout,

Centering – JSEM V HLAVĚ, příliš vše kontrolovat, potřebuji to držet, nejsem nikde vítána a přijímána, jsem sama, zaskakují mě některé reakce mého dítěte včetně prepubertálního vývoje, jsem bezmocná, jsem v pasti, nemohu se hnout, zahlcuje mě úzkost, musím se o sebe postarat sama, neumím se postavit sama za sebe, neznám své potřeby, nejsem v kontaktu s druhými, nejsem ve spojení se svým dechem, rytmem,

Charging – leká, zaskakuje a paralyzuje mě jen představa budoucí sexuality a intimity mého dítěte, mé dítě je bezpohlavní, co to je vlastní sexualita? nemám energii na partnerství, sex, co to je? Nelíbím se sama sobě, jsem vyčerpaná, méněcenná, hnusná, není přípustné mě náhodou vidět plnou energii, to by bylo divné, témata nabití a vybití, neumím vypnout relaxovat, co je slast, mé dítě přece nemůže/neprožívá/je nepatřičně prožívat slast atd.

Founding – JÁ TO VŠECHNO UDĚLÁM NEJRYCHLEJI A NEJLÉPE, nikdy nemluví o svých pocitech, nemám ráda hádky, co to je moje tělo? nemám materiální a finanční zdroje, je toho na mě moc, jsme chudák, minko mi nepomůže, nemám zkušenosti z rodiny v péči o blízké (pečoval někdo, jak, v jakém kontextu, jak to probíhalo) nevím, zda to bylo dobré/silné/ podporující či obtěžující, stigmatizující, neznám podobné situace (síla x selhání), co to je mé tělo? A co potřebuje?

Grounding – MÁM/nemám SÍLU, normální je být aktivní motorová myš/kolabovat, nemohu odpočívat je to nepatřičné, mám strach, zda mám/budu mít dostatek(materiální zázemí), nejsem v bezpečí, moje dítě je HODNĚ jiné, postupně přichází slovo postižené, neskryju to, já i ostatní to vidí, vnímají, jsem vykořeněná, nemám své místo, nikam nepatřím, silné symbiotické připoutání, cítím jen tíhu, neznám lehkost, těžkost přijímání změny fyzického těla a mentálních schopností mého dítěte, nejsem

5. **Věk dítěte 12-16 (adolescence), významné vztahy – skupiny vrstevníků, party, modely vůdcovství**

Psychosociální krize: Identita x znamení identity

Psychosexuální stádium a modus: Puberta

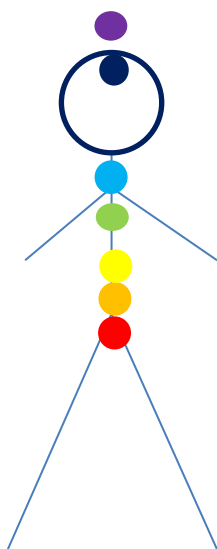
Dítě je ve školním zařízení, atributy handicapu jsou zřejmé a viditelné fyzicky, mentálně, sociálně (pomůcky, vozík, komunikace, způsob chování atd.). Převažuje práce s afirmací „mé dítě je postižené a je hodně samo, bez kamarádů, koníčků...“.

Poznámka: při četbě témat postupuj od témat spodní čakry- červené postupně vzhůru

Crowning – nevidím budoucnost, o co se mi děje nedává žádný smysl, jak bude mé dítě žít v dospělosti? Je to trest za ... zoufale hledám (kartářka, léčitel atd.), můj život je bezvýznamný, nemám důvěru v život, bojím se, že by něco mohlo být dobré, nechci ani myslet kdybych uměl co by bylo s druhými, s mým dítětem, mé dítě nemůže žít svůj život a být samostatné, nechci aby mé dítě dospělo, co je meditace? Co je spiritualita? Napojení na vlastní spiritualitu, nebude pokračovat rodinná vývojová linie,

Holding – nemohu si dovolit a nic nepotřebuji, jsme chudák, nezasloužím si, nejsem spokojená, nemám žádné potřeby, nedaří se mi srozumitelně komunikovat o mých potřebách, plním potřeby druhých, ty mě potřebuješ, potřebuji, abys mě potřeboval, zahlcuje mě vztek/nebo nedostatek energie, ostatní se bojí zeptat a komunikovat se mnou
Sounding – neumím/nemohu mluvit, nedaří si mi srozumitelně komunikovat, jsme pro své okolí nesrozumitelná (moc/málo nejasně mluvím), neumím říci, co chci a co mám v hlavě a srdci, nechci se hádat, nesnáším konflikty, neumím se rozhodnout, můj vnitřní kritik má vždycky pravdu, neumím projevit svou vůli a chuť se projevit, vyjádřit,

Facing – nevidím současnost ani budoucnost, nechci bolest, a strach, nedokážu se postavit za své rozhodnutí, chci radost jako ostatní, mé dítě je jiné - postižené, nechtěla jsme postižené dítě, nedokážu odhadnout emoce druhých, mám strach z pohledu na a do sebe, vše intuitivní je divné, přijímám/popírám co se mi děje, vydržím to?, dokážu tomu co mě potkalo čelit? nechci aby mé dítě dospělo, Co je intuice? Chci být hravá a nápaditá, nejsme dost chytrá,



Centering – JSEM MIMO OSU SVÉHO ŽIVOTA, NEJSEM V CENTRU, jsem jen v hlavě, nejsem nikde vítána a přijímána, příliš vše kontrolovuji, potřebuji to držet, jsem sama, zaskakují mě některé reakce mého dítěte včetně puberty dítěte, jsem bezmocná, sama, jsem v pasti, nemohu se hnout, zahlcuje mě úzkost, musím se o sebe postarat sama, neumím se postavit sama za sebe, neznám své potřeby, nejsem v kontaktu s druhými, nejsem ve spojení se svým dechem, rytmem, nemám energii pro život, jsme vyhořelá ...

Charging – JSME BEZPOHLAVNÍ, leká, zaskakuje a paralyzuje mě puberta a představa sexuality a intimity mého dítěte, mé dítě je bezpohlavní, co to je vlastní sexualita? nemám energii na partnerství, sex, co to je? Nelíbím se sama sobě, jsem vyčerpaná, méněcenná, hnusná, ostatní mě nemohou vidět plnou energii, to by bylo divné, témata nabitá a vybitá, neumím vypnout, relaxovat, co je slast, mé dítě (ani já) přece nemůže/neprožívá/je nepatřičně prožívat slast atd.

Bonding – necítím své srdce

své dítě držím, bojím se, že se příliš vzdálí a já to neunesu, neumím vyvážit příjem a výdej, žárlím a závidím ostatním se zdravými dětmi, nepřijímám své dítě takové jaké je, rozpadá/rozpadl se mi vztah a neumím ho ukončit, jsme sama, nemám naději a důvěru, jsme oddána pouze svému dítěti, nechci aby mé dítě dospělo, zranění mého srdce, že mé dítě nikdy nebude mít děti,

Bounding – MOC, já vím dobře, co potřebuji, blízké vztahy s druhými, hranice a teritorialita, moc a pomoc, vše dělám pro druhé, musím vše kontrolovat, nechci a nesnáším změny, neumím říkat NE, reakce na stres, krize (nemoc), stigmatizace rodiny s ohledem na odlišný vývoj a potřeby dítěte, osamělost, agrese, svět je špatný, nemám právo na svůj život, práci, koníčky, nemohu projevit svoji sílu, je normální tolik pečovat být našťvaný, svět je špatný, pocit prázdna, ztráta životní energie, deprese, vyhoření,

Founding – nikdy nemluví o svých pocitech já to všechno udělám nejrychleji, nemám ráda hádky, co to je moje tělo? Nemám materiální a finanční zdroje, je toho na mě moc, jsme chudák na všechno sama, nikdo mi nepomůže, neznám podobné situace jako je moje (síla x selhání),

Grounding – JSEM VYKOLEJENÁ, nedostatek (materiální ho a finančního zázemí), nejsem v bezpečí, nemám sílu, normální je být aktivní motorová myš/kolabovat, moje dítě je HODNĚ jiné, je přítomné slovo postižené, neskryju to, já i ostatní to vidí, vnímají, nemohu odpočívat a je to nepatřičné, nemám své místo, nikam nepatřím, cítím jen tíhu, neznám lehkost, ten o koho pečuji začíná být velký a těžký, já sama začínám být malá křehká, silné symbiotické připoutání, jak přijímám změny fyzického těla a mentálních schopností mého dítěte, nejsem v bezpečí, všichni na mě zírají, svět není bezpečné místo, nemám kořeny, nic mě nedrží, neukotvená,

6. Věk dítěte 16 – 18 (mladá dospělost), významné vztahy - partneři v přátelství, sexu, soupeření, spolupráci

Psychosociální krize: Intimita x izolace

Psychosexuální stádium a modus: Genialita

Dítě je ve školním zařízení, atributy handicapu jsou zřejmé a viditelné fyzicky, mentálně, sociálně . Převažuje „mé dítě je postižené, je samo, nemá přátele, koníčky, nikdy si nenajde partnera...“.

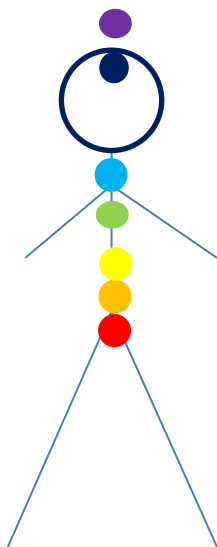
Poznámka: při četbě témat postupuj od témat spodní čakry- červené postupně vzhůru

Crowning – MĚ DÍTĚ SI NIKDY..., co se mi děje nedává žádný smysl, jak bude mé dítě žít v dospělosti? Je to trest za ..., můj život je bezvýznamný, nemám důvěru v život, bojím se, že by něco mohlo být dobré, nechci ani myslet kdybych umřela co by bylo s druhými, s mým dítětem, mé dítě nemůže žít svůj život a být samostatné, nechci aby mé dítě dospělo, co je smrt, odchází můj blízcí, neunesu to, má mé dítě spiritualitu? co je meditace? Co je spiritualita? Napojení na vlastní spiritualitu,

Holding – nemohu si dovolit a nic nepotřebuji, jsme chudák, nezasloužím si, nejsem spokojená, nemám žádné potřeby, nedaří se mi srozumitelně komunikovat o mých potřebách, plním potřeby druhých, ty mě potřebuješ, potřebuji, abys mě potřeboval, zahlcuje mě vztek/nebo nedostatek energie, ostatní se bojí zeptat a komunikovat se mnou,

Sounding – neumím srozumitelně vyjádřit co se mi děje v hlavě a srdci, nedaří si mi srozumitelně komunikovat, jsem pro své okolí nesrozumitelná (moc/málo nejasně mluvím), neumím říci, co chci a co mám v hlavě a srdci, nechci se hádat, nesnáším konflikty, neumím se rozhodnout, můj vnitřní kritik má vždycky pravdu, neumím projevovat svou vůli a chuť se projevovat, vyjádřit,

Facing – nedokáží se rozhodnout, ta bolest byla tak silná, že ji už necítím, nechci strach, nedokáží se postavit za své rozhodnutí, chci radost jako ostatní, mé dítě je jiné - postižené, nechtěla jsme postižené dítě, nedokáží odhadnout emoce druhých, mám strach z pohledu na a do sebe, vše intuitivní je divné, přijímám/popírám co se mi děje, vydržím to?, dokáží tomu co mě potkalo čelit? nechci aby mé dítě dospělo, Co je intuice? Chci být hravá a nápaditá, nejsme dost chytrá,



Centering – JSEM SAMA, POTŘEBUJI TO DRŽET, jsem jen v hlavě, vše kontroluji, jsem mimo osu svého života, nejsem nikde vítána a přijímána, potřebuji to držet, jsem sama, zaskakují mě některé reakce mého dítěte, neberu na vědomí jeho blízcí se dospělost, jsem bezmocná, sama, jsem v pasti, nemohu se hnout, zahlcuje mě úzkost, musím se o sebe postarat sama, neumím se postavit sama za sebe, neznám své potřeby, nejsem v kontaktu s druhými, nejsem ve spojení se svým dechem, rytmem, nemám energii pro život, jsme vyhořelá,

Charging – JSEM BEZPOHLAVNÍ, odmítám sexualitu svou i svého dítěte a vše co k ní patří, i mé dítě je bezpohlavní, nepřijímá dospělost svého dítěte ani jeho potřebu intimity, nemám energii na partnerství, nelíbím se sama sobě, jsem vyčerpaná, méněcenná, hnusná, ostatní mě nemohou vidět plnou energii, to by bylo divné, témata nabít a vybití, neumím vypnout relaxovat, co je slast, mé dítě (ani já) přece nemůže/neprožívám/je nepatřičně prožívat slast atd.

Bonding – necítím své srdce, SAMOTA moje i mého dítěte své dítě držím, bojím se, že se příliš vzdálí a já to neunesu, co budu dělat? Neumím vyvážit příjem a výdej, žárlím a závidím ostatním, rozpadá/rozpadl se mi vztah a neumím ho ukončit, jsme sama, nemám naději a důvěru, jsme oddána pouze svému dítěti, nechci aby mé dítě dospělo, jsem ze všeho zraněná a mé srdce krvácí,

Founding – CO TO JE MO TĚLO? já to všechno udělám nejrychleji, nikdy nemluvím o svých pocitech, nemám ráda hádky, nemám materiální a finanční zdroje, je toho na mě moc, jsme chudák šechno sama, nikdo mi nepomůže, nemám zkušenosti z rodiny v péči o blízké (pečoval někdo, jak, v jakém kontextu, jak to probíhalo). Bylo to dobré, silné, podporující či obtěžující, stigmatizující? Znáš podobné situace (síla x selhání)?

Bounding – MOC a KONTROLA, já vím dobře, co ostatní potřebují, vše dělám pro druhé, moc a pomoc, blízké vztahy s druhými, hranice a teritorialita, nechci a nesnáším změny neumím říkat NE, stigmatizace rodiny s ohledem na odlišný vývoj a potřeby dítěte, osamělost, agrese, svět je špatný, nemám právo na svůj život, práci, koníčky, nemohu projevovat svoji sílu, vztek, zloba, je normální tolik pečovat být našťvaná, svět je špatný, pocit prázdna, ztráta životní energie, deprese, vyhoření,

Grounding – Nemám kořeny, NEJSE UKOTVENÁ, nedostatek (materiální ho a finančního zázemí), nejsem v bezpečí, nemám sílu, normální je být aktivní motorová myš/kolabovat, moje dítě je HODNĚ jiné, je přítomné slovo postižené, neskryj to, já i ostatní to vidí, vnímají, odpočinek je nepatřičný, jsem vykořelená, nemám své místo, nikam nepatřím, cítím jen tíhu, neznám lehkost, **ten o koho pečuji začíná být velký a těžký,** já sama jsem malá křehká, jak přijímám změny fyzického těla a mentálních schopností dítěte, nejsem v bezpečí, všichni na mě zírají, svět není bezpečné místo, nic mě nedrží,

7. Věk dítěte 18 a více (dospělost), významné vztahy – dělba práce, sdílená domácnost, lidstvo, lidé jako já

Psychosexuální krize: Tvořivost x stagnace, Integrita x zoufalství

Psychosexuální stádium a modus: Genitalita

Dospělý jedinec je doma, v denním nebo týdenním zařízení. Handicap je viditelný fyzicky, mentálně, sociálně. Ukazuje se „ postizení, samota, nedostatek smysluplné činnosti/práce, co bude, až tady nebudu?“.

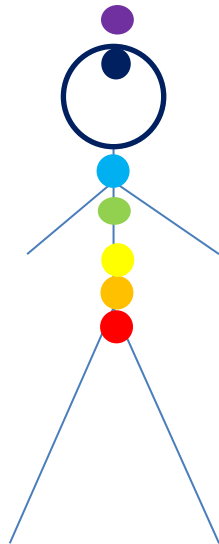
Poznámka: při četbě témat postupuj od témat spodní čakry- červené postupně vzhůru

Crowning – CO BUDE AŽ TADY NEBUDU? jak bude mé dítě žít až tady nebudu, nemám a nikdy jsem neměla důvěru v život, bojím se, že by něco mohlo být dobré, nechci ani myslet kdybych uměla co by bylo s druhými, s mým dítětem? mé dítě nemůže žít svůj život, co je smrt, odchází můj blízcí, neunesu to, jak budu odcházet já, mé dítě? hlavně aby mě nepřežilo, má mé dítě spiritualitu? co je meditace? co je spiritualita? napojení na vlastní spiritualitu,

Holding – NIC NEPOTŘEBUJI, nezasloužím si, jsem rezignovaná, nemám žádné potřeby, nedaří se mi srozumitelně komunikovat o mých potřebách, plním potřeby druhých, ty mě potřebuješ, potřebuji, abys mě potřeboval, zahlcuje mě vztek/nebo nedostatek energie, nemám s kým mluvit,

Sounding – nedaří si mi srozumitelně komunikovat, můj vnitřní kritik má vždycky pravdu, neumím srozumitelně vyjádřit co se mi děje v hlavě a srdci, jsem pro své okolí nesrozumitelná (moc/málo, nejasně mluvím), nechci se hádat, nesháním konflikty, neumím se rozhodnout, neumím projevovat svou vůli, nemám chuť se projevovat, vyjádřit,

Facing – UŽ NEMÁM ANI BOLEST, už ji necítím, nechci strach, nedokážu se postavit za svá rozhodnutí, chci radost jako ostatní, mít postižené dítě nebyl můj životní plán, mám strach z pohledu na a do sebe, vše intuitivní je divné, přijímám/popírám co se mi děje, nechci aby mé dítě dospělo, vše intuitivní je divné a nebezpečné, nemohu si na to sáhnout, chci být hravá a nápaditá, nejsme dost chytrá, žárlím, že druzí ano,



Centering – JSEM JEN V HLAVĚ a vše kontroluji, STAGNUJI, nejsem vítána a přijímána, potřebuji vše držet, jsem sama, neberu na vědomí dospělost svého dítěte, jsem bezmocná, sama, jsem v pasti, nemohu se hnout, zahlcuje mě úzkost, musím se o sebe postarat sama, neumím se postavit sama za sebe, neznám své potřeby, nejsem v kontaktu s druhými, nejsem ve spojení se svým dechem, rytmem, nemám energii pro život, jsme vyhořelá ...

Charging – JSEM BEZPOHLAVNÍ, odmítám sexualitu svou i svého dítěte a vše co k ní patří, i mé dítě je bezpohlavní, nepřijímá dospělost svého dítěte ani jeho potřebu intimity, nemám energii na partnerství, mé dítěte nemůže mít partnerství, nelíbím se sama sobě, jsem vyčerpaná, méněcenná, hnusná, ostatní mě nemohou vidět plnou energii, to by bylo divné, žádné nabití a vybití neexistuje, neumím vypnout relaxovat, co je slast, mé dítě (ani já) přece nemůže/neprožívám/je nepatřičné prožívat slast atd.

Bonding – ZOUFALSTVÍ, SAMOTA moje i mého dítěte, své dítě držím, bojím se, že se příliš vzdálí a já to neunesu, co budu dělat? neumím nic jiného, neumím vyvážit příjem a výdej, žárlím a závidím ostatním, rozpadá/rozpadl se mi vztah a neumím ho ukončit, jsme sama, nemám naději a důvěru, jsme oddána pouze svému dítěti, nechci aby mé dítě dospělo, jsem ze všeho zraněná a mé srdce krvácí,

Founding – CO TO JE MÉ TĚLO? já to všechno udělám nejrychleji, nikdy nemluví o svých pocitech, nemám ráda hádky, nemám materiální a finanční zdroje, je toho na mě moc, jsme chudák na všechno sama, nikdo mi nepomůže, neznám podobné situace (síla x selhání)?

Bounding – MUSÍM VŠE OVLÁDAT A KONTROLOVAT, já vím NEJLÉPE, co ostatní potřebují, nechci aby mé dítě bylo samostatné, vše dělám pro druhé, blízké vztahy s druhými, hranice a teritorialita, nechci a nesháním změny neumím říkat NE, stigmatizace rodiny s ohledem na handicap, osamělost, agrese, naštvání, svět je špatný, nemám a nikdy jsem neměla právo na svůj život, práci, koníčky, nemohu projevovat svoji sílu, vztek, zloba, je normální tolik pečovat, svět je špatný, pocit y totálního prázdna, rezignace, ztráta životní energie, deprese, vyhoření,

Grounding – Nemám kořeny, NEJSEM UKOTVENÁ, nedostatek (materiální ho a finančního zázemí), nejsem v bezpečí, nemám sílu, normální je být aktivní motorová myš/kolabovat, nemohu odpočívat je to nepatřičné, jsem vykořeněná, nemám své místo, nikam nepatřím, cítím jen tíhu, neznám lehkost, ten o koho pečuji je velký a těžký, já sama začínám být malá křehká, silné symbiotické připoutání, jak přijímám změnu fyzického těla a mentálních schopností mého dítěte, všichni na mě zírají, svět není bezpečné místo, nemám kořeny, nic mě nedrží,

Příloha č. 2: Seznam pomůcek pro skupinovou i individuální práci

Základ:

- Temperové, vodové barvy, suché křídly, pastely, měkké pastelky, tužky, úhly
- Čtvrtky, papíry na kreslení, velkoformátové papíry
- Špejle, nůžky lepidla,
- Barevné písky, malé pískovnice
- Bílý písek, velké pískovnice
- Drobné hračky, kamínky, mušle, jiné předměty vhodné pro strukturální práci nebo bazální stimulaci
- Aromalampa, vonné esence
- Polštářky, deky
- CD přehravač, relaxační a jiná hudba
- Obrázky, karty (např. Dixit, karty Lucie Ernestové Cesta životem a Cesty k sobě atd.)
- Sportovní potřeby (overbaly, balóny na cvičení, yougamatky atd.)
- Hudební nástroje (např. Orfovi...)

Další materiál podle potřeby

- Hlína
- Mouka, olej, potravinářské barvy a vůně (tvorba tvořivého těsta)
- Korálky a jiný materiál pro kreativní práci
- Flipchart
- Dataprojektor
- Atd.