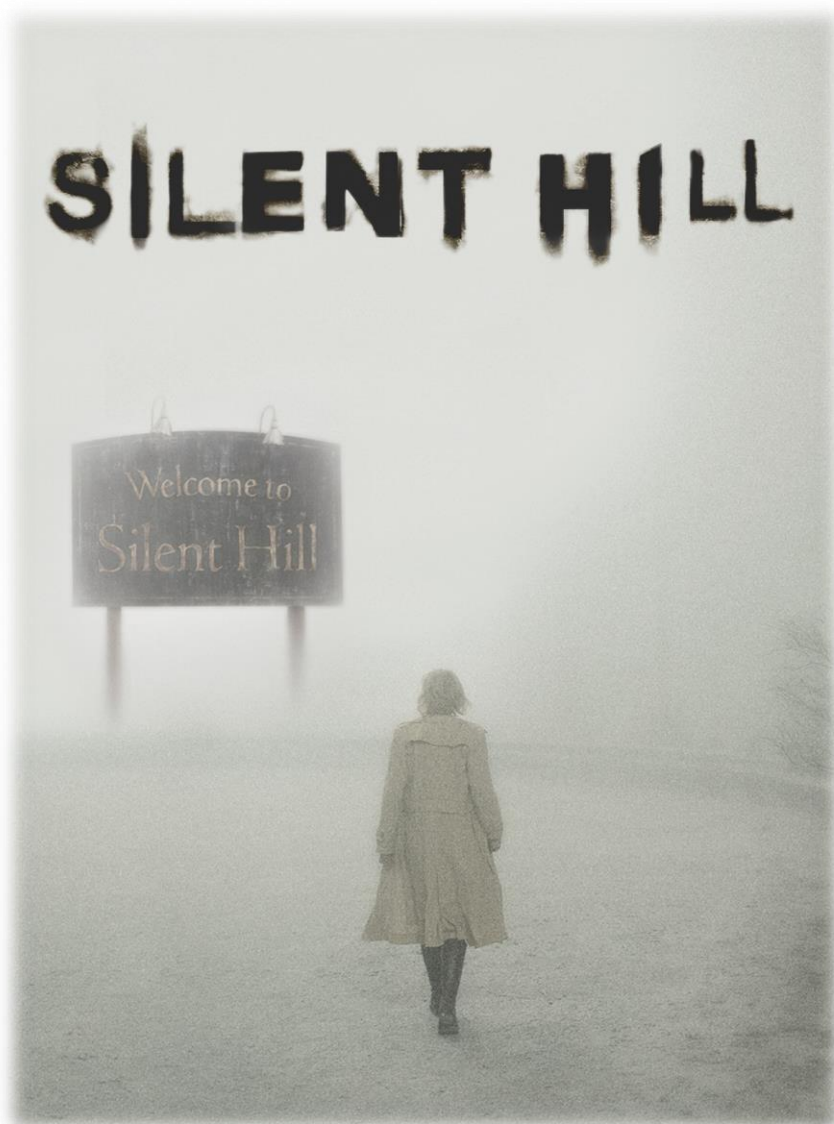


Výcvikový program v artefiletike



Závěrečná práce

3 práce- 1 klient

Nitra 2021

PhDr. Daniel Herda

Výcvikový program v artefiletike

3 práce – 1 klient

Témy

Ja, moja rodina a priatelia

Moja trauma

Ak by som sa zmenil na príšeru...

Obsah

1. Aktivita: ja, moja rodina a priatelia	5
Pred-dialóg: nároky na ľudí	5
Racionalizácia úlohy	6
Karma	7
Reflektívny dialóg:	9
Prvá vrstva - najbližší	9
Druhá vrstva – prví ľudia na obzore	9
Tretia vrstva: ambivalenti	10
Postoj k sebe	10
Priateľka – až v druhej vrstve!	11
Tí druhí	11
Vážení občania – akceptovateľné vzory	12
Rodina a pestúnska rodina	12
Ilúzia rodiny	13
Inner talk	13
Stačím si sám	14
Základný problém – nedôveryhodní ľudia	15
Posvätný kruh – sem nevojde už nikdy nikto	15
V posvätnom kruhu nie je povolené objímanie	16
Som citlivý	16
Vzťah k pestúnom	17
2. Moja trauma - Silent Hill	18
Čo je to trauma: zblízka či na dištanc?	18
Reflektívny dialóg:	19
Temné vs. slnečné	19
Trauma ako cesta, bubliny ako spomienky	20
Sila mysle vs. neovládateľné faktory temna	20
Trauma ako smutné nálady	21
Blednúce spomienky, hranica ako prichádzajúce svetlo a farby	21
Zen - pomáham si sám svojim myslením a pohľadom	21
Hľadanie pozitívneho	22
Minulosť vs. budúcnosť, smútok a znechutenie je trauma	22

Traumu spôsobuje sebe svojim postojom	23
Záver	23
3. Ak by som sa zmenil na monštrum	24
Úvod – klient sa správa „problémovo“	25
Konzultácia so psychológom – oprava psychiky?	25
Intenzívna práca na monštre – nemonštre	26
Reflektívny dialóg	26
Monštrum – „Plášť“	26
Monštrum nedokáže žiť s ľuďmi	27
Plášť je „TO“	27
Plášť drží monštrum pokope	27
Monštrum nemá zmysly	28
Monštrum je objekt, nadčlovek	28
Záver - symbolika	28
„Nedokáže žiť pri ľuďoch“	29
Neohrozuje, je samo v sebe a pre seba	29
Zmysly má - vo vnútri	29
Plášť nevytvoril klient	30
Druhí sú problém, chce držať sám a „pokope“	30
Plášť prežitia – pred ničotou	30
Nemôže sa dostať k ľuďom	30
Solipsizmus?	31

1. Aktivita: ja, moja rodina a priatelia

Klient vytvára na papieri formátu A3 centrálny kruh - Ja, tzn. vlastnú osobu a okolo seba vytvára viacero sústredených kruhov (akoby slnko a planéty) alebo špirály (špirálu vymyslela jedna z klientok). Čím ďalej od centra Ja, tým je vzťah viac buď ambivalentný, neutrálny alebo negatívny.

K danej úlohe je táto inštrukcia: *Na malé kúsky papiera napíšte svoje významné osoby zo života a umiestňujte ich na kruhy okolo svojho Centra. Na tieto alebo ďalšie osobitné papieriky môžete vytvoriť rôzne symboly pre daných ľudí, ako ste ich vnímali alebo vnímate (napr. slnko – význačný človek, hviezda – blízky človek, mesiac, blesk, mrak a pod.). Symboly si môžete tvoriť podľa svojich predstáv, ako sa vám spájajú s rôznymi ľuďmi vášho života.*

Pomôcky: ceruzky, fixky, pero ako možnosť výberu, papier A3



Obr. č.1: „Ja, moja rodina a priatelia“

Pred-dialóg: nároky na ľudí

Klient má veľké nároky na ľudí vo svojom okolí. Aj počas kresby mi vysvetľoval, ako to má s ľuďmi. Primárne uvádzal najbližších ľudí – teda svoju skupinu. Nežije v rodne, žije v skupine. Správanie detí na skupine nie je ideálne, rovnako ani dospelých – osobitne v tomto

veku. Je podráždený, fyzickú agresivitu prejavuje voči menším deťom, verbálnu bez výberu. Snaží sa však pôsobiť pokojným a sofistikovaným dojmom. Jeho nároky na ľudí sú vysoké, nesplniteľné. Každého pozoruje mikroskopickým okom. Hlavne sa jedná o morálne a konzistentné správanie, pravdivosť, spravodlivosť a premieta na nich tieto ideály, ktoré splniť určite nedokáže. Preto jeho vzťahy sú len veľmi plytké. A nikomu neverí. Mňa akceptuje asi lep z toho bodu pohľadu, že ma vníma ako psychológa, ako vzdelanejšieho a zdatnejšieho ako on. Svoj intelekt používa na všetko. Od pohnutia nohy, cez prípravu raňajok až po štúdium rôznych tém a spisov. Racionálny analytik a kritik.

Klient bol (je celkovo) veľmi motivovaný na sebe pracovať a ísť do rôznych aktivít, nakoľko chce svoj život zmeniť a zaujíma ho eminentne psychológia. Celkovo je však veľmi výrazne racionálne orientovaný. Ale rád hovorí aj o emóciách (niekedy len myslí a hovorí o nich). Do aktivity mal záujem ísť do chvíle, keď som mu oznámil inštrukciu. Umiestnil svojich blízkych okolo seba. V tom memento ostal ako zamrznutý a vyjadril sa, že všetko by chcel robiť, len toto nie. nakoniec sme si vysvetlili, že asi je to jeho problémové a bolestivé miesto a práve preto by sa mu možno mal venovať. Nebolo však veľmi ho do toho tlačiť a odpor nebol výrazný. Skôr išlo o nechť, nakoľko si spomenul na svoje dve rodiny, biologickú a pestúnsku, obe, ktoré ho zradili. Povedal, že „ja si tam môžem umiestniť seba“ (jeho osobu). Ale napriek tomu, začal a v závere povedal, že najskôr veľmi nechcel do toho ísť, ale bol spokojný a rád, že to urobil.

Racionalizácia úlohy

Pred uvedením reflektívneho dialógu uvediem jeho fungovanie a uvažovanie ukážkou pri zadávaní úlohy. Po zadaní inštrukcie mi vraví:

K: Príliš veľa ľudí..... ak je to teda jeden kruh....

P: Je to na tebe. Nemusíš všetky kruhy využiť.

K: Takže niektoré kruhy môžu byť len predstavy....Teda už tri vrstvy sú.....

P: môžeš mať..... aj viac ako tri vrstvy.

K: Tie vrstvy môžem vnímať ako niekoho, na koho sa môžem spoľahnúť? (inštrukcia je jednoduchá a jasná.... vidíme tu komplikované spracovávanie....) alebo niekto kto si myslím, že sa môže spoľahnúť na mňa? Niekto, na koho sa ja nemôžem spoľahnúť, ale on si

myslí, že sa na neho môžem spoľahnúť? Alebo niekto na koho sa ani ja neviem spoľahnúť a ani si on nemyslí.....???

P: Išiel by som inou cestou.....išiel by som smerom od seba....ako ho vnímam....

K: Ako toho, komu verím??? (vo vzťahu je pre neho primárne to, či mu verí)

P: Áno....

K: Toho, komu verím, keď mám dobrú náladu, alebo len z 50 percent...???

P: Niekto, kto ti je blízky. Kto ti je vnútorne blízky.

K: Ale aj ten najbližší človek sa vám môže.... zo sekundy na sekundu....

K: Môže sa stať....

Karma

Po zadávaní úlohy sa zamyslel nad správaním ľudí, spomínal, že aj jemu veľa ľudí ublížilo, aj keď žil v rodinách (V pestúnstve). Chcel by aj on, aby mohol vidieť, ako si tí druhí za svoje konanie zasluhujú trest, akoby od života, karmu. Ale zvyčajne to nevidel, potom z toho človek nemá ten pocit zadosťučinenia. Keď sa mu to stane, ten trest, neskôr, napr. aj po smrti, to už nemá tú hodnotu – možno až škodoradosť, že to môžete vidieť. Ale nepraje nikomu zlé. Len nevidí tú spravodlivosť.

K: „To sa asi nikdy nevyrieši..... Počúva niekto vaše názory? Dokonca už niečo podobné zažívam aj ja“ (diskusia, ako to funguje v dospelosti, že ľudia druhých často ignorujú, nezaujíma ich názor toho druhého apod.)

P: Mhm... (smiech).... Spravodlivosť.....

K: Presne.....

P: Človeku príde takéto správanie divné.

K: Ale čakať alebo spoliehať sa na to, že to príde a v budúcnosti si to ten človek zlízne, neviem..... My chceme, aby si to zlízol pred našimi očami a v momente, kedy to chceme. Keď sa to stane „potom“, možno sa tej pomsty ani nedožijeme....

P: rozumiem, mmmm.

K: Pre mňa aj odmalička, mnoho ľudí, mi robili zle, ale nepomstil som sa im. Dobre, plánoval som si, ako sa niekomu kedy pomstiť, ale nikdy som to neurobil, takže. Nedalo by mi to niečo, nedalo by mi to tú radosť..... (Je tu také uviaznutie v myslení – urobili mi zle, chcem pomstu – akoby od života, ale neprichádza. Preto ju plánujem ja, ale nikdy som to nespravil. Ale ostalo to vo mne .- bludný kruh).

Pri práci s menami akoby zastal – Nevedel.

P: Máš, či nemáš ešte?

K:Mám mená, ktoré tam chcem dať a ktoré tam nechcem dať....

.....odmlka...

K: Ako by ste znázornili, symbolom, buď spokojnosť alebo úžas? Nakresliť... také emoji.. také neexistuje. Okrem fajky....

P: úžas a lebo spokojnosť?

K: Áno.

P: Ak si tam dáš fajku a zadefinuješ si to ako toto je spokojnosť....

K: Nie, fajku nie na toto. Môžeš použiť aj farbu?

P:Samozrejme.....

K: Ale nemôžu to byť ľudia, ktorých ešte len stretnem...??

P: Asi nie....

Zjavne uvažuje a trápi sa....

K: Musí to byť človek? (zjavne má s ľuďmi problém)..

P:Skôr nie.....ale keď by ťa napadlo niečo iné, tak skús aj niečo iné (??)

K: Mám takú divnú myšlienku, ale už si na ňu navykám. A dosť ma to baví.... (hodil do priestoru svoj nápad a myšlienku... čakám, kým sa odváži s tým vyjsť von. Kreslí, trocha si píska, má problém, čo a ako to urobiť....)

Reflektívny dialóg:

Klient hovoril, že sa mu dobre pracovalo, sústredil sa aj na svoje ja, vyzerá ako vyfarbené, ale sú to jeho emócie. Od negatívnych k pozitívnym. Osobitne si dal záležať na kruhoch a koho do nich umiestni. Na začiatku, ako som uviedol, mal s tým problém, dlho uvažoval a trápil sa, koho tam dať. Nakoľko bol vychovávaný v pestúnskej rodine značne nábožensky orientovanej (katolícka rodina), umiestnil do prvého okruhu kruhov Boha a seba. Pestúnsku rodinu nie.....

Prvá vrstva - najbližší

Klient vraví:

K: Už to mám hotové, aj keď vás asi nepoteším. Nemám v prvej vrstve nikoho, okrem mňa, a Boha.... To je vrstva, ktorú ja možno nazývam ako intímna, ale fakt, okrem seba a Boha tam nemám nikoho. Možno až do doby, keď si vytvorím vlastnú rodinu. Možno vôbec, neviem.... Som to úplne stopol, zadržal som to úplne. To bolo moje rozhodnutie...(je nervózny, cíti sa neisto, trochu sa smeje pri vysvetľovaní). Keď sa ma niekto spýta, či niekomu dôverujem, neodpoviem. Teda, ak sa ma niekto pýta, či mám až tak rád niekoho, že by som ho sem dal. Skryjem to, nejak, nepoviem konkrétne meno. (teda dôveruje, sebe a Bohu, ale nie druhým – povie áno a je krytý – áno, nie som úplne mimo...)... určite ľuďom nedôverujem, ale sú ja situácie, kedy možno aj z nutnosti im musím dôverovať.... (je jasné, že tam naozaj nikto nie je).

Druhá vrstva – prví ľudia na obzore

F. ukazuje na druhú vrstvu:

P: Takže to je už druhá vrstva.

K: Možno mám u každého danú vlastnosť a mám to rozdelené na farby. Každá farba znázorňuje vlastnosť. Pocit, toto radosť alebo potešenie, toto je neistota. Alebo nuda.

P: Červená je nuda?

K: Neviem, nehľadal som vysvetlenie vo farbách.... je to prvá farbička, ktorú som chytil. A toto je nič. S týmto človek nič, aj keby som ho mal rád. Toto je... nemusí mi to vyvolať ani jeden

pocit z týchto troch, ale je tam niečo, čo mi môže pomôcť... alebo že to, čo ten človek robí v kontakte so mnou, robí správne. Alebo sa môže na to pozerat' z toho bodu, že to je správne. (tu vidíme, ako racionalisticky vníma a vysvetľuje si kontakty, vzťahy s druhými a interakcie).

K: *Toto sú dvaja, s ktorými môžem komunikovať. S Bohom, ale komunikujem aj so sebou*“.

Postupne opisuje jednotlivé vrstvy a postavy. S niektorými je viac či menej spokojný, vytvára kombinácie farieb a symbolov. Kamarát tam má značku „haha“, tzn. napríklad skutočnosť, že s ním má len zážitok, ale nič mu to nedalo (zážitok nie je nič prínosného).

K: *L. som mal rád, aj keď som jej to nedal najavo. Dal som tam tri bodky, ten vzťah niečo vo mne zanechal...* (hovorí to tak neisto, ako keby sa hanbil, čo povedal – vyjadril svoje city... tu chodí po trocha neznámej pôde). No a toto je teta L., sú tu nakreslené schody..... Ona sa ma ujala, ako niekoho radšej ako ostatných a ja som to taktiež bral tak ona je ten prvý schod. V mojom štvrtom živote, ak toto vníma ako štvrtý život. No a toto ste vy.....

P: Mhm....

K: mám tým na mysli niečo ako niekto, kto sa správa korektne, pomocne. Ale skôr niečo..... ako to povedať viete, alebo robíte niečo s čím..... mi nedokáže ublížiť..... naopak, je to pomoc. A zelená farba... niečo....., čo mi určite neublíži....

Tretia vrstva: ambivalenti

A teta K. Tá tu má najprv pokoj (rovná čiara), potom tento špic, znížila sa vo svojom rebríčku..... dole to ide... ja som spravil chybu a ide to dole..... no nestratil som ten cit k nej, ale ako to povedať.... urobil som chybu a ona už nie je som mnou tak v kontakte, ako by mohla....

Postoj k sebe

Nakoniec sa dostáva k sebe – k tej osobe, ktorej verí. Hovorí, že často komunikuje akoby sám so sebou, ako s priateľom a radcom. Preto je si sám sebe blízky a pomáha mu to. Pokračuje:

K: Toto červené je neistota..... To mám na mysli, že možno spravím niečo, že ublížim samému sebe.... robím skutky, ktoré vo mne vyvolávajú neistotu. A dokážu mi znížiť sebadôveru (neistota je v zmysle možného nevhodného kroku v budúcnosti..... takže si nemôže veriť na 100%, v podstate nemôže takto veriť nikomu. Takto môže veriť iba Bohu, ako najvyššej

ideálnej Bytosti, ktorá nemôže sklamať. Nemusí Mu rozumieť, ale na druhej strane tu nepripadá zlyhanie z Jeho strany, iba z klientovej. Robí tu analýzu priamo predou mnou, ako vlastne vo vnútri funguje a komunikuje so sebou – je to odhalenie toho, ako v ňom prebiehajú „procesy“).

Priateľka – až v druhej vrstve!

A B. (bývala priateľka): no dal som jej tú zelenú farbu, vraj je zelená nádej. No kedysi som cítil tú nádej. To bolo vtedy, kým nebola tým, čím teraz je (sklamala ho správaním, „zopsula sa“). Tak som sa s ňou bavil a dokázala mi, mne, dať veľkú nádej. Ona o tom nevedela, ale dala mi tú nádej (ani ona nevedela o tom, čo k nej cíti).

A teta M. je tu taká vlnka. No sú ľudia, ktorých, my alebo teda ja, niekedy chcem stretnúť a niekedy chcem stretnúť. A niekedy ich chcem stretnúť, aby som mal konkrétny cit, ktorý potrebujem... takže niekedy mi vyhovuje sa s ňou baviť (akoby nešiel do kontaktu s človekom kvôli kontaktu a človeku, ale kvôli získaniu niečoho od daného človeka – človek je tu na to, aby mi niečo dal. Ako nijaký obchod, chýba tu ten duch či duša vzťahu. To také, čo nie je fakticky alebo vedecky prínosné, ale bytostne zmysuplné. Keď nechcem nič, len bytostnú prítomnosť daného človeka. Nechcem ho okrádať ani brať si od neho nič. Niečo ako keď je človek len tak. Tu vidieť, ako je to všetko rozumovo podchytené. Pocit či emócia tu je ancilla rozumu).

Tí druhí

A spolužiaci... to je smiech z mojej strany. Keď sa niekedy chcem smiať na tých ľuďoch, ktorí ani nepoznám úplne a ani by som nechcel. Lebo sú divní. Aj od nich sa veľa naučíte (príde mi ako nejaký starý majster, ktorý chodí po svete a učí sa tu od všetkých „dobrých aj zlých, múdrych aj bláznov a pod). Nepoznám ich, tak si o nich viem vytvárať predstavy... treba sa iba smiať na ľuďoch, ktorí sú dokonca v mojom veku a ako sa dokážu znížiť. Pod úroveň možno nejakého 12 ročného dievčaťa..... červená je v tom, že s týmito ľuďmi si nevytváram vôbec žiadne vzťahy (treba si všimnúť ten pekelný kruh – nachádza sa vlastne v obkolesení kruhov tvorených ľuďmi, ktorým neverí a nemá ich za nič. Ale viacmenej sú to je jeho blízki, lebo ho obkolesujú. Tvoria jeho svet a život. Peklo v priamom prenose. Ako Sartrove „Otvorené dvere. Neviete, či je lepšie byť sám alebo s inými. Byť sám so sebou je tá lepšia verzia, hoci je to akési zacyklenie sa v sebe. Stav pred stvorením. Je to hra na skrývačku, ako v indických

náboženstvách. Kto sú tí druhí? Pre F. sú to tí druhí, neznámi, divní. Ale tvoria jeho svet, sú ním samotným, ktorého nechce až do doby, kým nezistí, že nie je lepší ako oni a ani nie je na tom lepšie ako oni. Nevie si k nim nájsť cestu – nie v klesnutí k nim, na ich podúroveň, ale v rámci komunikácie. Komunikovať môže aj s nepriateľom, odporným človekom, bláznom a s hocikým. Môj odpor je len môj odpor. Nič viac). Ako ukončuje: je to vzťah, ktorý mám (s učiteľkou), ale ktorý nemusím (je nútený -v podstate sám sebou, z iného bodu pohľadu spoločnosťou a ním prijatých zákonov a pravidiel, že musí byť s ňou v kontakte). Ten smajlík mi vyjadruje niečo bezcitné (on jej nerozumie, ona ho akosi tiež percipuje a jemu sa to javí ako bezcitnosť, možno to je forma akéhosi emocionálneho chladu, ktorý vytvára aj on v kontakte s ňou).

Vážení občania – akceptovateľné vzory

Sú tam však aj ľudia, z ktorých si chce brať príklad (značka - fajky). (Vyjadruje tu istý obdiv k niektorým ľuďom, ktorí mu majú čo dať. Znova tu vidíme tú podmienku, ste pre mňa akceptovateľní, ak... nie je tu vzťah, hoci ten obdiv to môže zahmlievať.... Popisuje ich alebo jeho ako človeka „úspešného“, na ktorom chybu nevidíte, ale môžete si od neho niečo zobrať. Na druhej strane však vraví možno zjednodušene to, že vie rozlíšiť, či má pre neho niekto význam, že je mu v živote prínosom a je mu príkladom alebo nie. V mnohých smeroch je však akoby radikálny, čo síce na jednej strane toto štandardné vysvetlenie prináša, ale je pravda aj to, že je to ovplyvnené istou rigiditou pohľadu).

Rodina a pestúnska rodina

P: *No nevidím tu nikoho z rodiny.*

K: *No áno... strašne ma to vyrušovalo pri „týchto ľuďoch“ (rodine...). Chcel som tam dať niekoho, ale potom som si povedal, že nie. Je to minulosť, 4 roky, fakt by som to tam nedával (tu sú jeho jasné vyjadrenia s filozofickým nádychom akoby otrasené. Cítiť to v hlase, asi sám vníma „čudnosť“, netradičnosť svojho postoja k rodine a rodine ako téme....je to slabé miesto.)*

To sú ľudia, ktorí ťa opustili.

Rýchlo odpovedá a koriguje ma: *To sú „ľudia, ktorí ma opustili a ktorých som opustil aj JA. A neberiem to za vinu ani sebe ani im. Beriem to ako niečo, čo som možno ani zmenil nemal (tu cítiť návrat k filozofii, k racionalizmu, tu sa cíti nohami pevne na zemi. Jeho hlas nabral na sile a istote). Nie, nedal by som ich tam, preto je to tu také prázdne. Mali tam byť rodičia. Ale dávam prednosť kamarátom. Nedávam to tam, ako sa to dáva zo zvyku“.*

Ilúzia rodiny

Rodina a ich miesto tam je potom iba ilúzia. Ak tam domováci dávajú rodičov, tak je to sprostosť. Niekedy dosť lacná ilúzia.

K: Dávajú k sebe ľudí z opačného konca sveta (rodina je tak vzdialená...) a nepoznajú ich. Je to dosť nebezpečné s tým, pozrite sa, ak s tým dopadla B. Takto to dopadne, ak tam dáte človeka, ktorý tam nepatrí. Mal by tam patriť iba niekto, kto má vašu krv. Alebo dôveru, ak nie krv. Môžu to byť aj nevlastní súrodenci.

P: Potom mi to príde, že to už je taká ilúzia, že tam dám niekoho, kto tam nepatrí, ale je to len moja predstava (F. rozpráva zložito, filozoficky, dobre mu to robí. Snažím sa z tejto pozície aspoň do istej miery zísť, cítim voči tomu odpor, hoci chápem, že to potrebuje - životne...)

Na záver vyjadril, že sa celkom na tom bavil. A je na to hrdý.... opravil sa, teda hrdý na to, že „som tam nedal toľko ľudí“.

Inner talk

Tieto tendencie sú jeho tvoreným popisom (nielen tu) jeho prežívania, jeho vyjadrovania vnútorného dialógu so sebou (upresnili sme si, že nejde o viac „iných“ osôb v ňom, „nie, nie nie, nemám žiadne iné osoby v sebe“). Je to štandardný „inner talk“ človeka v sebe a so sebou, sebe. Nemá seberovného rovesníka či priateľa, s ktorým by mohol filozofovať a psychologizovať. V istom momente mu to pomáhalo (introvertne a analyticky ladený). Zároveň si cením jeho otvorenosť takto sa vyjadriť o sebe a odhaliť, ako to v jeho vnútri funguje.

Popisoval zoširoka svoje umiestnenia, symboly, ktoré vytvoril. Farby vo vnútri jeho centra sú zhodné s farbami symbolov ľudí, ktoré naznačil vedľa ich mien. Čím ďalej od centra, tým negatívnejší charakter farby majú.

Je zjavné, že v jeho blízkosti nie je nikto „reálny“ blízky. „Boli, ale nie sú už. Ja som si to už v detstve zažil, boli tam blízki, ale nechcem ich tam“.

„Nemôžeš už nikomu veriť, aby si ho tak blízko umiestnil“, reflektoval som jeho vyjadrenia. „Presne tak“, odpovedal.

Stačím si sám

Ale necíti sa obmedzene, skôr to vníma ako výsadu. Našiel seba a sebe verí. Stačí si sám. „*Možno si nájdem partnerku, možno, ale nebude tak blízko mňa*“, vysvetlil.

Akoby to už bolo (v minulosti), to blízke. To sa už stalo, bolo, ale už nebude a on to nechce (obava pred blízkym kontaktom, ktorý by ho znova zranil - definuje si to ako nepotrebu iných a svoju nadobudnutú vlastnú nezávislosť).

Nikoho z biologickej ani pestúnskej rodiny do kresby nedal. Na otázku, prečo tam nie sú, povedal, že ich vytesnil zo života, ako oni vytesnili jeho. Ale nemá voči nim zášť, hnev alebo negatívne pocity. Skôr to berie, že to tak je a odpustil im.

Keď sa ho pýtam, ako to cíti - nie kognitívna úvaha teraz toho 17 ročného - ktorý vraví, že to už spracoval, odpovedá, nakoniec, že to bolelo: „*Bolelo to, to je to... teraz ti rozumiem. Teraz ťa už chápem, prečo tam tí ľudia už asi nie sú...*“.

Odpovedal trochu akoby ostrasení (uvedomenie si bolesti), ale nakoniec sme sa „empaticky“ zhodli, že to, čo prežíval, bola bolesť. Preto ich vytlačil von. Myslím, že sa mu na chvíľu podarilo vnímať to, že tam tá bolesť je a ja ju vnímam a akceptujem a môže sa na ňu pozrieť aj on. Bola pre neho viditeľná a o niečo viac prijateľnejšia. Videli sme ju spolu a mohli sme ju spolu nazerať a možno aj trochu prijať. Nebol v tom na chvíľu sám, boli sme tam spolu.

Má aj ľudí, ktorých veľmi dobre vie odhadnúť – napr. vychovávateľov, ktorí sa snažia byť blízki, ale to len hrajú a ani sami to nevedia. Na postojoch a správaní niektorých z nich sa bavil. Videl ich, ako nekongruentne zavádzajú seba a preto nemôžu byť blízko neho. Nedá sa im veriť, jedno vravia, inak konajú. Ja som tiež v druhom rade, farby ako symboly vyjadrujú, že sa tam nachádzam ako človek, ktorému môže veriť a zároveň som mu prínosný a podporný. Neohrozujem ho. Farby sú definované ním subjektívne, ako ich precituje.

Neskôr sme sa k tomu vrátili a povedal som mu, že som síce v druhom rade, ale som tomu rád, nakoľko byť v prvom rade u neho je obrovská skúška a ten tlak by som asi osobne nevydržal a mohol by som aj ja ľudsky nejako zlyhať, čo by nebolo pre neho dobre. Preto aj chcem byť v druhom rade. Pochopili sme sa. Do prvého radu, ktorý je strážený anjelmi s ohnivými mečmi dôvery a nedôvery, je ťažké vstúpiť. Je nesmierne náročné prejsť skúškou dôvery, ale ešte náročnejšie je vydržať v nej.

Základný problém – nedôveryhodní ľudia

Potom sa znova vyjadruje k jeho základnému konfliktu – k ľuďom. Nezaujíma ho postoj či názor iných. Určite sa nenechá ovplyvniť človekom, ktorý má svoju rolu a nevykonáva ju. Naráža na postavy najbližších- na vychovávateľov. Chce byť k nemu bližšie, ale vidí tam nejaké rozdiely v činoch a správaní. Niektorí chce ísť za ním do prvej sféry, dovolil by mu to, len si neplní úlohy, tak, ako by mal. Je dvojaký. On stratil základnú, bazálnu dôveru v človeka. Má na mysli vychovávateľov. Vníma ich veľmi prísne. Podrobuje ich kritike, ako sa správajú, často nekongruentne, čím u neho končia ako nedôveryhodní. A je dosť možné, že tam dosť dlho nikoho nepustí. A toto je jeho základný problém – nemôže do vnútra nikoho pustiť. Preto je tam sám, musí komunikovať sám so sebou a k sebe. Tu je zdroj jeho problém. Ale on je pevný a hrdý na tento stav. Nenaučil sa, že ľudia nie sú ako PC, 0 a 1, že robia chyby, sú nekongruentní. Neakceptoval človeka ako človeka- nedokonalého. Zažíval príliš veľa strát. Je to pre neho a taká neznáma veličina, že nevie, čo s tým necháva tento priestor prázdny. A potom, ak je v úzkosti, neistote alebo podobných bežných stavoch, aké má človek, nie je tam nikto, kto by mu pomohol, upokojil ho, pomojkal. Musí to robiť sám.

Posvätný kruh – sem nevojde už nikdy nikto

Nepustil tam nikoho, ani priateľku – hovorí to vlastne hrdo, jasne – nebola tam ani ona, nech som už s ňou bol v akomkoľvek vzťahu. Nemohol to urobiť, nedokázal to spraviť. Nevládal. Aby to nebral ako neschopnosť či prehru, stavia sa k tomu ako k výhre. K úspechu. Nepustím tam nikoho. Je to pre neho ako posvätný priestor. Nie je síce ničím znesvätený, ale je prázdny a chladný. Vládnú tam prísna logika a zima. Ako poradca reflektujem jeho prežívanie- ľudia k nemu nemôžu prísť, lebo nespĺňajú jeho predstavy – jedno hovoria a jedno žijú. Vysvetľujem mu, že by som sa v tej prvej zóne cítil nekomfortne. Nechcem tam byť. Nechcem byť ten poctený, ktorý tam je a teraz sa tým chváli – ja som to dokázal. Nie, nechcem tam byť. Má to prísne strážené, sú tam vysoké nároky a kritériá, ktoré istú dobu môžem spĺňať, ale ako človek môžem zlyhať alebo neísť podľa jeho predstáv. Aj ja ako obyčajný človek môžem spraviť niečo, čo nie je celkom v súlade s týmito princípmi, nemusím to robiť zámerne, vedome, zákerne. Cítil by som sa ako byť prvý v nejakej súťaži. V behu. Nie je to zlé, ale každý rok to musíš obhájiť. A každý rok je to ťažšie, rôzne faktory, konkurencia, zmeny a pod. Byť prvý, ako napr. ako Sagan, je to strašná robota- nepomyliť sa..... sa radšej umiestim plne vedome druhej vrstvy a nebudem sa pchať a ukazovať sa. Ten tlak by bol pre mňa taký silný, že by som z toho chcel v podstate vystúpiť. Aby som ti nespôsobil sklamanie.

V posvätnom kruhu nie je povolené objímanie

Pokračuje, že nedovolí napr. sa dať objímať dospelým. Prvá zóna je teda pre neho dotyková, objímacia, kontaktná, najbližšia. Je to z zónou hranice, bezpečnej zóny. Je to nebezpečné a zraňujúce. Musí byť dôvod, prečo to nechce, prečo to tak prísne stráži a je taký tvrdý. Nepustím ho tam. Môžem ho milovať, ale nemusím mu to dať takýmto spôsobom dať najavo – blízky kontakt, prejav, je niečo, čo on nedáva- ako jemu to nebolo dané, ani on to nedáva. Je to nebezpečná zóna, zdôrazňuje. To vám zasa spôsobí najviac tráum – to vraví už tak bolestne a menej energicky. Toto kolečko si vytvoril iba on, tam je iba on, reflektujem mu. Súhlasí s tým, je tam ona Boh. Ak by tam dal človeka, ktorý má v sebe slabosť. Lebo každý človek má v sebe vlastnosť- nevyspytateľnosť. Je zaujímavé, že nereflektuje svoje správanie voči iným, ako on pôsobí na ich zóny. Asi by sa k tomu postavil veľmi logicky a takto šikovne by to vyriešil – áno aj ja to robím, preto tam nejdem. Je to vlastne oklamanie seba logickými argumentami samého proti sebe. To je vlastne len dôvod toho, že v argumentácii so sebou nepočuje aj iný názor, ako ten svoj, ktorý by mu ponúkol ešte iný pohľad. Vníma sa ako citlivý. Zažil a zažíva to. A preto, hovorí, ich tam nepúšťa. Znova hrdosť a spokojnosť, ktorá je obalamutením seba, že to je toto takto správané a dobré. Rozum je uspokojený, ale srdce prázdne. To však nevníma. Iba podvedome.

Som citlivý

Je citlivý, komunikujem mu, je to ako rana, ktorej sa niekto dotkne a on cuká. Hneď argumentuje, že to nie je jeho chyba. Implicitne teda uznáva, že tam niečo nie je v poriadku. To, že tam nikoho nemá a takto to má, ako následok skúseností, nie je to jeho chyba. To vraví on a ja mu to potvrdzujem. V žiadnom prípade by som to nevnímal ani ako chybu ani by som mu to nedával ako zodpovednosť. On si to vytvoril, vravel som mu, aby mu tam neubližovali. Zároveň tam je skutočnosť, že tam nie je nikto, s kým by si mohol zažiť ten blízky vzťah. Ľudský. Uvažujem, že možno ho ani nepotrebuje. Narazil som trocha tvrdšie a necitlivo, že ak to s nikým nezažil – ale zažil to, hneď vysvetľuje, že s rodinou. Ale nikto tam nie je, tlačím na pílu. Boli tam, ale n ich odstránil. Neexistujú už. Je to určité klamstvo, že tam už nie sú, hoci tam boli, ale zameral sa na niečo iné. Asi to mali spraviť. Možno mu to nejako pomôže. On to tak – ich – odstránil zo svojej hlavy, že už si na to ani nespomína. Definujem to ako zradu. On už ani neplače, ani neľutuje. Je v strehu a je tvrdý. Nemôže tam nič urobiť, hoci sa tvári, že to má v rukách. Má to v rukách tak, že si to chráni, tú boľáčku, aby sa jej nikto nedotklo. Musel by priznať, že to bolí a možno plakať a tým spôsobom s tým začať niečo robiť. Nemôže tam

pustiť nikoho, nepustil tam lekára, ktorý by s tým niečo robil. Dal tam SBS- tí strážia, ale neliečia. Ohradil to. Ak dosiahne to, čo chce, bude na seba najviac hrdý. Toto vyjadrenie je síce z jeho referenčného rámca, jeho predstavy, čo chce až neľudsky dosiahnuť, ale je to veľmi smutné. Príde mi to ako úplne pomálený ubolený človek.

Vzťah k pestúnom

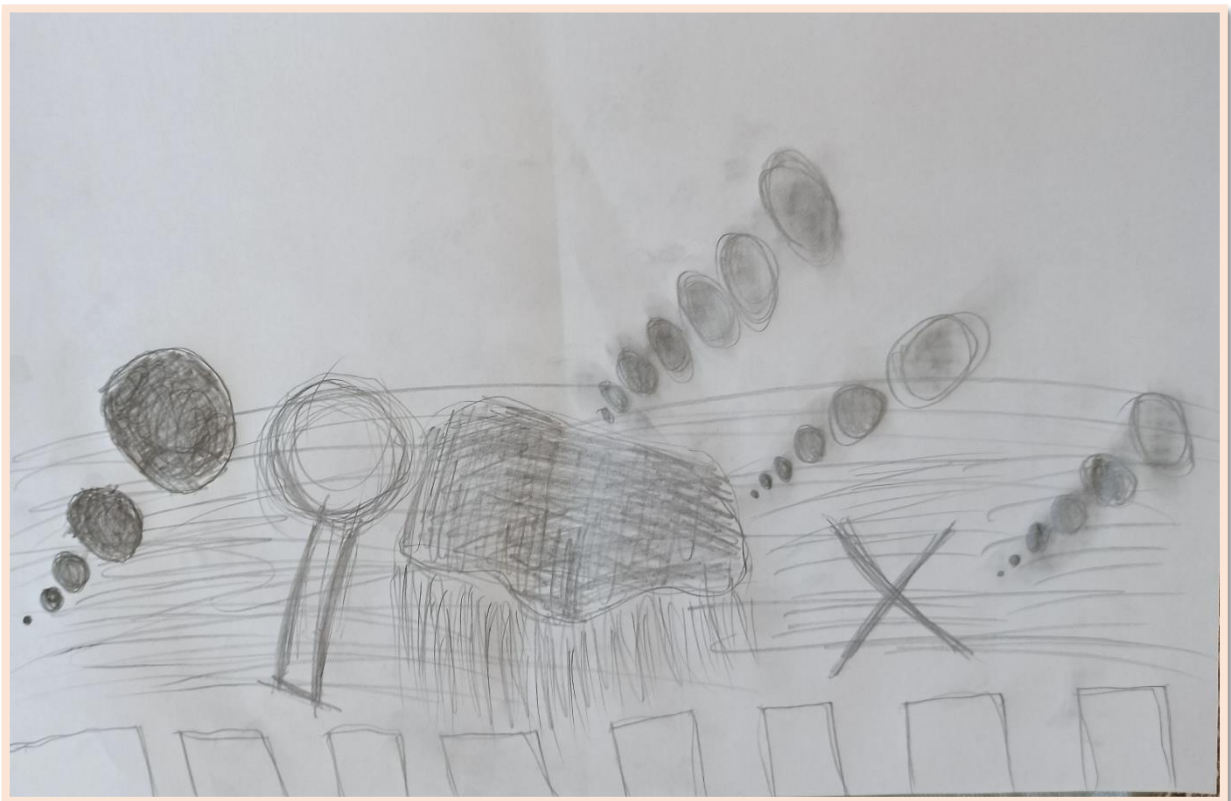
Pýtam sa ho, ako to má k pestúnom. Či mu ukrivdili mu. Chcem sa ho spýtať na jeho prežívanie. Je to ako keby som chcel niekoho požiadať, aby sa postavil na nohu, na ktorej si sedel a stúpil. Je to asi aj trochu necitlivé . nútim ho vnímať pocity v stúpajúcej nohe. Nakoniec priznáva , ako to má. Bolelo ho to. Ako by som ho nútil priznať si prehru. Tým mu ničím aj jeho taktiku. Nie je na to pripravený, lebo nemá nič, čím by to nahradil.

2. Moja trauma - Silent Hill

Najskôr má klient za úlohu kresbou na papier (A4 alebo A3) znázorniť symbol „traumy“ alebo jednoducho slovo „trauma“ iba napíše. Následne nakreslí „hranicu“ okolo traumy. Ako vyzerá hranica? Vyznieva to inak, ak je okolo traumy nakreslená hranica?

Inštrukcia k aktivite: „Kresbou alebo malbou na papier znázorníte symbol „traumy, tzn. traumy alebo jednoducho slovo „trauma“ iba napíše. Následne nakreslite „hranicu“ okolo traumy“.

Pomôcky: ceruzky, fixky, pero ako možnosť výberu, papier A3/A4



Obr. č.2: „Moja cesta pravidelnou (opakujúcou sa) traumou“, F.

Čo je to trauma: zblízka či na dištanc?

Na začiatku sme si vysvetlili, čo to „trauma“ vlastne je. Klient svoj predstavu mal. Samozrejme, začal do toho vkladať svoje rúcie a po mojej inštrukcii sa spýtal ešte doplňujúcu otázku:

P: Áno. Pokús sa ju dať do kreslenej podoby.

K: No... mmmm..... neviem, prečo mám potrebu sa pýtať, ale... mám nakresliť traumu ako ju vnímam alebo moje pocity počas traumy (traumu na dištanc alebo trocha zblízka?). Ale asi áno.....

P: Základná inštrukcia je „nakresli svoju traumu“. Akú by si jej dal podobu....

K: Mojej traume?

P: Je to asi trocha zložitejšie.

K: Určite je, ale nemám nad tým asi rozmýšľať.

Potom pokračoval a chvíľu pracoval potichu. Potom sa začal pýtať – zaujíma sa o psychológiu. Pýtal sa na autosugesciu - keď si dá mentálny príkaz, aby bol zdravý – „som zdravý“ – či to takto funguje, že človek sa uzdraví a pod.

Kresbe sa venoval intenzívne, každú činnosť takto vnímal ako snahu o umelecké dielo inak nie je spokojný. Jeho nároky na svoju kresbu ho unavili.

Reflektívny dialóg:

Nakoniec sme prešli po nakreslení traumy k reflektívnemu dialógu:

Temné vs. slnečné

K: Do výšky by som dal veci, ktoré sa skutočne dejú. Je tu slnko, pekná príroda a stačí..... ktoré by malo svietiť na žltu.

P: Toto vyzerá také temné.

K: To je náročky temné, pretože také to aj je... sú tam aj oblaky... je to kontrast lebo je tam trauma (a v kontraste so slnkom, prírodou).

K: Je tu bublina, čo ja viem, či praskne, alebo len čast'. A tie stromy sa mi nechce kresliť, je to podľa mňa..... (začne akoby lamentovať bez energie)..... Si viem predstaviť, že ich je viac, ale nemám čas....

P: Mhm....

K: Toto je všetko priebeh..... No..... dal som tam čisto priebeh.....To sú traumy. Trauma..... ktorú som mával často, ale mával som ju určite mnoho krát..... nedá sa to ani spočítať.

Trauma ako cesta, bubliny ako spomienky

Začal s popisom celej práce:

K: Toto celé je cesta, tej traumy. Tieto medzery sú jamy.... ktoré ma vždy dostanú do toho, aj keď možno, keď niekedy stretnete nejakého týpka, nejakého spolužiaka, nejakého kamaráta, nejakú tetu, nejakú babu, ktorá sa vám páči, ale nikdy nespraví nič nad vaše očakávania, čo by tú traumu odstránilo..... takže.... a vy znova padnete... takže....ste stále... a tieto pády, tieto jamy...a tieto jamy, pády vám pripomínajú vždy to, že ja nemám dôvod byť šťastný, ja mám traumu.... potom sa pýtam seba: ty nemáš dôvod na slnko, na nič? A na začiatku, to začína týmto – toto sú bubliny - ako spomienky (neviem, či si definíciu traumy nezadefinoval napriek tomu po svojom).....táto je úplne čierna.

P: Mhm... to je tá prvá?

K: To je tá prvá... tam iba spomínate, tam neprestanete... len spomínate presne, čo sa vám stalo, čo vám to donieslo. To vás prinesie do takého smútku, že padnete 3 – 4krát..... alebo tomu uveríte – to ma prvé napadlo..... ak máte veľkú traumu, tak skúmate, čo som mohol spraviť, aby sa to nestalo (on je pôvodca traumy?).

P: Mmmmm.....

K: Alebo si len predstavujem... tieto bubliny sú zase jasnejšie traumy..... alebo sa v myšlienkach dostanem sem (ukazuje priebeh pohybu „traumy“)..... a počas celej tej traumy prší čiže úplný smútok vládne nad vami a nemáte potrebu sa usmievať. Ani moc usmievať sa.... To všetko sa mi deje v hlave.

P: Áno....

Sila mysle vs. neovládateľné faktory temna

K: Počas tohto, možno vám – teda mojej hlave - to príde reálne, že by sa to mohlo vážne stať, ale návrh, že sa to tak nemohlo stať, aj keby sa stane hocičo. Ovládnem tým iba seba, svoje správanie. Nedokážem inak, pokiaľ nie som jeho nadriadený. Sami to stávalo s traumami v mojom veku, takže by som nedokázal zmeniť, ani nijakým krokom....

Trauma ako smutné nálady

Popisuje traumy ako do istej miery „bežné“ udalosti, ktoré ho vrhajú do smútku... často je to stretnutie s niekým, sklamanie z niekoho, predstavy v jeho hlave. V podstate všetko, čo zatemňuje jeho myseľ - jeho oblohu. Ale má to nad ním silu, ako popisuje, lebo nevidí vtedy slnko. Zväčša si pomáha akýmisi externými pomôckami či podnetmi – napr. hudbou, počasím – dobré počasie mu pomáha, čítaním a pod. Pokračuje:

Potom príde krížik, kolaps...a nedokážeš to zmeniť....

P: Príde mi to také finálne, koniec.

Blednúce spomienky, hranica ako prichádzajúce svetlo a farby

K: Áno, to niekde vy som začal prestrihávať túto hranicu. Keď si uvedomím, že je koniec a presvedčím aj seba, aj toho druhého, ešte pár jám tam je, pozrite na to, nabrat' spomienky.... dostávajú sa do takých menších stavov, ale cítite, že tá hranica sa prelamuje a už už.... (hovoriť to s neskrývanou radosťou – akoby to prežíval – je to pre neho každodenná záležitosť. Traumu vníma ako sled pravidelných temných nálad, popisuje, ako v ňom prebiehajú, čo ich vyvoláva, čo sa všetko deje – ako mu prichádzajú na myseľ myšlienky, spomienky, často temné, temná situácia privoláva temné myšlienky. Vtedy musí čakať a musí vyčkať, kedy vyjde to slnko. Cíti, ako jeho spomienky sa vo svojej temnote vyjasňujú – idú od najtemnejších k tým menej temným a vtedy cíti tú „hranicu“ – teda niečo ako autu epileptik- už to prichádza, už je dobre. Je to ako vo filme „Sillent Hill“, kde obyvatelia majú temnú časť dňa a svetlú, neohrožujúcu časť dňa. Vtedy to zlo, temno povolí a môžu konať, ako potrebujú). Vtedy prichádza slnko, zelené, zelenomodré farby. Prírodné farby, ktoré vás potešujú, ktoré patria len vám, nikomu inému“ (kto nezažil Sillent Hill jeho vnútra, vie ťažko pochopiť, čo to pre neho znamená, keď temno odíde a príde svetlo).

P: Mhm.....

Zen - pomáham si sám svojim myslením a pohľadom

Klient hovorí, že jeho „traumatické“ udalosti sú napr. rozchod s dievčaťom, rozlišuje trápiť sa na tým a nechať sa tým ničieť..... Mnohokrát si v týchto stavoch pomáha tak, že hľadá akoby podnet, prežíva cestu do školy a zo školy ako niečo, čo mu pomáha (nie je zariadení). Používa na rozptýlenie svojich negatívnych nálad aj jednoduché podnety, ako pohľad na prírodu, čo je

také až budhistické – „zenovo – meditačné“. Popritom si niečo rozpráva - a sám sebe, povzbudzuje sa. Je sám sebe ako motivátor.

K: V tomto momente všetko, na čo pozerám v prírode, patrí mne. Je moje. (je to vystihnutie daného momentu – v tejto prítomnosti, ako na to hľadí, ak je stým v kontakte, v prítomnosti – je steblo jeho. Patrí mu jeho vedomou prítomnosťou. V tomto momente môže čokoľvek spraviť, môžem to steblo odtrhnúť).

Zamýšľa sa, doslova filozofuje nad svojim prežívaním, nad prítomným momentom a zrazu pokračuje:

Hľadanie pozitívneho

K: A čo tu ešte je... je tu slnko. A je na mne, či ho budem vnímať, ako niečo, čo ma páli, čo mi páli do hlavy, ale ako niečo, kvôli čomu dokážem prežiť deň....

P: Čiže pozitívne a negatívne, ako to definuješ.

K: Hľadám to pozitívne, čo mi pomáha. Nemal som v tom autobuse traumy, ale sám som si pomohol. Svojimi myšlienkami. A aj teraz som sa dostal, touto prednáškou – dostal som seba do pokojného stavu a bol som na seba hrdý.

Ako som počúval F., som si uvedomil, že je to pre neho moment, keď ho počúva aj niekto iný, ako on sám seba, svoje myšlienky, ktoré vníma ako niečo vážne, významné, toto premýšľanie a filozofovanie môže zjaviť aj niekomu inému. Ak byt usedel človek, ktorý ho vníma povrchne, čo sa často stáva, môže mať pocit, že čo to tu tento melie? O čom to tu rozpráva? A on má pocit, že hovorí osvietene, na niečo prišiel,. Aký je rozdiel medzi tým, ak človek druhého počúva, aj v týchto jeho predstavách a môže TO zjaviť a očakáva, že rozpráva niečo fantastické – a pred vami je niekto, kto vás považuje nie za múdreho, že takto uvažujete, ale za blázna, ktorý blúzni. Možno to malo prvky istého exhibicionizmu, pozrite, kde som, ako rozmýšľam – akoby potreboval ocenenie. Neobdivujem ho, ale akceptujem ho. Možno tento exhibicionizmus , ak je to sčasti aj toto, je cesta pre neho, ako niekoho prilákať k sebe, k svojmu prežívaniu, aby sa vyjadril. A možno týmto vyjadrením, už nebudú tie vyjadrenia také nabubrelé, lebo bol počutý).

Minulosť vs. budúcnosť, smútok a znechutenie je trauma

Ďalej uvažuje nad tým, čo by spravil, keby sa vedel vrátiť do minulosti... ale uvedomil si sám pred sebou, že sa to nedá a pýta sa, že čo by som mohol urobiť, aby sa to budúcnosti neopakovalo. Odstrániť by to chcel zo svojej pamäte, čo sa asi nedá. Nedokáže ani zastaviť

svoje uvažovanie. Trauma mu prináša smútok, nechť, znechutenie. Uvažuje nad slovom trauma, že je to ťažké, abstraktné slovo, ktorá je podmienená nejakou smutnou udalosťou. Smútok, ktorý nedokáže ovládať, nie je to smútok zo straty osoby, ale ktorým som si ublížil ja sebe. Alebo že by mu ublížil. To by bol pre neho skôr plač, ľútosť.

Traumu spôsobuje sebe svojim postojom

Traumu považuje za niečo, čo spôsobil on sám sebe. Nesnažil som sa meniť mu jeho predstavu korigovaním jeho výpovede, nakoľko bol v „ráži“, v podstate aj mne tu prednášal. Nechal som ho, nakoľko toto je to, čo mu pomáha a upokojuje ho. Je to to, čo nemal, ale spravil to. Celá táto premisa mu vychádza z toho. Ďalej popisuje, ako jeho stav ovplyvňuje to, na čo dosah nemá – búrka, mraky dážď. Vníma to ako prehru. Tu musí kapitulovať. Nie je to jeho mocou. Niekedy to trvá mesiac, niekedy týždeň. Nezávisí to asi od neho. Keď sa dostane na hranicu, tak sa to začne otvárať.

Záver

V druhej práci, moja trauma, s ktorou sa „pohral“ rovnako ako s prvou, (potreboval by som ešte nejaký čas) a stále by chcel niečo dokresliť - si vybral ceruzku a tmavý výraz traumy. Nakreslil ju ako cestu nejakým peklom:

„Zažívam ju pravidelne, denne o nej uvažujem“.

V kresbe vyjadril jeho cestu – cestu životom. Pod ňou, čo vyzerá ako priechod pre chodcov, je v obdĺžnikoch naznačená pravidelná jama, teda jamy, kde stále padá. Čierne bubliny, ktoré nakreslil, sú jeho úvahy, ktoré sú stále o tom, prečo a čo sa stalo. A čo by z toho mohol vyťažiť (podobne ako dve účastníčky pred ním). A je tam ťažké veľké mračno, z ktorého prší hustý dážď a vytvára temnú atmosféru, keď je v tejto oblasti. Celé je to v nejakej bubline, ale, ako sa zároveň rečnícky spýtal: „*Vždy tam musí byť svetlo, slnko (??)*“. A tomu verí, v to dúfa, že tam je. Aj keď je ponorený do tejto oblasti, tak verí, že to pominie. Tie obláčiky, jeho myšlienky, pomaly blednú a pomíňajú. Veľmi mi tie obláčiky pripadli ako dym, ktorý vystupuje z rozžeravej zeme či cesty, na ktorú padá ten dážď - nakoľko ho zafinoval (oblak a dážď aj ako smútok). Akoby mu ten smútok a úvahy pomáhali sa vyparovať a ochladzovať tú horúcu cestu traumy. Ak by to nerobil, zhorí. Klient bol veľmi zaujatý kresbou, na konci, ako som už napísal vyššie, sa vyjadril, že je nadmieru spokojný s aktivitami, lebo mu pomohli sa do seba pozrieť a zo seba vyjadriť, čo potrebuje.

3. Ak by som sa zmenil na monštrum

Cieľom aktivity je tvorivosť, slobodný prejav tieňovej stránky osobnosti hravým spôsobom. Klient má za úlohu nakresliť seba príšeru alebo monštrum.

Inštrukcia: „Predstav si seba ako rozprávkovú príšeru alebo monštrum a potom ju nakresli alebo namaľuj“.

Materiál: výkresy A3 alebo A4, ceruzky, pastelky, farby na maľovanie, štetce.



Obr. 3: *Ja ako monštrum - nemonštrum*

Aktivita: pri vstupe do miestnosti a začatí poradenského sedenia som klienta oslovil, akú tému si prináša. Tému nemal, tak sme sa zhodli na tom, že budeme pokračovať v artefietických aktivitách.

Celkové nastavenie klienta na prácu bolo veľmi dobré, bol motivovaný k aktivite. Znamená to pre neho poznávanie seba a získavanie informácií, ktoré sú pre neho dôležité (zaujíma sa intenzívne o psychológiu).

Výber témy: prvá téma sa týkala blízkych ľudí v živote človeka a traumy, ako aj prítomnosti či neprítomnosti blízkych a významných ľudí v živote človeka. Nakoľko je klient dlhodobým klientom centra pre deti a rodiny, práve tieto oblasti a osobitne u tohto klienta sú tieto oblasti problematické a bolestivé. Odmietnutie v biologickej rodine, umiestnenie do pestúnskej rodiny,

náhly odchod z pestúnskej rodiny a presun do detského domova boli silnou traumatickou skúsenosťou. V druhej aktivite som sa zamerlal s klientom na otázku jeho tieňovej stránky, na agresivitu a zhodou okolností klient, ktorý je zvyčajne celkovo kludný, akoby strácal trpezlivosť v skupine iných rovesníkov a vychovávateľov a reaguje.

Úvod – klient sa správa „problémovo“

Klient začal byť v kontakte s dospelými (vychovávateľmi) „neprijemný“. „Odvráva“, rebeluje, robí si z nich posmešky. Nejedáva so skupinou, na ktorej žije. Žije si svoj svet, plánuje si svoje činnosti, pozorne sleduje svoje vnútro, pochody, ako sa cíti, či bude mať dobrý alebo zlý deň a snaží sa to zmeniť hľadaním pozitívnych aktivít, ktoré by zmenili napr. jeho zlú náladu.

Konzultácia so psychológom – oprava psychiky?

Istá sťažnosť tohto druhu prišla od výchovy a bola smerovaná psychológovi. Z dôvodu „popisných“ informácií ohľadom jeho správania v istých momentoch (inak nemá žiadne problémy ani v škole ani v zariadení) je zrejmé len to, že sa niečo deje na oboch stranách. U klienta je z informácií pochopiteľné viacmenej len to, že koná naštvane a vzniká interpersonálny konflikt väčšieho rozsahu medzi klientom, vychovávateľmi a deťmi na skupine. Z poznámok „pod čiarou“ sa ukazuje, že vychovávatelia istým spôsobom riešia nevhodné správanie istých detských členov skupiny a zjavne ich prístup a efekt prístupu a možností nie je ideálny asi ani pre nich ani pre klienta, ktorý je na tieto „nevhodné intervencie“ senzitívny v zmysle tom, že vie (na základe vlastnej inteligencie a skúseností v rámci pobytu v zariadení) posúdiť nielen to, že jeho rovesníci konajú nevhodne, ale aj intervencie vychovávateľov nespĺňajú „štandardy“ kompetentných zamestnancov. To sú prvotné informácie.

Z tohto dôvodu volím aktivitu: Ak by si sa mohol zmeniť na príšeru (monštrum), ako by si vyzeral?

Inštrukcia: „Predstav si, že by si sa mohol zmeniť na príšeru (monštrum). Ako by si vyzeral? Chvíľu premýšľaj, ak potrebuješ, popusti uzdu fantázii a potom to, čo vidíš vo svojej fantázii, nakresli alebo namaľuj“.

Klient dostáva k dispozícii papiere vo veľkosti A3 a A4, ceruzky, voskovky, fixky, farby na maľovanie.

Z možností si vybral ceruzku, potom počas kresby využíval aj farebné ceruzky (čiernu a hnedú).

Intenzívna práca na monštre – nemonštre

Zo začiatku chvíľu premýšľal a vybral si formát A4, ruku nechal kresliť akoby voľne po papieri a postupne začal dávať tvarom lepšiu formu - vytvoril akoby kresbu postavy. Tej sa venoval veľmi intenzívne, tvarom, líniám, doslova si to užíval.

Kresbu tvoril cca 40 minút a to veľmi intenzívne. Dĺžka doby nebola z dôvodu nízkej zručnosti kresby, skôr naopak, snažil sa vyjadriť všetko, čo potreboval a napriek istej jednoduchosti kresby pracoval a dotváral opakovane rôzne línie kresby, uvažoval. Práci sa plne venoval.. Bol veľmi zaujatý a vyzeralo to, že potrebuje si to vykresliť“ zo seba.

Následne sme komunikovali o kresbe.

Reflektívny dialóg

Monštrum – „Plášť“

Kresbu začal popisovať tak, že ju nazval „plášť“. Na úvodnú otázku o procese tvorby zareagoval tak, že začal ihneď popisovať, čo kreslil a dávať tomu významy ako metafore. Rešpektoval som to. V nasledovnom uvádzam úryvok z dialógu medzi poradcom (psychológom) a klientom:

P: Skús mi povedať niečo o kresbe a ako sa ti to kreslilo?

K: Toto je telo a toto je niečo ako plášť. Ten ho chráni pred ostatnými alebo to som ešte nedomyslel. Je to komplikované telo, ktoré nemá oči, nemá ani ústa ani uši, nepotrebuje energiu, žiadne živiny, vidí, počuje, energie má dostatok. Nepotrebuje vylučovať a ani nič prijímať.

P: Má svoj vlastný zdroj.

K: Má vlastný zdroj, áno... má v sebe silu vesmíra.

P: Je to vlastne svet sám o sebe.

K: Je to niečo neskutočné, je to niečo nereálne, ale Je to. Je to monštrum.

P: Nakreslil si monštrum.....

Monštrum nedokáže žiť s ľuďmi

K: Je to monštrum, ktoré nedokáže žiť s ľuďmi. A možno ani nevie, že niekto žije vedľa neho.

P: V čom je to monštrum? Ak hovoríme o príšere alebo monštre - to, čo si znázornil...

K: Všetko to je monštrum. Má vlastnosti každého jedného človeka na zemi. Alebo vo vesmíre. Je jediné, všade, vo vesmíre, hoci vtedy ešte vesmír neexistoval. Je to jedno v ničote, jedno a zároveň všetko v ničote. Mal by v sebe každého jedného. Možno ho tento plášť... možno ho chráni, aby nevybuchol. Áno, aby nevybuchol, lebo je určite náročné mať v sebe povahu každého človeka. Vidieť ako každý človek, počuť ako každý človek. Ale je to monštrum, extra monštrum. Monštrum, ktoré nedokáže byť pri ľuďoch. Preto som to nenakreslil inak (ako osobu). Nedokáže žiť pri ľuďoch.... a možno ani on sám nevie, že existuje niekto mimo neho. Monštrum, ktoré dokáže žiť bez ľudí, ale má vlastnosť každého. Ako to nabral, to neviem. Možno bol ešte predtým v nejakom inom živote.

P: Z čoho je ten plášť, ktorý robíš?

K: To neviem, to neviem vôbec.

P: Aký je to plášť? Mäkký plášť, tvrdý plášť? Vyzerá taký ostrý a hranatý...

Plášť je „TO“

K: Skrýva ho pred inými. Jednoducho, keby stretnete toto, keby bol 3D, nevideli by ste mu ani do tváre. Čierny by bol, určite. Klasický plášť. Akurát, že dokáže udržať človeka pri živote.

P: Pokope – pri živote?

K: Áno.

P: Príde mi, že keby som sa priložil k tomu plášťu, že by som sa mohol zraniť alebo dorezať (?).

Plášť drží monštrum pokope

K: Hlavne to má silu udržať to pokope (klient nereaguje na otázku). A keby sa dotknete, tak plášť si ho ochraňuje (plášť nie je aktívne agresívny, ani nezraňuje, len chráni - chráni ako „plášť“, pozn. autora). Asi ten plášť má svoj život, keď ho príde niekto ohroziť, tak ho odstrčí.

P: Ten plášť je jeho súčasťou? Súčasť jeho tela?

K: Áno.

P: Na jednej strane je akoby „umelý“, teda nie jeho, ale zároveň je jeho – v tom je ten paradox.

Monštrum nemá zmysly

A hovoríš, že nemá zmysly – nevidí, počuje.... (?)

K: Nemá zmyslové orgány (koriguje ma). Všetko vníma, ale nemá zmyslové orgány.

P: Zaujímavé.

Monštrum je objekt, nadčlovek

K: Ani by som to nenazval nejakým tvorom, ale objektom. Ale pohybovať sa samozrejme dokáže. Môže napr. levitovať. Dokáže to, čo každý jeden človek, teda má vlastnosti každého jedného človeka. Každého jedného typu – takže má napr. 7 miliárd bytostí...? keď nerátam mimozemské bytosti. Ale to je už moc komplikované, stačí povedať vlastnosti.

P: Akoby nadčlovek.

K: Áno, a ja by som povedal, že to by bolo trocha moc. Ale to by znamenalo, že by mal aj handicap. A preto ho možno ten plášť udržuje aj pri tom, aby sa nezmenil na tých handicapovaných. Tých, ktorí sú zaostalí, sú na pokraji smrti.

P: Pomáha mu udržovať teda dištanc od druhých (v poslednej reakcii akoby klient ukončil „smrťou“ tónom hlasu vyjadrenie o handicape, preto otázka na dištanc od druhých).

K: V tomto tele sa nachádza každá jedna vlastnosť- aj tá dobrá, aj tá zlá -slabá aj silná (ako keby sa stotožňoval s ľuďmi – človekom ako takým). Tie slabé ten plášť koriguje.....

P: V čom je tá sila tej bytosti – objektu?

K: Sila všetkého, každého.

Záver - symbolika

V rámci komunikovaného by som chcel na záver vysvetliť moje vnímanie celej situácie počas procesu tvorby a komunikácie. Celá kresba a jej tvorba nesie veľa významov a symbolov, ktoré sú v práci s klientom veľmi významné. Zároveň som s klientom v časti verbálneho poradenstva

komunikoval o aktuálnych interpersonálnych problémoch na skupine, kde žije a celé sa to dokázalo prepletať aj s metaforou, ktorú kreslil.

„Nedokáže žiť pri ľuďoch“

„Nedokáže žiť pri ľuďoch“ a paradoxne „obsahuje všetkých ľudí“. Vnímam v tom strach z ľudí, stratu dôvery, čo sa javí klientovi ako jeho osobitná schopnosť byť sám, byť sám silný (z núdze cnosť). Prelína sa tu materiál klienta z prvej aktivity (týždňové intervaly sedení) v rámci kresby blízkych ľudí a traumy. Na jednej strane chcem byť sám, bez ľudí, ale na druhej strane je priťahovaný ľuďmi, má ich plné svoje vnútro. Interpretuje si to však tak, ako keby videl v skutočnosti iba jednu časť - nepotrebuje ich, lebo má ich v sebe, s tými žije a komunikuje. Je to niečo ako vytvorený virtuálny svet ľudí.

Neohrozuje, je samo v sebe a pre seba

Toto monštrum neohrozuje druhých, je to monštrum samo osebe a samo v sebe, pre seba, ako vraví klient. Monštrum je uzavreté v sebe a do seba. S vonkajším svetom má iba to, že má kontakt prostredníctvom plášt'a, ktorý ho zároveň chráni. Plášť však nie je nejaký tvrdý pancier, je to „klasický plášť“. Jeho silná ochrana je preto do istej miery otázna, možno viac predstavovaná ako reálna. Vidíme tu však aj veľmi ostré hrany, čo sa prejavuje u klienta napríklad v tom, že síce neútočí, ale pri kontakte s ním môže prísť k zraneniu (interpersonálnemu, čo sa aj deje v zmysle sťažností na jeho správanie). K tomu sa však nevyjadruje. Ak má konflikty s inými, neútočí ani nereaguje hrubo, ale sofistikovane, intelektuálne – verbálne, skôr pasívne agresívne (reaguje podráždene, neútočí sám od seba, hlavne v reakcii na správanie iných, čo ho dráždi a ak je vyrušovaný vo svojom vnútornom klúde). Nedochádza teda asi k bolestivému zraneniu, skôr k vyjadreniu dištancu, odporu voči iným, až pohrdaniu voči iným, ktorí konajú nesprávne, nevhodne, hlúpo. Neinteligentne. Jeho reakcie majú akoby funkciu osvecovaciú - ak príde dotyčný k pochopeniu toho, čo mu je naznačené. Inak ho to uštipne. Ale nič viac. A spomínaný dištanc.

Zmysly má - vo vnútri

Tým, že nemá monštrum oči, ani zmysly, má ich len v sebe, poukazuje zjavne na to, že síce zmysly má, plne rozvinuté, ale vo vnútri – ako introvert. Nepotrebuje zmysly, lebo v tomto svete nežije - stačí mu vnútorný svet, ktorý si vytvoril ako kompenzáciu z dôvodu absencie

plnohodnotného a naplňujúceho sveta tam vonku. Plášť sa takto plní plne formu ochrany a obrany.

Nevie, kde a ako sa tento plášť vzal, ako vznikol, ale ako neskôr povie, vznikol mimo jeho vedomia, je však jeho integrálnou súčasťou. Potrebuje ho. Je ním aj nie je ním. Má vedomú aj nevedomú stránku. Vznikol ako jeho prostriedok ochrany a hoci „nie je jeho“ vníma ho ako seba (znova paradoxne) - je to ako „moja ruka“, dodá neskôr. Plášť nespochybňuje, berie ho ako niečo prirodzené a potrebné. Nebude ho v žiadnom prípade spochybňovať.

Plášť nevytvoril klient

Hovorí o plášti ako o niečom svojom, čo však nevytvoril. Nevidí však alebo si neuvedomuje vytlačenie istých stránok svojho prežívania. Je do istej miery fascinovaný týmto monštrum, aj počas rozhovoru má ešte potrebu niečo dokresliť.

Druhí sú problém, chce držať sám a „pokope“

Prijat' to, že má problém s druhými, potrebuje ich, preto takto koná, ako jednu z možností však nedokáže. Prevláda tu silný pocit potreby udržať sa „pokope“ a dokázať si, že sám to dá. Plášť ho drží doslova pokope, aby sa nerozpadol s tými vlastnosťami a ľuďmi v sebe. Takto to definuje on sám. Tiež by o nich prišiel a svet by sa mu zrútil.

Plášť prežitia – pred ničotou

Plášť nemôže dať dole, splynul by s „ničotou“, v samote seba samého. Tzn. fyzicky sám nie je sám, lebo má v sebe všetkých ľudí a preto je schopný prežiť sám - ako na samotke. Akoby tvrdil, že aj virtuálni ľudia vo mne sú ľudia a sú pre mňa plnohodnotní. Klient je akosi ľudsky reálne izolovaný, na druhej strane tu pôsobí silná racionalizácia, ktorá vychádza z obavy z druhých a negatívnych skúseností, ktoré druhých zadefinovali ako nebezpečných. Interpretuje si to však po svojom, aby z toho vyviazol ako víťaz.

Nemôže sa dostať k ľuďom

Ľudia ho priťahujú, ale nemôže sa k nim dostať, preto nevedome a nutne vytvára imaginárny svet, náhradných Tých druhých, ktorými sú primárne on a Boh (ako v prípade kresby traumy, ale je to nedostatočné, niečo ako jedlo v sne). Tu sa ukazuje pocit prítomnosti všetkých v ňom. Nevedome si vytvoril ďalších druhých, lebo ich potrebuje. „Tvári sa“ však, že to tak nie je a nechce si to vôbec vedome pripustiť. Veľmi by to bolelo.

Určité pasáže som celkom neporozumel, ako jedno v ničote, nakoľko to bolo značne filozoficky poňaté. Klient sa zjavne vyžíva v psychologických a filozofických knihách a teóriách v nich obsiahnutých a používa tieto teórie ako to sám vníma a definuje si to.

Špekulatívne definované v práci s klientom by som to mohol vnímať ako hypotézu, že jeho chápanie jedného v ničote poukazuje na ľudskú prázdnotu okolo neho, ktorá sa v jeho ponímaní rozširuje na celé prežívanie, kde nie je nik blízky: preto ja som, ale okolo mňa nie je nič (predstava ničoty). Keď je sám jediný vo vesmíre, aby sa necítil sám, tvorí v sebe svet ľudí, ktorí mu odrážajú jeho samotného a necíti sa byť sám. Akoby tvoril príbeh o stvorení sveta s jeho významami. Ale ako povedal v procese, necíti sa určite byť Bohom v rámci kresby monštra.

Solipsizmus?

V istom momente mi to zaváňalo solipsizmom, preto som klientovi na záver zadefinoval skutočnosť, keď spomenul, že mu jedna zamestnankyňa, ktorá sa nekongruentne pasovala do úlohy blízkej osoby - aj keď to tak vnútorne nemala a on to cítil – vyjadrením, že „mu rozumie“. Alebo chce porozumieť. „Nie, nerozumieme mi, nikto nemôže rozumieť, čo presne vo mne ide“. Vnímal som v tom istú absolútnosť vyjadrenia, síce filozoficky hodnotné objavenie, ale reálne v istom okamihu veľmi nebezpečné. Takto vníma seba a svet. V tomto momente som mal pocit, že klient tým, že sa cíti hlboko sám, sa akosi prepadáva do solipsizmu, kde je stratený sám v ničote. S ďalšími následkami, jeden z nich je vznik konfliktných interpersonálnych situácií na skupine. Akoby sa prestal starať o interpersonálny kontakt s druhými, čo v ňom urobí, či ho zničí – pôsobí deštruktívne a je mu to jedno. Na ľudí má vysoké nároky a neuvedomuje si to, že síce nemusia byť intelektuálne na výške, ale primárne plnia úlohu Tých druhých, to čo hľadá a zároveň to druhou rukou odhadzuje a ostáva vnútorne hladný. Nevie sa priblížiť k druhým, lebo ich posudzuje (z rôznych dôvodov – nedôvera v iných – už generalizovaná, intelektové aspirácie. Pobyt na Mont Evereste intelektu je síce pekný zážitok, ale je tam človek sám a je tam zima).

Tu filozofia solipsizmu nabera reálne kontúry a môže byť potenciálne nebezpečná tým, že sa môže akoby odtrhnúť do iných v tom, že môže mať pocit, že reálne existuje iba on. Preto sme si zadefinovali to, že hoci ani ja mu nemôžem, tak ako ani on mne, vojsť plne do prežívania, neznamená to však, že sa nemôžeme ako ľudia stretnúť v snahe porozumieť svetu toho druhého a zažiť pocit blízkosti, kontaktu. Aj ja potrebujem a stretám sa reálne s druhými s plným vedomím toho, že nemôžu vstúpiť do mňa a plne vidieť a zažívať moje prežívanie, ale už

samotná snaha ochota toho druhého sa so mnou „stretnúť“ je viac či menej plnohodnotný kontakt s tým druhým. A uspokojujúci.