Pražská vysoká škola psychosociálních studií

Konfliktní dynamika ve skupinové terapii

Bc. Iveta Fořtová

Diplomová práce

Studijní program: Sociální práce

Vedoucí práce: Ing. Mgr. Eva Dubovská, Ph.D.

Praha 2024

Prague College of Psychosocial Studies

Conflict dynamics in group therapy

Bc. Iveta Fořtová

Field of Study: Social work

The Diploma Thesis Work Supervisor: Ing. Mgr. Eva Dubovská, Ph.D.

Praha 2024

Prohlášení:

1. Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně a výhradně s použitím citovaných pramenů, literatury a dalších odborných zdrojů.
2. Prohlašuji, že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.
3. Souhlasím s tím, aby práce byla zpřístupněna pro studijní a výzkumné účely.

V Praze dne 15.4. 2024 Podpis:

Poděkování:

Ráda bych touto formou poděkovala vedoucí své diplomové práce Ing. Mgr. Evě Dubovské, Ph.D., za podporu a čas strávený nad mou diplomovou prací. Jsem velmi vděčná za cenné rady a podněty, které mi poskytla.

Anotace

Předložená diplomová práce se zaměřuje na interpretaci konfliktu jako nedílné součásti skupinové dynamiky s ohledem na dosavadní zkušenosti terapeutů s prací ve skupině. Práce obsahuje dvě části: teoretickou a praktickou. Teoretická část se zabývá vymezením skupinové terapie, skupinovou dynamikou a sociální prací v kontextu skupinové psychoterapie. Empirická část popisuje výzkumné šetření a jeho výsledky, jež vyplývají z interpretativní fenomenologické analýzy s ohledem na stanovený cíl práce. Výzkum je realizován na základě 5 realizovaných rozhovorů s terapeuty, ekteří mají bohaté zkušenosti se skupinovou terapií a s tím souvisejícím konfliktem.

Klíčová slova: skupina, skupinová terapie, psychoterapie, konfliktní dynamika, skupinová dynamika

Abstract

The presented diploma thesis focuses on the interpretation of conflict as an integral part of group dynamics, taking into account the therapists' previous experience with working in a group. The thesis contains two parts, a theoretical and a practical part. The theoretical part deals with the definition of group therapy, group dynamics and social work in the context of group psychotherapy. The empirical part describes the research investigation and its results, which result from the Interpretative Phenomenological Analysis with regard to the stated goal of the work. The research is carried out on the basis of 5

conducted interviews with therapists who have extensive experience with group therapy and the related conflict.

Key words: group, group therapy, psychotherapy, conflict dynamics, group dynamics

OBSAH

ÚVOD 9

1 SKUPINOVÁ PSYCHOTERAPIE 10

1.1 Skupinová psychoterapie 10

1.2 Cíle skupinové psychoterapie 11

1.3 Vybrané pojmy související se skupinovou psychoterapií 13

1.4 Účinné faktory ve skupinové psychoterapii 16

1.5 Skupinová dynamika 17

2 KONFLIKTNÍ DYNAMIKA 19

2.1 Vymezení pojmu konflikt 19

2.2 Skupinové konflikty 21

2.3 Dynamika sociálního konfliktu 22

2.4 Vývoj konfliktu ve skupině 25

3 SOCIÁLNÍ PRÁCE A SKUPINOVÁ PSYCHOTERAPIE 27

3.1 Vymezení pojmu skupina 27

3.2 Sociální práce se skupinou 29

3.3 Role sociálního pracovníka ve skupině 30

EMPIRICKÁ ČÁST 33

4 METODOLOGIE VÝZKUMU 33

4.1 Výzkumný cíl a výzkumné otázky ... 33
4.2 Výzkumná metoda ... 33
4.2.1 Interpretativní fenomenologická analýza ... 33
4.2.2 Postup analýzy IPA ... 34
4.3 Popis výzkumného souboru ... 35
4.3.1 Výzkumný vzorek ... 35
4.3.2 Výběr respondentů ... 35
4.3.3 Scénář rozhovorů ... 36
4.4 Etické aspekty výzkumu ... 37
4.5 Reflexe vlastní zkušenosti s tématem a očekávání ... 38
5 VÝSLEDKY VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ ... 42
5.1 Analýza a interpretace jednotlivých respondentů ... 43
5.2 Celková analýza a interpretace výsledků ... 69
5.3 Jakým způsobem ovlivňují konflikty skupinovou terapii? ... 69
5.3.1 Konflikt jako příležitost k posunu ... 70
5.3.2 Konflikt jako nastavení hranic ve skupině ... 70
5.3.3 Přijetí konfliktu ... 71
5.3.4 Soudržnost skupiny ... 72
5.3.5 Nedorozumění, vztahovačnost a emoční nestabilita ... 74
5.4 Jaké je postavení terapeuta ve skupinové terapii? ... 74
5.4.1 Terapeut jako facilitátor ... 74
5.4.2 Vedoucí postavení terapeuta ve skupině ... 75
5.4.3 Role pozorovatele ... 76
5.4.4 Pocit bezpečí ... 76
5.4.5 Zásadovost terapeuta ... 77
5.5 Jaké jsou techniky a postupy pro zachování soudržnosti ve skupinové terapii? ... 78
5.5.1 Supervize ... 78
5.5.2 Dozrání konfliktu ... 79
5.5.3 Spolupráce, soudržnost a důvěra ve skupinu ... 79
DISKUZE ... 80
ZÁVĚR ... 83
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY ... 85

PŘÍLOHA 88

ÚVOD

Skupinová terapie má své nezastupitelné místo v současné sociální práci, psychologii i psychoterapii. Slouží nejen k řešení problémů jednotlivce, ale také k pochopení problémů jiných, což umožňuje jedinci získat novou perspektivu. Opírá se mimo jiné o předpoklad, že každý člověk je schopen do určité míry posuzovat problémy jiných lidí lépe, jelikož je v mnoha ohledech objektivnější k jiným osobám než sám k sobě. V případě, že by byl názor jednoho člověka příliš zaujatý, je terapeut schopen vhodným vedením skupinu navést správným směrem a docílit efektivní skupinové diskuse. Skupinová diskuse je schopna vzniklé hrany obrousit a dospět tak k názoru, který kombinuje nejen porozumění, ale také střízlivé hodnocení. Mnohdy se však skupinová terapie neobejde bez konfliktu, což souvisí zejména s dynamikou skupiny. Právě dynamika konfliktu je primárním aspektem předloženého textu. Konflikt obecně vyvolává dojem, že se jedná pouze o negativní aspekt komunikace, což je však v posledních letech značně překonáno. Může nejen otevřít tabuizovaná témata, ale rovněž umožní snížit tlak ve skupině a zapříčiní jistý proces uvnitř skupiny. Skupina se formuje a buduje si vzájemnou důvěru a respekt. K tomu všemu je však nutné vedení kvalifikovaného terapeuta, který zaujímá jisté postavení ve skupině a je schopen adekvátně zhodnotit, kdy lze považovat řešení konfliktu za příležitost a kdy se jedná o ztrátu času.

Cílem předloženého textu bude interpretovat konflikt jako nedílnou součást skupinové dynamiky s ohledem na zkušenosti oslovených terapeutů realizujících skupinové terapie. Teoretická část se opírá o tři základní témata v dané oblasti. Nejprve se jedná o prvky skupinové psychoterapie, její základní vymezení a účinné faktory. Druhá kapitola popisuje konflikt s ohledem na jeho obecnou rovinu, ale také v kontextu terapeutické skupiny. Poslední kapitola se zabývá sociální prací ve skupině a dynamikou skupiny, která má vliv na vzájemnou interakci mezi jednotlivými členy a samotným terapeutem.

Výzkumná část bude opřena o získaní hlubšího porozumění tomu, jak terapeuti tyto konflikty vnímají a jaké strategie používají pro jejich zvládání. Data budou získána

prostřednictvím rozhovorů realizovaných s terapeuty skupinové terapie působících v denním stacionáři.

Skupinová psychoterapie

Skupinová psychoterapie

Skupinová psychoterapie je forma psychoterapie, jež se provádí v rámci skupinového prostředí. Role psychoterapeutů ve skupině se různí dle typu terapeutického přístupu, každopádně zde není natolik výrazná jako v individuální psychoterapii. Tato metoda je založena zejména na předpokladu, že vzájemné interakce a spojení mezi členy mohou být účinným prostředkem pro léčbu psychických problémů a také jako jistá forma vedoucí k osobnímu rozvoji jedince (Lakomá, 2003).

Obecně lze říct, že skupinová psychoterapie probíhá na základě interakce jednoho nebo dvou terapeutů a skupiny pacientů, (maximálně by se mělo jednat o 12 pacientů). Také se lze setkat s psychoterapií velkých skupin (psychoterapie kolektivní), která probíhá například v terapeutické komunitě (Hartl, Hartlová, 2015).

Podle Kratochvíla (c2005, s. 31) využívá skupinová psychoterapie především skupinou dynamiku. *„Skupinová psychoterapie je postup, který využívá k léčebným účelům skupinové dynamiky, tedy vztahů a interakcí jek mezi členy a terapeutem, tak mezi členy navzájem. Tím se liší jak od individuální psychoterapie, ve které jde o vztah mezi terapeutem a jedním pacientem, tak od kolektivní či hromadné psychoterapie, ve které působí terapeut psychologickými prostředky na více pacientů současně, avšak nevyužívá systematicky k léčebným účelům toho, co se mezi nimi děje. Kolektivní psychoterapie zahrnuje například kolektivní explikaci, persuasi, sugesci, hypnosu a nácvik, nevyžadující k dosažení efektu vzájemnou interakcí členů.“*

Pro skupinovou psychoterapii je specifické zejména její zaměření, jelikož se nezabývá pouze individuem, ale také individuem v rámci skupiny a rovněž také skupinou samotnou. Proto lze považovat skupinovou psychoterapii nejen za

psychoterapii zabývající se vztahy ve skupině, ale také psychoterapií individua, zejména pak jednotlivými členy skupiny (Rieger, 2007).

Mezi základní principy skupinové psychoterapie se řadí následující aspekty (Yalom, Leszcz, 2021):

1. Vzájemná podpora (Členové skupiny si mohou navzájem poskytovat emocionální podporu a porozumění, jelikož sdílejí své osobní zkušenosti, jež mohou být podobné zkušenostem u ostatních členů skupiny.)
2. Interakce a zrcadlení (Skupinový proces vede k zrcadlení jiných vzorců chování a vztahů ostatních členů, což následně vede k lepšímu pochopení, proč se jedinec chová určitým způsobem a co jej k tomu vede.)
3. Rozmanitost zkušeností (V rámci skupin se lze setkat s různými jednotlivci, již mají různé zkušenosti, což může přinést nejen novou perspektivu, ale také objektivní pohled na danou situaci s jistým odstupem.)
4. Sociální učení (Členové skupiny se vzájemným sdílením svých dosavadních zkušeností učí, jak se chovat a jaké strategie lze využívat, což následně vede k rozvoji jejich sociálního učení a osvojování nových dovedností.)

Skupinová psychoterapie se jeví jako účinná při řešení různých psychických problémů, a to nejen úzkostných poruch, ale také při depresích, traumatech, poruchách stravování apod. Během této terapie lze využívat několik přístupů, které je nutné volit vždy s ohledem na potřeby jedince či s ohledem na skupinu jako celek. Může se jednat o různé psychoterapeutické přístupy, například behaviorální, psychodynamický, kognitivně-behaviorální, humanistický a mnohé další. Nelze opomenout také skutečnost, že skupinová psychoterapie nenahrazuje individuální terapii, ale může být efektivním doplňkem nebo alternativou v závislosti na potřebách a preferencích klienta (Hartl, Hartlová, 2015).

Cíle skupinové psychoterapie

Skupinová psychoterapie si klade různé cíle, jež by se měly v rámci terapií naplňovat. Terapeut průběžně podporuje klienty, aby krok po kroku byli schopni stanovené cíle naplnit. Kratochvíl (c2005) uvádí, že se jedná zejména o dosažení vhledu do problematiky každého člena skupiny a snažit se pochopit nesprávné postoje a průběžně je změnit. Dále je důležité změnit maladaptivní vzorce chování směrem

k adekvátní sociální adaptaci. Cílem sociální psychoterapie je rovněž zprostředkovat poznatky o zákonitostech interpersonálních a skupinových procesů, které vedou k lepšímu jednání s lidmi. Skupinová psychoterapie by rovněž měla podporovat zrání osobnosti jedince, zejména s ohledem na naplnění vlastního potenciálu a dosažení optimální výkonnosti. Členové skupiny by také měli odstranit problematické aspekty svého chování a řešit tak interpersonální a intrapsychické konflikty.

Podle Yaloma (2021) lze cíle skupinové psychoterapie vymezit následovně:

1. Podpora emocionálního vývoje (Tato forma terapie umožňuje sdílet prožité situace a zážitky a poskytnout tak prostor pro sdílení nejen emocí, ale také zkušeností, což může vést především k pochopení vlastních emocí a k lepší schopnosti vzniklé situace řešit.)
2. Zlepšení mezilidských dovedností (Členové skupiny se učí navzájem komunikovat, otevřeně vyjadřovat své emoce a pocity. Také se učí vzájemnému respektu, což vede k lepší komunikaci nejen v rámci skupiny, ale i v běžné společnosti.)
3. Rozšíření sociální podpory (Skupinovou dynamiku lze chápat zejména jako prostor pro pocity sounáležitosti a solidarity.)
4. Identifikace a řešení problémů (Skupina slouží rovněž jako bezpečný prostor pro identifikaci a řešení vzniklých problémů. Nejen terapeut, ale také ostatní členové rodiny mohou nabídnout různé perspektivy a nápady k řešení.)
5. Podpora k objevení sebe sama (Jednotlivci mají v rámci skupinové psychoterapie objevovat své vlastní myšlenky, pocity a projevy chování. Právě interakce se skupinou může vést k získání nové perspektivy a schopnosti najít řešení, což se původně zdálo nereálné.)
6. Zvládání stresu a změn (Účastníci skupiny mohou sloužit jednotlivcům jako prostředek pro zvládání stresových situací a životních změn. Využitím copingových strategií se může jednat o velmi účinný nástroj vedoucí k řešení situace.)

7. Růst a seberealizace (Skupinová psychoterapie slouží rovněž jako prostředek pro osobní rozvoj a růst či pro dosažení vlastního potenciálu.)
8. Prevence recidivy (V případě, že má jedinec pocit, že se u něj opět může vyskytnout problémové nebo rizikové chování, například u závislostí, poslouží skupina jako forma podpory.)

Oproti tomu Laková (In Kratochvíl, c2005) uvádí, že cílem skupinové psychoterapie je zejména odstranění poruchy nebo chorobného příznaku. Jedná se tak o obnovení pracovní neschopnosti, schopnosti kontaktu s lidmi, schopnosti radovat se ze života nebo pracovat s novými životními situacemi. Obecně lze říct, že cílem terapie je zejména změna jedince, a to ať už se jedná o odstranění neadaptivního chování, nebo o žádoucí změny osobnosti jedince.

Rieger (2007) uvádí mimo výše uvedené ještě další cíle. Cílem skupinové terapie je řešení problémů vyvolaných komplikovanými vztahy, kdy se jedinec snaží hledat řešení v pro něj bezvýchodné situaci, dále také řešení niterních problémů jedince apod. Autor v této problematice zdůrazňuje nejen vztahovost, ale také sociální kontext, význam spoluúčasti více lidí ve skupině a skupinové dynamiky.

S ohledem na výše uvedené je zřejmé, že cíle skupinové psychoterapie jsou velmi specifické s ohledem na typ terapie a také s ohledem na potřeby klientů. Terapeut by měl s každou skupinou pracovat vždy individuálně podle potřeb jednotlivých členů a rovněž skupiny jako celku (Matoušek 2012).

Vybrané pojmy související se skupinovou psychoterapií

Skupinová psychoterapie představuje formu psychoterapie, jež se odehrává v rámci skupiny a zahrnuje interakci mezi terapeutem a členy skupiny. Souvisí s ní určité pojmy, které jsou pro tuto formu terapie typické. Vybrané základní pojmy jsou uvedeny níže.

Skupinová dynamika

Skupinová dynamika představuje vzájemnou interakci mezi členy skupiny. Odráží nejen jednotlivce a jejich postavení v rámci skupiny, ale také skupinu jako celek působící na jednotlivé členy. Tento koncept zkoumá, jak skupiny fungují, jak se vyvíjejí

a jaké faktory ovlivňují jejich chování. Studium skupinové dynamiky má široké uplatnění a může být využito v různých kontextech, od pracovních týmů až po vzdělávací nebo terapeutické skupiny. Porozumění těmto aspektům může pomoci zlepšit efektivitu skupinové práce a posílit pozitivní interakce mezi členy skupiny (Hartl, Hartlová, 2015).

Koheze skupiny

Koheze skupin je chápána jako vlastnost skupiny, jež je definována jako síla působící na členy, aby ve skupině setrvali (Hartl, Hartlová, 2015). Podle Kratochvíla (c2005) je charakterizována následovně: *„Koheze či soudržnost znamená přitažlivost skupiny pro její členy. Je výslednicí sil, které působí na členy tak, že chtějí ve skupině zůstat a skupinu udržet. Projevuje se mimo jiné pocitem, vyjádřeným přiléhavě formulací ‚my patříme k sobě'."*

Skupinová koheze je podmínkou pro účinnost skupinové terapie. Jedná se o analogii terapeutického vztahu mezi klientem a terapeutem v rámci individuální psychoterapie. Aby byla koheze dodržena, je třeba plnit jisté podmínky v rámci skupiny. Je nutné uspokojovat potřeby všech členů v ní jednotlivě nebo prostřednictvím její soudržnosti, a to nejen ty akutní, ale také ty potenciální. Skupinové cíle by rovněž měly být v souladu s těmi individuálními. Výhodou členství je pak zejména užitek, který skupina přináší a který jedinec očekává. Mezi jednotlivými členy by měla panovat pohoda, souznění a také jisté sympatie. Právě tyto aspekty motivují jedince ve skupině setrvat, i přes nastupující pochybnosti. Již v rámci terapeutického procesu by měla být skupinová koheze podporována a rozvíjena. Velmi významným důsledkem skupinové koheze je umožnění konstruktivního projevování hostility (nepřátelských pocitů) (Kratochvíl, c2005).

Role v rámci skupiny

Role představuje určitý způsob chování jedince, které se od něj v dané sociální situaci očekává. Lze se setkat s rolemi stanovenými, které jsou nezávislé na jedinci, nebo s rolemi přijatými, se kterými se člověk ztotožňuje. Dále jsou pak role vykonávané, jež přímo usměrňují chování jedince. Každý člen skupiny obvykle zastává jistou roli, která může být explicitní nebo implicitní. Role se v rámci terapie mohou měnit. Změna role se však využívá také jako terapeutická technika, například při hraní rolí. Sociální role je spojena nejen

s chováním jedince, ale také jeho s jeho vzhledem. Člověk zastává v rámci života několik sociálních rolí a v rámci skupiny, to není jinak (Lakomá, 2003).

Normy skupiny

Normy jsou neformální pravidla chování nebo předpisy, jež mají závaznou platnost a jedná se tak o kritérium posouzení určitého jevu. Normy v rámci skupiny mohou ovlivnit, jak jednotlivci komunikují, jak se chovají a jak řeší konflikty. Obecně lze říct, že se jedná o soubor nepsaných pravidel, která vymezují, co je správné a co nikoliv. V rámci skupiny normy ovlivňují postoje členů a vyvíjí na ně nátlak, aby si normy osvojili. V případě, že se jedinec odmítá ztotožnit s pravidly skupiny, stává se deviantem a postupně se členové skupiny sjednotí proti němu. Normy vznikají poměrně brzy a je velmi obtížně je změnit. V rámci terapeutické skupiny se lze setkat s normou, kterou lze považovat za omezení skupinové psychoterapie. Může se jednat o zrcadlící kritiku, tabuizaci sexu, pochlebování nebo například přehnaný exhibicionismus (Corey, 2006).

Skupinové normy jsou vytvářeny z očekávání členů a také z přímých či nepřímých signálů samotného vedoucího skupiny. Ne vždy jsou však očekávání jasná. Pokud členové nemají jasnou vizi o podobě skupiny, má terapeut možnost ovlivnit kulturu v rámci skupiny tak, aby byla optimální pro potřeby terapie. Terapeut ovlivňuje normy vědomě, ale také zcela nevědomě tím, jak se snaží plnit cíle a naplňovat potřeby jednotlivých členů (Kratochvíl, c2005).

Otevřené a uzavřené skupiny

Skupina je zpočátku terapeutem organizovaná jako otevřená, nebo uzavřená. Uzavřená skupina přijme členy hned zpočátku, ale v průběhu svého působení již nepřijímá nové členy. Má předem stanovený počet sezení, tedy přesný časový rámec. Otevřená skupina si udržuje stálou velikost tím, že nahrazuje vždy členy, kteří ze skupiny odcházejí. Může mít také předem určenou dobu trvání. Většinu uzavřených skupin tvoří skupiny krátkodobé terapie, které se setkávají jednou týdně po dobu maximálně šesti měsíců. Pokud trvá uzavřená skupina delší dobu, má potíže s udržením stabilního členstva z důvodů různých naléhavých okolností, které se objevují v ambulantní praxi. Je nutné si uvědomit, že když skupině příliš ubudou členové, nefunguje zcela dobře a je nutné členy přijmout, jinak zanikne. Dlouhodobou uzavřenou skupinu lze uskutečnit v podmínkách, které zajišťují

značnou stabilitu, jako je vězení, vojenská základna, dlouhodobá psychiatrická léčebna nebo případně ambulantní skupina (Yalom, Leszcz, 2021).

Účinné faktory ve skupinové psychoterapii

Každá forma terapie se snaží o změnu ze strany klienta, aby došlo k jeho uzdravení nebo k jeho zlepšení. Změna v rámci skupinové psychoterapie je považována za celostní a jedná se o proces, který probíhá za pomoci terapeutických faktorů. Díky nim dochází postupně k očekávaným změnám (Yalom, Leszcz, 2021).

Výzkum a praxe skupinové psychoterapie ukazují, že účinnost této terapeutické metody může být ovlivněna několika klíčovými faktory. Následující jsou některé z hlavních účinných faktorů ve skupinové psychoterapii. Nejprve je nutné uvést terapeutickou alianci.

Terapeutická aliance ve skupině představuje kvalitu vztahu mezi terapeutem a členy skupiny. Terapeutická aliance je klíčovým faktorem pro úspěch skupinové psychoterapie. Právě důvěra, respekt a bezpečí vytvářejí základ pro otevřenou komunikaci a růst skupiny a formuje se tak nejen skupina samotná, ale rovněž jednotliví členové.

Dále se jedná o skupinovou dynamiku, tedy jak členové vzájemně interagují, sdílejí své zkušenosti a reagují na sebe navzájem. Má významný vliv na terapeutický proces. Pozitivní skupinová dynamika může podporovat vzájemné učení, sdílení a podporu, což je v rámci skupinové psychoterapie velmi důležité a jde o zcela zásadní a očekávaný aspekt celé terapie (Kratochvíl, 2007).

Dalším důležitým faktorem je univerzalita. Jedná se o předpoklad, že členové skupiny nejsou na svůj problém sami. Uvědomění si, že sdílejí podobné zkušenosti s ostatními, může snižovat pocit izolace a stigmatu. Univerzální faktory, které spojují členy skupiny, mohou přispět k pocitu sounáležitosti. Svůj význam má rovněž skupinová koheze. Jedná se o pocity spojení a solidarity, což přispívá k podpoře a bezpečnému prostředí. Členové se mohou cítit povzbuzeni a motivováni pracovat na svých problémech. Jak již bylo uvedeno výše, svůj význam mají rovněž normy a očekávání ze strany skupiny. Očekávání, která členové skupiny mají od sebe a od

terapeuta, a normy chování ve skupině ovlivňují, jak efektivně skupina pracuje. Pozitivní normy mohou podporovat otevřenou komunikaci a sdílení (Yalom, Leszcz, 2021).

Mezi jeden z účinných faktorů se řadí rovněž interpersonální učení. Skupinová psychoterapie poskytuje příležitost pro interpersonální učení, při kterém členové mohou získávat vhledy, dovednosti a perspektivy prostřednictvím interakcí s ostatními členy. Lidé by ze skupiny měli odcházet s tím, že vědí, jak si udržet kvalitní vztahy a jak je nadále budovat. Interpersonální vztahy jsou důležité v životě jedince, tudíž je nutné jejich formu budovat již v rámci skupiny.

V rámci terapie se využívají specifické techniky a strategie přizpůsobené potřebám skupiny, což může zvýšit její účinnost. Jedná se zejména o kognitivně-behaviorální techniky, psychodynamické přístupy nebo jiné terapeutické intervence. Skupinová terapie by měla být zaměřená na aktuální proces, především tedy na aktuální interakce, dynamiku a vzorce chování ve skupině (a nejen na obsah sdělení), může podporovat hlubší porozumění a změnu. Měla by poskytovat členům takové prostředky, aby byli schopni zvládat své problémy a podporovat je v jejich snaze řešit obtíže a pozitivní změny.

V neposlední řadě je nutné uvést také flexibilitu skupiny. Schopnost terapeuta přizpůsobit se potřebám a dynamice konkrétní skupiny může hrát klíčovou roli v úspěchu skupinové psychoterapie (Yalom, Leszcz, 2021).

Kombinace výše uvedených faktorů, společně s odborností terapeuta a aktivním zapojením všech členů, by měla vést k účinnému terapeutickému prostředí. V závěru je nutné podotknout, že účinnost skupinové psychoterapie mohou ovlivnit různé faktory a liší se v závislosti na konkrétních podmínkách a potřebách účastníků (Kratochvíl, c2005).

Skupinová dynamika

Skupinovou dynamiku lze definovat jako souhrn skupinového dění a vzájemných interakcí. Jedná se o souhrn psychologických a sociálních jevů, jež působí na jednotlivé členy, potažmo na celou skupinu. Tyto jevy jsou nedílnou součástí každé sociální skupiny a utváří tak skupinovou dynamiku. Dalo by se říct, že jde o pohyb, určité změny a vývoj v dané skupině vždy s ohledem na prostředí ve skupině, ale také mimo ni. Každá

sociální skupina má svou specifickou dynamiku, jež je dána nejen její podobou, ale také potřebami jednotlivých členů. Velmi často si členové ani neuvědomují, jaký vliv na chod skupiny mají a jak významně mohou ovlivnit její dynamiku (Yalom, 2012).

Skupinová dynamika odkazuje na interakce, vzájemné vztahy a procesy, které se vytvářejí uvnitř skupiny lidí. Tato oblast zkoumá, jak jednotlivci ve skupině komunikují, jakým způsobem se navzájem ovlivňují, jak vznikají role a normy, a jak tyto faktory ovlivňují chování a výkony celé skupiny. Je klíčovým prvkem ve studiu skupinového chování a má významné důsledky pro účinnost skupiny a dosahování společných cílů (Čálek, c2005).

Každá skupinová dynamika má své specifické prvky. Je zcela zásadní, jakým způsobem probíhá komunikace uvnitř skupiny, ale také komunikace navenek. Pro sociální dynamiku jsou typické následující klíčové aspekty (Fonagy, Target, 2005):

1. **Interakce (J**ak spolu členové skupiny komunikují, sdílejí informace, vyjadřují názory a navazují vzájemné vztahy. Zcela zásadní je také dopad konkrétních událostí na skupinu zvenčí.)
2. Role (Každý člen skupiny hraje určitou roli. Role mohou být přiděleny nebo se vyvinout organicky na základě schopností, zkušeností a osobnostních vlastností jednotlivců.)
3. Normy (Skupiny vytvářejí normy, tj. pravidla a očekávání, která určují, jak se členové chovají. Mohou ovlivňovat komunikaci, rozhodování a vztahy ve skupině.)
4. Koheze (Koheze odráží míru solidarity, pouta a sounáležitosti v rámci skupiny. Vysoká koheze může přispět k efektivitě skupiny, zatímco nízká koheze může být spojena s konflikty a nízkou produktivitou.)
5. **Konflikty (N**evyhnutelná součást skupinové dynamiky. Mohou vzniknout kvůli nesouhlasům, rozdílným názorům nebo omezeným zdrojům. Způsob, jakým jsou konflikty řešeny, může mít významný dopad na atmosféru ve skupině.)
6. **Leadership (V**e skupině může vzniknout formální nebo neformální vedení. Vůdce skupiny může mít klíčový vliv na dynamiku skupiny, rozhodování a dosahování cílů.)

S ohledem na výše uvedené je nutné zmínit, že klíčových aspektů ovlivňujících skupinovou dynamiku je celá řada, ale ne všechny jsou na první pohled zřejmé a významné. Obecně lze říct, že se jedná o souhrn potřeb, jež jsou na vědomé i nevědomé bázi. Dále jsou součástí také názory, myšlenky a zájmy vytvářející skupinové pole. Skupinový proces je mnohdy zjevný pouze na pocitové rovině, jedná se však vždy o vzájemnou interakci různých skupinových rolí, stavů a procesů. Skupinovou dynamiku lze zkoumat z různých perspektiv, včetně sociální psychologie, organizačního chování a sociální práce. Porozumění těmto aspektům může být klíčové pro efektivní řízení skupin, vytváření zdravých pracovních nebo terapeutických prostředí a dosahování úspěšných výsledků ve skupinovém kontextu (Kratochvíl, 2017).

KONFLIKTNÍ DYNAMIKA

Vymezení pojmu konflikt

Význam slova konflikt je odvozen od latinské slova conflictus, jenž znamená „srazit se spolu“. Dle mezinárodního Webstrova slovníku je konflikt definován jako

srážka, soutěž nebo jako vzájemný střet proti sobě stojících sil nebo vlastností, jako jsou myšlenky, vůle, zájmy či potřeby lidí. Pojem konflikt je spojován s celou řadou asociací s ohledem na to, v jaké životní situaci se objevuje a kdo jej řeší. Může se jednat o nepřátelství, hněv, agresi nebo nenávist. Z této skutečnosti zcela jasně vyplývá, že postoj k němu je v rámci široké veřejnosti spíše negativní. Konflikt je vnímán jako špatný a způsobuje bolest. Jeho negativní hodnocení většinou vyplývá z již získaných zkušeností a poznatků, které jsou získávány od rodičů, učitelů, vrstevníků z médií apod. (Křivohlavý, 2008).

Konflikt však nelze chápat pouze jako negativní jev, ale disponuje i pozitivním vlivem. Má totiž svá pravidla a zákonitosti a většinou se vyvíjí v předvídatelných situacích a fázích. Většinou se jedná o vyústění sociálních situací a lze se na něj připravit, jelikož probíhá obdobným způsobem. Na konflikt tak lze nahlížet jako na příležitost k ponaučení, získání nové sociální zkušenosti nebo jako na problém, který je nutné překonat (Zapletal, 2015).

Obecně lze říct, že konflikt je situace, ve které existuje nesoulad, neshoda nebo napětí mezi dvěma nebo více stranami, které mají odlišné zájmy, cíle, hodnoty nebo potřeby. Nemusí vždy zahrnovat fyzický střet, ale projevit se i ve formě verbálních nebo emocionálních sporů. Konflikty mohou vzniknout na různých úrovních a být způsobeny různými faktory, jako jsou nedostatek prostředků, rozdílné názory, soutěživost, kulturní rozdíly nebo nejasné komunikace (Zapletal, 2015).

Existuje několik typů, se kterými se lze setkat. Jedná se o interpersonální konflikt. To je konflikt mezi jednotlivci, například konflikty mezi kolegy v práci, rodinnými členy nebo přáteli. Další je meziskupinový konflikt. Nastat může mezi skupinami jednotlivců nebo mezi různými týmy ve firmě, etnickými skupinami nebo náboženskými komunitami. Je potřeba zmínit také intrapersonální konflikt, který probíhá uvnitř jednotlivce, kdy se osoba potýká s vnitřními rozpory nebo rozpaky. V neposlední řadě je nutné také zmínit organizační konflikt, který se děje zejména v rámci organizací, například mezi zaměstnanci a vedením, různými odděleními nebo kvůli různým organizačním cílům (Matoušková, 2009).

Jak vyplývá z výše uvedeného, konflikty mohou vzniknout na různých úrovních, v různých prostředích a z různých důvodů. Mohou vzniknout v osobním životě, v

pracovním prostředí, v mezilidských vztazích, nebo i na mezinárodní úrovni. Příčiny jsou různorodé, a to od rozdílných názorů a hodnot po omezené zdroje, soutěživost nebo nedorozumění. Správa konfliktu může zahrnovat různé strategie, včetně jednání, vyjednávání, mediace nebo dokonce arbitráže, a jejím cílem může být dosažení vzájemně přijatelného řešení nebo minimalizace negativních dopadů konfliktu (Křivohlavý, 2008).

Skupinové konflikty

Skupinový konflikt představuje situaci, kdy existuje nesoulad, napětí nebo konfrontace mezi dvěma nebo více skupinami lidí. Tento typ konfliktu se odehrává na úrovni kolektivů a může vzniknout z různých příčin, včetně rozdílných cílů, hodnot, zájmů nebo omezených zdrojů. Mohou mít různé příčiny a projevovat se na různých úrovních. Jejich pojetí je poněkud složitější, než je tomu například u interpersonálních konfliktů. Vznikají v malých sociálních skupinách, ale lze se s nimi také setkat i v těch velkých. V rámci skupin se mohou do konfliktu dostat jedinec jako člen skupiny a skupina. Dále pak jedinec, jenž není členem skupiny, a skupina. Do konfliktu se mohou dostat dva členové skupiny, ovšem v tomto případě konflikt probíhá ve skupinovém kontextu. V neposlední řadě se může jednat o více členů skupiny. V tomto případě mohou členové vystupovat jako samotní aktéři nebo spoluvytvářet aliance. Vždy je však zcela zásadní, v jakém kontextu konflikt probíhá a za jakých okolností vznikl (Matoušková, 2009).

Samotná identifikace skupinového konfliktu musí zohlednit nejen jednotlivé členy konfliktu, ale také celou skupinu. Skupinový kontext je v tomto ohledu zcela zásadní, jelikož se do konfliktu promítají skupinové charakteristiky. Jedná se například o cíle stanovené v rámci skupiny, které byly přijaty všemi jejími členy, ale najednou je jejich naplnění v ohrožení. Může docházet nejen ke změně skupinových cílů, ale také přístupu jednotlivých členů, kolektivní deprivaci, kolektivnímu riziku nebo ohrožení skupinových rolí a pozic (Výrost, Slaměník, 2019).

Skupinové konflikty lze rozdělit na několik typů, se kterými se lze v rámci života setkat. Jedná se o následující (Křivohlavý, 2008):

1. **Mezi skupinový konflikt (T**ento typ konfliktu vzniká mezi dvěma nebo více skupinami lidí, například mezi etnickými skupinami, náboženskými komunitami

nebo skupinami s různými sociálně-ekonomickými pozicemi. Příkladem může být konflikt mezi různými týmy ve firmě nebo mezi politickými skupinami.)

2. **Vnitroskupinový konflikt (T**ento typ konfliktu se odehrává uvnitř jedné skupiny lidí. Může vzniknout v důsledku neshod ohledně cílů, strategií nebo rozdělení zdrojů. Jde například o konflikt mezi členy týmu v pracovním prostředí.)
3. **Horizontální konflikt (T**ento typ konfliktu se vyskytuje mezi skupinami s podobným postavením nebo úrovní mocenského vlivu, například při konkurenci mezi dvěma odděleními ve firmě, která usilují o omezené zdroje.)
4. **Vertikální konflikt (T**ento konflikt nastává mezi skupinami s odlišnými úrovněmi v hierarchii. To může být například konflikt mezi zaměstnanci a vedením organizace nebo mezi různými úrovněmi správy.)

Samotné příčiny skupinových konfliktů mohou být různorodé a mohou zahrnovat ekonomické soutěže, rozdíly v názorech, kulturní odlišnosti, nejistotu ohledně zdrojů nebo mocenské boje. Vznikají v různých prostředích, včetně pracovního prostředí, vzdělávacích institucí, politických systémů nebo ve společnosti obecně. Správa skupinových konfliktů často vyžaduje efektivní komunikaci, vyjednávání a schopnost pracovat na nalezení společného řešení, které by uspokojilo zájmy obou skupin. K tomu může být využívaná mediace a další techniky konfliktního řešení, jež by měly vést k usmíření a překonání nesouladů mezi skupinami. Primárním cílem je dosažení konstruktivního a udržitelného řešení, které umožní spolupráci a harmonii mezi dotčenými skupinami (Křivohlavý, 2008).

Dynamika sociálního konfliktu

S ohledem na výše uvedené je nutné také zmínit dynamiku sociálního konfliktu, která velmi úzce souvisí právě se skupinovým konfliktem. Dynamika sociálního konfliktu se týká změn, procesů a interakcí, které charakterizují vznik, vývoj a řešení konfliktu ve společnosti. Tento termín zahrnuje různé aspekty a faktory, které ovlivňují chování a vzájemné vztahy mezi jednotlivci nebo skupinami. Dynamiku konfliktu tak představuje vývoj konfliktu a jeho následná eskalace nebo také možné způsoby řešení konfliktu (Výrost, Slaměník, 2019).

Jednotlivým fázím konfliktu se bude věnovat následující kapitola. Dynamika totiž nepředstavuje pouze vývoj konfliktu, ale také jeho podobu a uchopení celé

situace. V rámci této problematiky je potřeba vymezit následující oblasti, a to sociální dilemata, šíření, negociace a řešení konfliktu (Plamínek, 2012).

Sociální dilemata představují třídu situací, během kterých se musí dvě nebo více stran rozhodnout, zda upřednostní vlastní nebo naopak společný zájem. Pokud je upřednostňován společný zájem, snižuje se vlastní prosperita (zisk). Sociální dilemata rozlišují zájmy obou stran, jelikož každé rozhodnutí většinou profituje na úkor druhé strany. Lze se však setkat také se situací, kdy sociální dilemata zahrnují konvergenci zájmů a jedná se tak o nejlepší možné řešení. V běžném životě se mohou oba přístupy propojovat s ohledem na jednotlivé členy skupiny, jejich potřeby a cíle. Negociace (vyjednávání) je chápána jako diskuze mezi stranami konfliktu, jejíž cílem je dosáhnout dohody v rámci rozdílných zájmů. Rovněž se zde také lze setkat se smíšenými motivy. Při nesouladu zájmů se snaží každá skupina sledovat své vlastní a jedná se o jejich primární motivaci, a to vždy na úkor druhé skupiny. Rovněž i zde platí, že ideálním řešením je nalézt kompromis. V případě eskalace konfliktu je typické využívat tvrdší taktiky k jeho vyřešení a většinou je konflikt řešen pouze vzniklým sporem. Eskalace je někdy jednosměrný proces, při němž jedna strana zvyšuje tlak a druhá pasivně odolává. Častěji se však lze setkat s dvousměrným procesem, který zahrnuje konfliktovou spirálu. Každá skupina se tak snaží provokovat druhou skupinu a reaguje hněvem na jejich stanovisko. Eskalace mnohdy vede k rozpadnutí sociální skupiny a celkovému narušení vztahů (Meier, 2009).

Dynamika sociálního konfliktu zahrnuje nejen proměnlivé prvky, ale také různé procesy a interakce sociálních skupin, jež se vyskytují během konfliktních situací napříč celou společností. Mezi základní aspekty dynamiky sociální konfliktu se řadí (Meier, 2009):

1. **Zdroje konfliktu (K**onflikty mohou vznikat z různých zdrojů, například z rozdílnýc zájmů, hodnot, cílů, názorů, z nedostatku zdrojů, mocenské nerovnováhy, nejistoty nebo sociální nerovnosti. Identifikace těchto zdrojů je klíčová pro pochopení dynamiky konfliktu a jeho následné řešení).

2. **Eskalace a deeskalace** (Konflikty mohou mít tendenci se vyvíjet a měnit v intenzitě. Proces, kdy konflikt postupně nabývá na intenzitě, se nazývá eskalace, zatímco snaha o snížení napětí a hledání řešení představuje deeskalaci.)

3. **Komunikace (E**fektivní komunikace hraje klíčovou roli v dynamice konfliktu a jeho řešení. Nesprávná komunikace nebo její nedostatek může přispět k nedorozuměním a zvýšit konfliktní situaci. Naopak otevřená a respektující komunikace pomáhá překonat rozdíly a je tak daleko jednodušší hledat kompromisy a řešení konfliktních situací.)

4. **Struktura konfliktu (K**onflikty mají různé formy a struktury. Některé jsou osobní, zatímco jiné mohou být skupinové nebo dokonce mezinárodní. Struktura konfliktu ovlivňuje, jakým způsobem se konflikt vyvíjí a jakým způsobem ho lze řešit.)

5. **Mocenské dynamiky (K**onflikty často zahrnují aspekty moci, ať už ve formě mocenských nerovnováh, snažení o získání moci nebo používání moci k dosažení cílů. V případě, že je potřeba konflikty adekvátně řešit, je nutné porozumět těmto dynamikám a chápat jejich záměr.)

6. **Role třetích stran (T**řetí strany, jako jsou mediátoři, mohou ovlivňovat dynamiku konfliktu. Jejich úlohou může být usměrňování dialogu, hledání kompromisů a pomoc s nalezením udržitelných řešení pro obě strany. Jejich výhodou je nestrannost a osobní nezaujatost.)

7. **Důsledky a urovnání (K**aždý konflikt má nejen negativní, ale také pozitivní důsledky. Urovnání konfliktu může zahrnovat nalezení kompromisu, dosažení vzájemně přijatelné dohody nebo překonání rozporů za účelem obnovení stability.)

Je potřeba dodat, že dynamika sociálního konfliktu je komplexní pojetí, které se vždy mění s ohledem na specifické kontexty, postavení členů, jejich zájmy nebo zájmy skupiny. Celkově lze říct, že dynamika konfliktu má vliv na vývoj, intenzitu a následky konfliktu nejen na skupinu, ale jednotlivé členy. Jako klíčové pro řešení konfliktů se jeví především porozumění těmto dynamikám v obecném měřítku (Výrost, Slaměník, 2019).

Vývoj konfliktu ve skupině

Jak již bylo uvedeno výše, konflikty eskalují a mnohdy se je nepodaří urovnat ihned v jejich počátku. Lidé si myslí, že se to urovná samo nebo mají obavy, že druhá strana bude reagovat uraženě nebo agresivně, tak se raději do řešení konfliktů nepouštějí. Většinou jedinci odkládají veškeré snahy o řešení konfliktů a potlačují jejich význam. Postupně však dochází k zvětšování tlaku mezi skupinami. To následně vede k eskalaci problémů (Meier, 2009).

Jednotlivé fáze konfliktů lze rozdělit na základě několika dělení. Každé z nich je specifické a zaměřuje se na odlišné fáze konfliktu. Mnohdy se však tato dělení prolínají. Obecně lze říct, že se konflikty vyvíjejí v pěti krocích, a to (Meier, 2009):

1. Vzniká napětí (Jedná se zejména o střet různých zájmů, postojů, zvyků nebo hodnocení.)
2. Dochází k polarizaci (Každý člen skupiny se drží svého přesvědčení a jiné názory není schopen akceptovat.)
3. Vzniká konfrontace (Začínají vznikat třenice, jelikož každá strana má dojem, že má pravdu a nechce ustoupit ze svého přesvědčení.)
4. Tvoří se koalice (Lidé se již nebaví spolu, ale o sobě, snaží se odsoudit názor ostatních a prosazovat své domněnky.)

Vývoj konfliktu ve skupině prochází několika fázemi, které mohou mít různou intenzitu a vést k různým výsledkům, což deklaruje následující dělení (Výrost, Slaměník, 2009):

1. Latentní fáze (Existují jisté zdroje konfliktů, ale konflikt zatím není otevřený nebo patrný. Možné příčiny konfliktu mohou zahrnovat nesoulad v hodnotách, cílech, zájmech nebo nedostatek komunikace.)

2. Otevřená fáze (Konflikt již získává podobu a stává se také zřejmým a otevřeným. Obě strany jsou si vědomy rozdílů a vyjadřují své názory a nespokojenost. Otevřená konfrontace může vést k emocionálním reakcím a dramatickým projevům konfliktu.)

3. Fáze konfliktu (V této fázi dochází k aktivní snaze konflikt vyřešit. Skupina se snaží najít kompromis a také přijatelné řešení pro obě strany. Může zahrnovat vyjednávání,

hledání společného porozumění nebo používání různých technik konfliktního řešení. V této fázi může být zapojena i třetí strana, jako jsou vedoucí skupiny nebo mediátoři.)

4. Fáze následků (Následuje po řešení konfliktů. Skupina se snaží obnovit rovnováhu a vybudovat si vzájemný respekt. Může dojít k upevnění vztahů a posílení komunikačních dovedností. V této fázi může být důležité zajistit, aby se konflikt neobjevil znovu.)

Ještě se lze setkat s dělením, jež se více zaměřuje na cíle, postoje a normy sociálních skupin. Hlavní fáze konfliktu mají až pět fází jejich řešení. Tyto fáze jsou (Plamínek, 2013):

1. Fáze formování (Jednotlivci se ve skupině seznamují a snaží se zorientovat. Cíle skupiny jsou nejasné a role členů nejsou vymezeny. Členové jsou velmi opatrní a závislí na skupině.)

2. Fáze bouření (V této fázi se začínají objevovat rozdíly a konflikty mezi členy skupiny. Mohou vznikat nesrovnalosti ohledně rolí, cílů a postojů. Skupina může procházet těžkými diskusemi a emocionálními stavy. Je to klíčová fáze, kde se skupina začíná formovat, a to i přes konflikty.)

3. Fáze bouření (Ve chvíli, kdy skupina překoná bouření, začínají se ustavovat a vyvíjet normy chování. Komunikace se zlepšuje a vzniká pocit solidarity. Skupina se stává efektivnější a stabilnější.)

4. Fáze výkonu (Skupina se snaží naplňovat stanovené cíle a využívat své individuální dovednosti k prospěchu celé skupiny. Komunikace je otevřená a efektivní.)

5. Fáze rozpadu (Tato fáze popisuje proces rozpadu skupiny po dosažení jejích cílů nebo v důsledku vnějších okolností. Členové mohou prožívat smutek nebo ztrátu, zejména pokud byla skupina úspěšná a vytvořila silné vztahy.)

Zcela zásadní je si uvědomit, že skupinové konflikty vždy nemusí procházet jednotlivými fázemi a může docházet k regresu. Zcela běžně se stává, že se skupina v rámci řešení konfliktů vrací zpátky v jednotlivých úrovních, než se jí podaří problém vyřešit.

Vhodný postup pro řešení konfliktů neexistuje, jelikož na jednotlivé členy a celou skupinu působí příliš mnoho okolních vlivů (Lužný, 2013).

SOCIÁLNÍ PRÁCE A SKUPINOVÁ PSYCHOTERAPIE

Vymezení pojmu skupina

Pojem skupina lze vymezit jako sociální entitu, jež se skládá ze dvou a více osob. Tyto osoby jsou společným cílem, účelem, interakcemi nebo vzájemným vztahem. Je nutné zmínit, že termín skupina může být aplikován na různé kontexty, včetně sociální práce, psychologie, podnikání, vzdělávání a mnoho dalších oblastí. V sociální práci se pojednává o různých typech skupin a jejich významu pro podporu a změnu v jednotlivcích nebo komunitách (Lovaš, 2008).

Pojem sociální skupiny se liší s ohledem na pojetí jednotlivých autorů. Obecně lze však říct, že se jedná o sociální skupinu obsahující množinu jednotlivců, pro které je typická interakce, komunikace a organizace. Tyto osoby se nacházejí v meziosobních vztazích, komunikují spolu a jejich vztahy jsou uspořádány do jednotlivých pozic a rolí. Lidé v rámci skupiny uznávají společné normy a hodnoty a také směřují ke společnému cíli. Sociální skupina sdružuje osoby, jež spojuje více než jen čas a místo. Jedná se o sdružení lidí se stejnými cíli a vykazujícími společné potřeby (Hayes, 2021).

Obecně však lze říct, že pro skupiny jsou typické následující charakteristiky (Lovaš, 2013):

1. Interakce (Členové skupiny jsou navzájem propojeni interakcemi, což zahrnuje komunikaci, sdílení informací, spolupráci a vzájemnou podporu.)
2. Cíl nebo účel (Skupina má obvykle sdílený cíl, účel nebo úkol, který jí dává smysl a směr. Tento cíl může být specifický nebo obecný, krátkodobý nebo dlouhodobý.)
3. Identita (Členové skupiny si vytvářejí společnou identitu na základě sdílených hodnot, normativních očekávání a vzájemných vztahů. Tato identita může posilovat sounáležitost a solidaritu.)
4. Struktura a role (Skupina může mít určitou strukturu a přidělené role, které členové zastávají. Tato struktura může být formální, například v pracovním prostředí, nebo neformální, v přátelském kruhu).
5. Vzájemná závislost (Členové skupiny jsou vzájemně závislí na dosažení společného cíle nebo plnění úkolu. Spolupráce a koordinace jsou klíčovými prvky fungování skupiny.)
6. **Vzájemné vztahy (S**kupiny jsou charakterizovány vzájemnými vztahy mezi jejími členy. Tyto vztahy mohou být založeny na důvěře, respektu, podpoře nebo jiných emocionálních interakcích.)

Dle Havránkové (2013) hraje skupina velmi důležitou součást v životě člověka, jelikož si nepřipadá sám a cítí tak podporu svého okolí v různých životních situacích. Může se jednat o pozitivní či negativní zkušenosti, ovšem ve všech těchto událostech představujemá sociální skupina své místo v životě jedince. Lidé mají možnost nejen sdílet své problémy, ale také zjistit, že nejsou zdaleka sami, kdo řeší problémy a dostane se jim podpory. V rámci skupiny může také jedinec překonávat své bariéry v komunikaci a lépe tak vyjádří své emoce a postoje k dané situaci. Získává prostor nejen pro výměnu informací, ale také pro sdělování názorů, myšlenek a zkušeností. S ohledem na sociální práci představují skupiny přirozený kontext pro mnohé denní aktivity a významně ovlivňují myšlení, cítění a také jednání svých členů. Sociální skupiny tak mohou představovat podstatný nástroj pro poskytování podpory, sdílení

zkušeností a dosahování změn v různých kontextech, jako jsou rodiny, komunity nebo pracovní prostředí. Skupinová práce může být zaměřena na podporu jednotlivců prostřednictvím sdílení zkušeností, vzájemné podpory a kolektivního řešení problémů. Sociální pracovníci mohou pracovat s různými typy skupin, od terapeutických skupin pro klienty s určitými potřebami až po pracovní týmy nebo komunitní skupiny.

Sociální práce se skupinou

Sociální práce se skupinou je odvětvím sociální práce, které se zaměřuje na práci s lidmi ve skupinovém kontextu s cílem podporovat, posilovat a dosahovat pozitivních změn v chování, vztazích nebo podmínkách života. Orientuje se především na problémy jednotlivce, rodiny a společnosti v kontextu sociální skupiny. Pracovníci v oblasti sociální práce se skupinou pracují s různými typy skupin, od rodinných jednotek a komunit po pracovní týmy a terapeutické skupiny. Sociální práci se skupinou lze chápat jako metodu využívající dynamiku skupiny zejména k posílení skupiny jako celku a také jako možnost interakce jednotlivce se skupinou vedoucí ke zlepšení sociálního fungování (Levická, 2003).

Podle Konopky (In Matoušek, 2016) je sociální práce se skupino činností sociálního pracovníka, který se snaží podporovat a rozvíjet sociální fungování skupiny, a to zejména s ohledem na rozvoj vzájemných vztahů jednotlivých členů. Každý člen skupiny by se měl však rozvíjet v souladu s cíli, které si skupina klade. Cílem sociální práce s malými skupinami je především zlepšení kvality života nejen skupiny, ale také jejích jednotlivých členů s ohledem na jejich potřeby.

Sociální práce se skupinou obsahuje několik klíčových prvků. Prvním z nich je interakce a vzájemná podpora jednotlivých členů. Sociální pracovníci se snaží vytvořit prostředí, kde členové skupiny mohou vzájemně interagovat, podporovat se a sdílet své zkušenosti. Zcela zásadní je také dosahování cílů jednotlivých členů, potažmo celé skupiny. Práce se skupinou může být zaměřena na dosahování společných cílů a úkolů, které mohou zahrnovat rozvoj dovedností, řešení problémů, změny v chování nebo podporu emocionálního zdraví. Každá skupina by měla vytvářet bezpečné prostředí. Sociální pracovníci vytváří prostředí, kde jsou její členové schopni otevřeně komunikovat, sdílet své pocity a myšlenky a kde jsou respektovány jejich individuální potřeby a rozdíly. Zcela zásadní je rovněž posilování členů skupiny do takové míry, aby se naučili řešit své problémy,

zvládat stres, komunikovat efektivně a podporovat vzájemné vztahy. Pro sociální práci ve skupině je také důležité myslet na to, že každá vykazuje jistou skupinovou dynamiku. Tu mohou sociální pracovníci využívat k porozumění interakcím a vztahům ve skupině a k usnadnění procesu změny a růstu. V neposlední řadě je potřeba zmínit také flexibilitu přístupu. Sociální pracovníci se přizpůsobují specifickým potřebám skupiny a využívají různé metody, techniky a teoretické rámce v závislosti na kontextu a cílech práce se skupinou (Matoušek, 2016).

Obecně lze říct, že sociální práce se skupinou je realizována v různých prostředích, včetně klinické praxe, vzdělávání, komunitní práce, organizací nebo v rámci krizové intervence. Klíčovým cílem je posilovat jednotlivce ve skupině a podporovat procesy, které vedou k pozitivním změnám na individuální i skupinové úrovni. V závěru je potřeba dodat, že každá práce v rámci skupiny by se měla přizpůsobit jejím konkrétním potřebám a cílům. Je nezbytné respektovat individuální rozdíly mezi členy a pracovat s nimi s ohledem na očekávaný výsledek vzájemné interakce (Kratochvíl, 2007).

Role sociálního pracovníka ve skupině

Role sociálního pracovníka ve skupině je dána především snahou pomoci jednotlivým členům skupiny a také skupině jako celku. Efektivní skupinové práce lze docílit zejména prostřednictvím společně stanovených cílů nejen v rámci skupiny, ale také s ohledem na jednotlivce. Dále pak pomocí seberozvoje členů skupiny a snahou obohatit individuální aspekty osobnosti. Skupinová sociální práce se rovněž snaží o vyřešení, odstranění a pozastavení jakékoliv sociální dysfunkce jednotlivých členů. Cílem sociálního pracovníka je respektovat zásady skupiny a pomáhat členům dosahovat značné míry nezávislosti a soběstačnosti. K tomu využívá zejména vědecké metody, jako je pozorování, rozhovor, analýza dostupných informací, diagnóza sociální práce a její vyhodnocení. Role sociálního pracovníka ve skupině jsou různorodé a mohou se měnit v závislosti na kontextu a cílech práce se skupinou. Role sociálního pracovníka jsou (Matoušek, 2013) (Rieger, 2007):

1. **Facilitátor (S**ociální pracovník může působit jako facilitátor, který usnadňuje komunikaci, interakce a procesy ve skupině. Pomáhá zajistit, aby měl každý

příležitost vyjádřit své názory a zkušenosti, a podporuje otevřenou a respektující atmosféru.)

2. **Vedoucí skupiny (V** některých případech může sociální pracovník převzít roli vedoucího skupiny. Tato role zahrnuje poskytování směru, stanovení cílů, organizaci aktivit a podporu členů skupiny při dosahování společných úkolů.)

3. **Poradce (**Sociální pracovník může fungovat jako poradce ve skupině, poskytovat podporu a rady členům skupiny v oblastech, jako jsou mezigenerační vztahy, komunikace, řešení konfliktů a zvládání stresu.)

4. **Mobilizátor komunity (V** rámci práce s komunitními skupinami může sociální pracovník hrát roli mobilizátora komunity. Tato role zahrnuje podporu komunitní organizace, zapojení a aktivaci členů komunity k dosažení společných cílů.)

5. **Mediátor (V** případě konfliktů ve skupině může sociální pracovník působit jako mediátor, který pomáhá členům skupiny komunikovat, porozumět si navzájem a hledat konstruktivní řešení.)

6. **Edukátor (**Sociální pracovník může sloužit jako edukátor ve skupině, poskytovat informace a vzdělávání v oblastech, jako jsou dovednosti rodičovství, duševní zdraví, prevence závislostí nebo jiná témata dle potřeby skupiny.)

7. **Zprostředkovatel systémových zdrojů (V** některých případech může sociální pracovník hledat a zprostředkovávat systémové zdroje pro skupinu, což zahrnuje přístup k sociálním službám, finanční podporu nebo jiné formy pomoci.)

8. **Skupinový analytik (s**ociální pracovník může analyzovat dynamiku skupiny, identifikovat vzorce chování a pomáhat skupině porozumět a zvládat vztahy uvnitř ní.)

Je tedy zřejmé, že sociální pracovník ve skupině funguje jako facilitátor, podporovatel a průvodce, který pomáhá členům skupiny dosahovat jejich individuálních nebo společných cílů a zvládat životní situace. S ohledem na výše uvedené je potřeba si uvědomit, že sociální pracovník nepracuje pro klienta, ale s klientem. V průběhu práce se skupinou vykonává jednotlivé role a ty se navzájem

prolínají. Role sociálního pracovníka mají při práci se skupinou značný význam. Každá je při práci se skupinou důležitá a je potřeba, aby s ní sociální pracovník pracoval s respektem a s ohledem na individuální potřeby jedince a jejich rozdílnost. Je nutné podporovat procesy, které vedou nejen ke zlepšení života osob ve skupině, ale také k pojetí celé skupiny (Janebová, 2014).

EMPIRICKÁ ČÁST

METODOLOGIE VÝZKUMU

Výzkumný cíl a výzkumné otázky

Empirická část této diplomové práce se soustředí na prozkoumání zkušeností psychoterapeutů, kteří působí v denních stacionářích, s hlavním zaměřením na jejich prožívání konfliktních situací během skupinové supervize a jejich přístupy k řešení těchto situací. Cílem je získat hlubší porozumění tomu, jak terapeuti tyto konflikty vnímají a jaké strategie používají pro jejich zvládání.

Výzkumné otázky zní:

Jakým způsobem psychoterapeuti prožívají a řeší konfliktní dynamiku ve skupinové terapii?

Jaké strategie a metody pomáhají terapeutům efektivně zvládat tyto konflikty?

Výzkumná metoda

S ohledem na kvalitativní povahu zkoumání, jež se zabývá zejména jedinečnou zkušeností psychoterapeuta, byla zvolena jako výzkumná metoda interpretativní fenomenologická analýza. Výhodou této metody je, že výzkumník získá dostatečný prostor k tomu, aby získal potřebná data ze strany respondentů s ohledem na jejich prožité zkušenosti. Následně tato data pomocí speciální analýzy zpracuje (Smith, 2004).

Interpretativní fenomenologická analýza (IPA)

Vzhledem k účelu výzkumu byla použita interpretativní fenomenologickou analýza, známá pod zkratkou IPA. Jedná se o kvalitativní metodu, která se zaměřuje na žitou zkušenost člověka. Tato metoda je ideální pro hluboké porozumění subjektivním zkušenostem jednotlivců. IPA, vyvinutá Jonathanem Smithem, se opírá o principy

fenomenologie, hermeneutiky a idiografie, poskytující bohatý rámec pro zkoumání, jak lidé dávají smysl svým prožitkům. Tato metoda umožňuje výzkumníkům ponořit se do detailů osobních narativů, interpretovat významy, které účastníci přikládají svým zkušenostem, a identifikovat hlubší vzorce a témata v rámci jejich vyprávění (Smith, 2012).

Dle Koutné Kostínkové a Čermáka (2013) charakterizují význam subjektivity jako přednosti metody, jež může nahlížet na vlastní a cizí zkušenost, a to zcela subjektivně. V tomto druhu analýzy si musí výzkumník uvědomit vlastní postoje, zkušenosti a také porozumění tématu, jelikož s tímto postojem následně vstupuje do analýzy získaných dat. Každý výzkumník si musí být vědom, že vstupuje do analýzy pod vlivem vlastní zkušenosti. Pro tuto metodu je rovněž typická dvojitá hermeneutika, která je chápána jako dvojí pochopení souvislosti. Respondent výzkumu se snaží porozumět své individuální zkušenosti a výzkumník se zase snaží pokusit porozumět chápání respondenta.

Postup analýzy IPA

Analýza v rámci IPA se řídí několika kroky začínajícími podrobným přepisem rozhovorů. Následuje fáze, kdy výzkumník opakovaně čte přepisy, aby se vcítil do zkušeností účastníků a identifikoval klíčové myšlenky a témata. Tento proces zahrnuje tvorbu počátečních poznámek, které jsou dále analyzovány a transformovány do rozvíjejících se témat. V dalším kroku výzkumník hledá vzájemné vztahy mezi těmito tématy a snaží se o interpretaci širších vzorců, které se objevují napříč narativy účastníků. Cílem je vybudovat komplexní, multidimenzionální pochopení fenoménu (Larkin, Watts, & Clifton, 2006).

K samotné analýze rozhovorů je používán postup zahrnující různá stádia práce s analýzou. Pro samotnou analýzu rozhovorů je nutné disponovat doslovným přepisem nahrávky rozhovoru. Analýza zahrnuje následující fáze:

- Nultá fáze: Jedná se o reflexi zkušenosti výzkumníka s tématem výzkumu. Tato fáze představuje uvědomění vlastních postojů k danému tématu a představ ohledně zkoumané oblasti.

- 1. fáze: Do ní se řadí opakované čtení přepisu rozhovoru. Cílem výzkumníka je zejména pomocí opakovaného čtení získat co nejvíce vjemů a také se vcítit do respondenta samotného. V této fázi se také doporučuje poslechnutí nahrávky rozhovoru.
- 2. fáze: Výzkumník si tvoří počáteční poznámky a komentáře. Zaznamenává vlastní poznámky, jež se mohou týkat obsahu, použití jazyka nebo emocionálních reakcí respondenta.
- 3. fáze: Získané poznámky se transformují do vybraných oblastí. Výzkumník pracuje se získanými poznámkami a snaží se je sumarizovat do vybraných témat. Cílem je vytvořit témata zakládající se na respondentově zkušenosti.
- 4. fáze: Výzkumník hledá souvislosti mezi vzniklými tématy. Pozornost je věnována především vztahům mezi jednotlivými tématy a jejich propojování. Výsledkem je tvorba hlavních témat a podtémat.
- 5. fáze: Analýza dalšího případu, v tomto případě rozhovoru.
- 6. fáze: V poslední fázi dochází k hledání vzorců napříč případy. Výzkumník propojuje souvislosti výsledků získaných z jednotlivých analýz. Hledá vztahy a témata mezi jednotlivými zkušenostmi respondentů vzhledem k výzkumným otázkám.

Popis výzkumného souboru

Výzkumný vzorek

Do studie bylo záměrně vybráno pět psychoterapeutů různého věku a pohlaví, kteří mají praktické zkušenosti s konfliktní dynamikou ve skupinové terapii. Důraz byl kladen na rozmanitost zkušeností, ne na specifický terapeutický směr, aby bylo možné získat co nejširší spektrum pohledů na zkoumané téma.

Výběr respondentů

IPA pracuje s menším vzorkem respondentů, jelikož jejím záměrem je získat detailní informace u každého případu. Pro tyto účely analýzy je součástí výzkumu 5 respondentů. Jedním z primárních kritérií výběru byla zkušenost se skupinovou terapií v rámci své praxe. Tito respondenti jsou psychoterapeuti pracující v denním stacionáři. Součástí jejich pracovního dne je práce se skupinou a s tím spojené konflikty v rámci ní. Právě jejich pohled na skupinovou terapii je nedílnou součástí uvedeného zkoumání. Psychoterapeutický směr naopak nebyl podmínkou výběru výzkumného vzorku. Výběr terapeutů probíhal na základě zkušeností výzkumníka a jeho dosavadní praxe v oboru. Osloveni byli zejména terapeuti z okolí výzkumníka s dotazem, zda mají bezprostřední zkušenost se skupinovou terapií a jsou ochotni svěřit se svými zkušenostmi zejména s ohledem na dynamiku konfliktu s tím související témata. Jeden z respondentů je dokonce bývalým kolegou výzkumníka. Dále byla využita metoda sněhové koule s cílem získat další respondenty na základě doporučení předchozích respondentů. Výzkumník tak získal e-mailové kontakty spolu s osobním doporučením, což se jevilo jako velmi přínosné. Tímto způsobem bylo získáno pro rozhovory celkem 5 respondentů, kteří splňovali uvedená kritéria a byli ochotni podat výpověď.

Scénář rozhovorů

Scénář rozhovoru vycházel zejména se záměru zkoumání a také výzkumných otázek. Samotný scénář dotazování tak odráží snahu získat co nejvíce informací ze strany respondentů s ohledem na jejich zkušenosti s konfliktem ve skupinové terapii. V případě, že bylo nutné se doptat, vznikaly další otázky při samotném rozhovoru jako volná reakce na předchozí odpověď respondenta.

Před započetím rozhovoru byli seznámeni respondenti s cíly a účelem výzkumu, rovněž jim byl předložen informovaný souhlas s jejich právem odmítnout odpovídat na položené otázky nebo odstoupit z výzkumu bez udání důvodu. Se všemi respondenty však byla spolupráce příjemná a probíhala na přátelské, otevřené a upřímné bázi. To umožňovalo respondentům se uvolnit a výzkumník tak získal kompletní data.

Rozhovory byly realizovány v prostorách jejich pracoviště, vždy s ohledem na jejich časové možnosti. Toto místo bylo zvoleno záměrně, aby se respondenti cítili bezpečně, příjemně a uvolněně. Rovněž se tímto předešlo rušivým elementům.

Všechny rozhovory byly realizovány od září 2023 do ledna 2024. Rozhovory byly nahrávány a následně doslovně přepsány. Z etických důvodů a také z důvodu zachování anonymity jsou údaje respondentů upraveny.

Otázky rozhovoru zněly následovně:

1. Jak vnímáte konfliktní dynamiku ve skupinové terapii?

2. Jaké jsou vaše osobní zkušenosti s konfliktními situacemi v rámci skupinové terapie? Mohli byste uvést konkrétní příklady?

3. Jaký je váš přístup k řešení konfliktů v rámci skupinové terapie? Jak se snažíte konflikty řešit a proč zvolíte daný přístup?

4. Jaké faktory nebo události mohou podle vás vést k vetší konfliktní dynamice v terapeutické skupině?

5. Jak se snažíte rozpoznat skryté konflikty nebo konflikty, které mohou být méně zjevné? Jak reagujete, když takové konflikty identifikujete?

6. Můžete popsat nějaký případ, kdy jste byl/a konfrontován/a s náročnou konfliktní situací ve skupinové terapii a jak jste ji řešil/a?

7. Jakou roli hraje supervize ve zvládaní konfliktní dynamiky ve skupinové terapii?

8. Jakým způsobem jste v minulosti pracoval/a na obnově soudržnosti ve skupině po konfliktu, a jaké konkrétní kroky nebo strategie jste použil/a pro tuto obnovu?

9. Jaký byl váš nejcennější poznatek nebo lekce, kterou jste získali z pracovního procesu při řešení konfliktů ve skupině? Jak se tato poznání promítla do vaší terapeutické praxe?

Etické aspekty výzkumu

S ohledem na stanovený cíl zkoumání a také výzkumné otázky lze konstatovat, že se jedná o velmi citlivé téma, které sebou nese celou řadu etických otázek. Hlavním ošetřením v tomto ohledu byl informovaný souhlas, v němž jsou zaneseny hlavní body,

jako je anonymita respondentů, mlčenlivost a možnost odstoupit od zkoumání bez uvedení důvodů. Všichni respondenti obdrželi informovaný souhlas před samotným získáváním dat a podepsali jej. Vzor informovaného souhlasu je součástí příloh. Během rozhovoru se snažil být výzkumník vnímavý a přistupovat velmi opatrně ke kladení otázek, které mohou být z různých důvodů pro respondenty citlivé. Rovněž zde byl však předpoklad profesionality respondentů, kteří zcela jistě znají své limity a jsou schopni sdělit, zda jim něco není příjemné nebo za hranicemi pochopení.

Další etické otázky vyvstaly až během samotného šetření a zejména pak při analýze výzkumu. S ohledem na to, že se jedná o delikátní téma, bylo nutné zacházet se získanými daty velmi obezřetně. Zkušenost terapeutů s konfliktem ve skupině může pro terapeuta představovat nejen možnost získat cenné zkušenosti, ale může se rovněž jednat o stresující záležitost, která jej ovlivní nejen v profesním životě. Proto bylo v některých momentech těžké rozhodnout se, zda získané informace dále prezentovat či nikoliv.

Reflexe vlastní zkušenosti s tématem a očekávání

Samotná reflexe vlastních zkušeností, předsudků a očekávání je klíčovou součástí metody IPA. Jedná se o nedílnou součást procesu analýzy dat, jelikož umožňuje výzkumníkovi ujasnit si vlastní postoje, pocity a celkově pozadí, které může ovlivnit interpretaci dat. V rámci předložené reflexe jsou zhodnoceny tři základní témata celého zkoumání s ohledem na výzkumné otázky a zaměření celého výzkumu. Součástí reflexe je tak zhodnocení konfliktů jako možnosti rozvoje skupinové terapie, rovnováhy mezi vedením konfliktu a podpory autonomie ve skupině a možnosti, jak posílit soudržnost a vzájemné porozumění ve skupině.

Reflexe témat v kontextu uvedeného výzkumu o konfliktní dynamice a zvládání těchto situací psychoterapeuty ve skupinové terapii vyžaduje hlubší pohled na jednotlivé aspekty těchto témat a jejich význam pro praxi. Níže jsou podrobněji rozepsána klíčová témata, která vyplynula z reflexe.

Konflikty jako příležitost pro růst a rozvoj ve skupinové terapii

Toto téma se zabývá myšlenkou, že konflikty nejsou nutně negativním fenoménem, ale mohou být katalyzátorem pozitivních změn a učení v terapeutickém procesu. Z vlastní zkušeností vím, že konflikty nejsou vždy znakem selhání terapie nebo neschopnosti skupiny fungovat harmonicky. Konflikty mohou odhalit skryté problémy nebo potřeby členů skupiny, takže k nim přistupuji jako k příležitostem pro růst a hlubší pochopení. V mých očích se stávají okny, skrze která mohu nahlédnout do skrytých potřeb a nevyřešených emocí členů skupiny. Z této perspektivy se konflikty stávají cennými momenty, kdy může dojít k významným průlomům v terapii, a podporují tak individuální i skupinový růst. Z mého pohledu je potřeba se zaměřit zejména na aktivní poslech a snahu porozumět hlubšímu významu konfliktu než jej rychle urovnat.

V konfliktních situacích vnímám svůj temperament jako značnou výhodu, protože mi poskytuje pevnou půdu, na které mohu stavět. Cítím se v nich přirozeně a sebejistě, což mi umožňuje vnímat konflikty ne jako hrozbu, ale jako příležitost pro růst a rozvoj. Tato perspektiva mi dává odvahu vyjadřovat své názory otevřeně a s důvěrou, že budou přijímány a respektovány. Věřím, že konflikt, řešený správně a s otevřeností, může posílit vztahy místo jejich narušení. Je to způsob, jak ukázat, že i v nesouladu mohou být zachovány, a dokonce posíleny vzájemné vztahy, pokud jsou všechny strany ochotny naslouchat a respektovat sebe navzájem. Tato přístupnost k dialogu a vzájemné úctě v konfliktech a nesouladech je klíčová pro udržení pozitivní dynamiky ve skupině. Je důležité, aby byla každá situace řešena s otevřeností a ochotou porozumět, nejen pro osobní rozvoj, ale i pro posílení koheze a soudržnosti skupiny. Věřím, že tímto způsobem lze transformovat potenciální konflikty na příležitosti pro hlubší porozumění a vzájemný růst.

Rovnováha mezi vedením a podporou autonomie ve skupině

Nalezení rovnováhy mezi vedením skupiny a podporou její autonomie je pro mě neustálou výzvou. Jsem si vědoma, že můj terapeutický styl a osobní preference mohou významně ovlivnit dynamiku skupiny. Reflektuji, jak moje vlastní potřeba kontroly či naopak propuštění zodpovědnosti mohou formovat prostředí skupiny. Cílem je vytvořit bezpečný prostor, kde může každý člen skupiny růst a vyjadřovat se, což vyžaduje od mě jako terapeuta flexibilitu a schopnost adaptace. Toto téma

reflektuje důležitost terapeutovy schopnosti „číst“ dynamiku skupiny a adekvátně reagovat na její potřeby. V procesu hledání rovnováhy mezi vedením skupiny a podporou její autonomie jsem si uvědomila, jak klíčová je schopnost adaptace a flexibilita v mém terapeutickém přístupu. Tato schopnost se stává ještě důležitější ve chvílích, kdy se skupina potýká s konflikty, neboť právě tyto situace testují mé schopnosti vedení a zároveň podporují autonomii jednotlivých členů skupiny.

Konflikty vnímám jako příležitosti k růstu, a to nejen pro členy skupiny, ale i pro mě jako terapeuta. Práce ve dvojici s dalším terapeutem během těchto konfliktních situací mi přinesla cenné poznatky. Díky sdílené zodpovědnosti a možnosti pohledu na situaci z více úhlů se nám společně dařilo lépe pochopit dynamiku skupiny a efektivněji řešit vzniklé konflikty. Tato kolaborace umožnila nejen rozdělení emocionálního nákladu, ale také poskytla širší spektrum terapeutických intervencí, což vedlo k posílení soudržnosti skupiny. V případě, že se kritika týká přímo mé osoby, snažím se z této situace získat jen pozitivní aspekty. Tento jev pramení z mé hluboké víry v důležitost otevřené komunikace a konfrontace. V konfliktních situacích, které zahrnují přímou kritiku mé role jako terapeuta, nalézám cenné momenty pro sebereflexi a růst. Tato otevřenost mi umožňuje lépe se vyrovnat s výzvami, které práce s konflikty přináší a zároveň posiluje mé schopnosti jako terapeuta podporovat růst a autonomii ve skupině. Pochopení, že konflikty a kritika jsou neodmyslitelnou součástí terapeutického procesu, mi pomáhá lépe navigovat komplexním spektrem emocí a dynamik ve skupině.

Strategie pro posílení soudržnosti a vzájemného porozumění ve skupině

Ve chvílích, kdy konflikty vyústí v napětí nebo rozkol ve skupině, moje role nabývá na důležitosti. Mělo by docházet k obnovení harmonie a soudržnosti ve skupině. Moje předchozí zkušenosti a sebereflexe mi pomáhají identifikovat efektivní způsoby, jak facilitovat vzájemné porozumění a empatii mezi členy skupiny. Uvědomuji si, že klíčem k úspěchu je podpora otevřené komunikace a vytváření prostředí důvěry, kde se každý cítí slyšen a pochopen. Tato reflexe mi poskytuje cennou příležitost prohloubit moje porozumění vlastním reakcím a přístupům k terapeutické práci. Současně mi umožňuje lépe se vyrovnat s výzvami, které přináší práce s konflikty,

autonomií a soudržností ve skupinové terapii. Jde o neustálý proces učení a adaptace, který formuje nejen mě jako terapeuta, ale i prostředí, které pro své skupiny vytvářím. V okamžicích, kdy konflikty vyvolaly napětí nebo dokonce rozkol ve skupině, jsem si plně uvědomovala, jak důležitá je moje role v obnově harmonie a podpoře soudržnosti.

Má praxe a sebereflexe mi ukázaly, že klíčem k úspěchu je nejen podpora otevřené komunikace a vytváření důvěry, ale také adaptace a využití specifických terapeutických technik. Jejich začleňování do terapeutického procesu je zcela zásadní, avšak je nutné brát v potaz fázi konfliktu, ve kterém se skupina nachází. Například arteterapie a podobné aktivity umožňují členům vyjádřit své pocity a zkušenosti neverbálním způsobem, což může vést k hlubšímu porozumění a empatii mezi nimi. V této práci jsem našla nejen profesionální uspokojení, ale bylo to pro mě i osobně velmi smysluplné.

Soudržnost ve skupině mi přinesla zejména radost a také pocity naplnění. Sledovat, jak se skupina prostřednictvím arteterapie a dalších aktivit sjednocuje, bylo velmi přínosné. Zlepšovala se nejen vzájemná komunikace, ale také jejich porozumění. Došlo k prohloubení mého vlastního porozumění s ohledem na dynamiku skupiny a rovněž mi pomohla lépe se vyrovnat s výzvami spojenými s konflikty, autonomií a soudržností ve skupinové terapii. Uvědomila jsem si, že klíčovým aspektem je zde podpora otevřené komunikace a vytvoření prostředí, kde se členové cítí bezpečně, sdílí své pocity a zkušenosti, čímž se posiluje důvěra a koheze skupiny.

Rozpracování výše uvedených témat poskytuje ucelenější pohled na komplexitu konfliktní dynamiky ve skupinové terapii a na způsoby, jakými terapeuti mohou efektivně řešit vzniklé situace. Z mého pohledu je zcela zásadní, aby terapeuti rozvíjeli flexibilitu a schopnost přizpůsobit svůj přístup jedinečným potřebám skupiny a jednotlivců, s cílem podporovat pozitivní terapeutický proces. Jedině tak bude efektivní a rovněž bude bohatým přínosem pro ně samotné.

VÝSLEDKY VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

Každá výpověď respondentů byla jedinečná s ohledem na jejich dosavadní zkušenost s konfliktem v rámci skupinové terapie. Nejprve je tedy potřeba rozpracovat jejich jednotlivé výpovědi a následně hledat společná témata, jež jsou zobrazena v celkové analýze. Cílem následující kapitoly je zejména zachovat individuální přístup k dané zkušenosti v jejich specifickém kontextu.

Analýza a interpretace jednotlivých respondentů

Terapeutka Marcela

Žena, délka rozhovoru 44:48 minut (eklektický přístup)

Tabulka témat a podtémat:

Téma a podtémata	Citace
KONFLIKTY JAKO KATALYZÁTOR ZMĚNY VE SKUPINOVÉ TERAPII	
Užitečný fenomén	„Ako fakt to vnímam ako užitočný fenomén v dynamike skupiny, kedže to odzrkadluje to, čo sa pacientom a klientom deje v bežnom živote.“
Konflikt jako posun	„Ja mám rada energiu konfliktov. Pretože v skupine, kde máš predtým ticho, ale vlastne veci sú zaseknuté, tak ten konflikt dokáže vecami pohnúť.“
Práce s hněvem	„Ja si myslím, že je to veľmi prínosné, pretože vätšinou konflikt prináša hnev, a to je vlastne energia, so ktorou sa dá pracovať.“
Mediace mezi póly	„To znamená, že stále ako keby tam nejaký ten pól vznikol… Vätšinou je to naozaj skôr veková otázka.“ „A potom je to skôr o takovej tej mediácii medzi jednotlivými hlasmi v rámci toho, čo tam vyvstáva.“

DYNAMICKÁ ROVNOVÁHA V ROLI TERAPEUTA VE SKUPINOVÉ TERAPII	
Nestrannost terapeuta	„Jednak to môže byť to, že terapeut bude stať príliš na jednej strane, to znamená, že ak som žena a niekto útočí na ženy, tak sa ma to može bytostne dotýkať a zastanem sa žien, takže vyeskalujem konflikt svojím spôsobom.“
Tělesné signály	„… že nejaké nevedomé akoby telesné signály, ďalej skryté konflikty môžu byť také, ktoré vychádzajú z toho…“
Pozorování skupiny	„Tak budem vedieť, že to môže byť niečo, čo rezonuje na pozadí mojích klientov. To znamená, že okrem toho, že sa všímam ich, tak si všímam, čo sa deje v spoločnosti.“
Direktivnost terapeuta	„Áno, ale vlasne pre mňa direktívny prístup znamená, že najprv jim môžem dať slobodu, ale potom im povedať, kedy je dosť. To znamená, že, ako má to nevýhody v tom, že je to direktívne, ale pre mňa je výhoda tá, že môžem dať vätšie rozmedzie toho, čo majú robiť.“
Hraniční osobnost	„Áno, a odíde, ale vätšinou sa vlasne zdvihne a odíde ten, čo chce najviac pozornosti a neni mu ta pozornosť daná. To znamená, že sa budeme bavit o hraničných a hysterických osobnostiach.“
Zásada zůstat se skupinou	„Ak potrebuje individuálnu starostlivosť, nech chodí do individuálnej terapie. A beriem mu to, ale nemá potom čo byť v skupinovej terapii. Takže ja som v tomto akože zásadová…“
TECHNIKY A PŘÍSTUPY K POSÍLENÍ SOUDRUŽNOSTI VE SKUPINOVÉ TERAPII	
Intervize místo supervize	„Teoreticky veľmi významnú, prakticky žiadnú..... To znamená, ak ja som v pracovnom tíme, kde sme schopný reflektovať veci a ustať to, že si povieme chyby,

	a aj k tomu budeme hľadať nejaké konštruktívne riešenia, úplne supervíziu ja nepotrebujem.“
Odbornost týmu	„Stále si myslím – závisí od odbornosti tímu... Ale ja so mala aj predtým ešte skúsenosť, keď sme robili ešte na stacionári na Slovensku, že všeci boli atestovaný. To znamená, že my sme všeci vedeli, čo robíme, a občas sme sa názorovo nestretli.
Terapeutický plán	„Ale našli sme proste terapeutický plán pre pacienta a naše individuálne názory mohli ísť bokom.“
Edukace	„... ja tak rada edukujem tých pacientov, že nemusia nájsť proste tú shodu, v tom konflikte, že môžem mať iný názor na svet...“
Neutrální téma	„Takže skôr sa snažím priviesť nejakú neutrálnu tému, ktorá ich môže spojiť. A tam je práve ta arteterapeutická technika s tým projektom...“
Přítomnost terapeuta	„Pre mňa je to..., ja mám takú blbú materskú časť, ale ja ich tam budem stále opečovávať, aj keby sa hádali alebo niečo, ale ja proste budem s nimi. To znamená, pre mňa, že oni nikdy nebudú sami.“
Dozrání konfliktu	„Lekciu mi dali pacienti, že nemusím hned všetko vyriešiť.“
Odstup a čas	„Áno, to je pravda, ale blbo sa spí aj po umelo vyriešenom konflikte. Takže v podstate pre mňa najvätšia lekcia bola tá, že niektoré veci potrebujú čas, aj odstup.“
Direktivnost	„A viac už asi..., určite to bolo, že som príliš direktívna, to mi určite vyčítali niekedy. Niektorý to naopak ocenia, ale ja som akože v tej direktívite strašne bezpečná. Pre mňa je to o tom, že viem, že mám tú štrukturu a držím sa jej.“
Ocenění konfliktu	„To znamená, že keď sa stretnú všetky strany konfliktu, tak som ocenila, že vôbec tu sú. Že sú ochotný sa stretnúť, že sú odvážný, že proste sú tu, že prišli a čelia tomu.“

V rozhovoru s Marcelou se otevírá fascinující pohled na konfliktní dynamiku ve skupinové terapii. Marcela vnímá konflikty jako zásadní a užitečný prvek terapeutického procesu, který zrcadlí životní situace klientů a poskytuje cennou příležitost k jejich řešení a osobnímu růstu. Její přístup k energii konfliktů, kterou považuje za hnací sílu změny, byl zvláštně inspirativní. Předkládá konflikty jako momenty, kdy se věci mohou hnout z místa, čímž se procesy ve skupině posouvají vpřed. Marcela vyzdvihuje, že konflikty často přinášejí hněv, který je možné v terapii produktivně využít.

Své zkušenosti s konflikty v rámci skupinové terapie deklaruje na příkladech, kdy se konflikty týkaly rozdílů ve věku, pohlaví či sociálním statutu, a zdůrazňuje, že jsou neodmyslitelnou součástí skupinového procesu. Konkrétně poukázala na to, jak různorodost ve skupině může být zdrojem konfliktů, ale také možností pro obohacení skupinové práce.

Její otevřenost vůči konfliktům, pozvání k vyjádření různých hlasů ve skupině a snaha o nestrannou mediaci mezi různými stranami konfliktu je přístup, který působí jako klíčový pro efektivní řešení konfliktů a podporu soudržnosti skupiny. Marcela se zaměřuje na pochopení a adresování všech aspektů konfliktu, aby byly všechny strany vyslyšeny a aby se našlo uspokojivé řešení pro všechny zúčastněné.

Zajímavý byl její pohled na faktory, které mohou konfliktní dynamiku ve skupině zesilovat, jako je přílišná identifikace s jednou ze stran nebo vnášení osobních problémů klientů do skupinové dynamiky. Zvláště důležité je její zdůraznění role v rozpoznávání skrytých konfliktů prostřednictvím pozorování nevědomých signálů a vnímání sociálních a politických událostí, které mohou ovlivnit dynamiku.

V další části rozhovoru s Marcelou se otevírá hlubší pohled na její filozofii a přístup k řízení skupinové terapie, zejména v kontextu konfliktů a direktivity. Marcela nevnímá direktivitu jako omezení, ale jako prostředek k poskytnutí struktury a bezpečí ve skupině, což umožňuje členům prozkoumat rozmanitá témata s jistotou, že mohou být včas a efektivně řešena. Tento přístup reflektuje její schopnost navigovat konflikty s cílem podpořit růst a rozvoj skupiny, ne se jim vyhýbat.

Marcela zdůrazňuje význam adresování vnějších událostí, které ovlivňují skupinovou dynamiku, přičemž vnímá vnější svět a vnitřní zážitky jako propojené. Je přesvědčena, že otevřená diskuse o aktuálních tématech a společenských událostech je klíčová pro zpracování a integraci těchto zkušeností do terapeutického procesu.

Přístup k řešení konfliktů vychází z Marceliny víry v důležitost mediace a poskytování prostoru pro všechny hlasy ve skupině, aby se vyjádřily bez obav z přerušení.

Marcela poukazuje na význam setrvání s většinou skupiny a odmítá ji opustit kvůli jednotlivcům, kteří hledají zvláštní pozornost, což odhaluje její zásadový postoj k podpoře skupinové soudržnosti a samostatnosti. Dále se zmiňuje o výhodách a výzvách práce s konfliktními situacemi, kdy zdůrazňuje, že konflikty jsou příležitostí k učení a růstu a nejedná se o situace, kterým by se mělo vyhýbat. Její přístup k terapii je využívá jako příležitosti pro růst a podporuje otevřenou komunikaci a vzájemné porozumění.

Terapeut Hynek

Muž, délka rozhovoru 51:37 minut (daseinsanalytický výcvik)

Tabulka témat a podtémat:

Téma a podtémata	**Citace**
RŮST A TRANSFORMACE PROSTŘEDNICTVÍM KONFLIKTU VE SKUPINOVÉ TERAPII	
Hodnotný přínos	„Tak ale těmi konflikty se dá vlastně hrozně moc získat a naučit…“
Soudržnost skupiny	„… že od toho neutečeme, že nám, že nám to nedovolí prásknout dveřmi a odejít…“
Přijetí v konfliktu	„Dojde k nějakému přijetí i s tím i v rámci skupiny i to, že se mnou někdo drží a někdo nesouhlasí.“
Nepříjemné, ale poučné	„Sice to nebylo příjemný, ale naučil jsem se nejvíc.“
Udržení hranic	

	„I o hranicích, a tak dál, jak se za sebe postavit…“
PŘEKONÁVÁNÍ VÝZEV VE SKUPINOVÉ INTERAKCI Odvaha postavit se za sebe Konstelace skupiny Neschopnost se bránit	„… vlastně už jenom vyvolat ten konflikt, když jsem jako člen skupiny, tak to není příjemná věc.“ „… že je tam někdo, kdo výrazně nezapadá.“ „Takže třeba tuhletu situaci jsme pak museli vyřešit tím, že jsme s ním ukončili spolupráci, protože přestože on si to úplně nepřál, protože nebyl ani ve stavu se tomu bránit pořádně, těm útokům, a bylo by to pro něj traumatizující.“
ROVNOVÁHA, SPRAVEDLNOST A KRITIKA V TERAPEUTICKÉM PROCESU Nezachraňovat Konflikty na pozadí	„… že někdy považuji za lepší tu skupinu v tom nechat a nepomáhat jim v tom tolik, nezachraňovat je, abych jim neukradl, nesebral, vlastně tu příležitost si na to přijít a vyrůst tím.“ „… že probíhá nějaký konflikt, že trošku na pozadí, ale nikomu se do toho jako nechce, to otevírat, tak samozřejmě taky tomu můžeme pomoci, jo, aby to nevyšumělo…“

Přínos konfliktů v terapii	„Když se k nim správně postaví, tak to bývají opravdu takový ‚šperky' v tý skupinový psychoterapii.
Osobnosti klientů	„Jaký má temperament, jakou má frustrační toleranci, jestli se zrovna dotýkáme prostě témat, který jsou pro něj citlivý, v jakém je stavu to snášet, jestli má sebereflexi nějakou, jestli dokáže být empatickej.“
Vnímaní nespravedlnosti	„... že třeba se nějak stane, že klienti mají dojem, že terapeuti nadržují někomu, že třeba jednomu klientovi něco prominuli a druhému ne. Tak to je úplně krásný podhoubí pro konflikt.“
Kritika terapeuta za nevyváženost	„A my jsme nějak cítili potřebu tady tu ženu, prostě těhotnou, s rizikem toho, že o to zase může přijít, nějak ochránit, takže prostě jsme víc opečovali tu těhotnou klientku, ale s vědomím toho, že by taky strašně ta druhá potřebovala pozornost. A prostě to nebylo úplně vyvážené.“
Pocit bezpečí	„...dobře, až tady nebudu já, budou o mně mluvit? A to umí velmi narušovat ten pocit toho bezpečí.“

PŘÍSTUPY K SOUDRUŽNOSTI VE SKUPINOVÉ TERAPII	
Užitečnost supervize	„... ale díky supervizi, podle mě, se to dá dělat mnohem zodpovědněji a lépe vůči nám terapeutům i klientům.“
Soudržnost	„Někdy ta soudržnost je o tom, že jak ti klienti se naštvou na nás a posílají to mezi sebou. To taky může být.
Arteterapie	„Ale pokud máme pocit, že je třeba nižší soudržnost, zrovna tak třeba můžeme udělat i nějaké téma v arteterapii.“
Aplikovaná improvizace	„To je velmi silné a umožňuje to spolupráci, a ta spolupráce byla také třeba další téma, protože jsme to dělali tematicky, takže cvičení na spolupráci, na takovou jako... i to naladění se na sebe, vzájemné i právě třeba s dalším tématem dělání chyb.“

Hlavní téma prostupující celým rozhovorem je, že Hynek vnímá konflikty nejen jako nevyhnutelnou součást terapeutického procesu, ale především jako příležitost pro růst a učení se v bezpečném prostředí. Pro něj jsou momenty, kdy se konflikty objeví mezi členy skupiny ve vztahu vztahem mezi klientem a terapeutem, klíčovými k rozvoji hlubšího porozumění a empatie. Hynek vyjadřuje, že emocionálně tyto situace vnímá jako náročné, avšak zároveň obohacující. Pocitově se nachází ve stavu vysoké ostražitosti a zároveň otevřenosti, což mu umožňuje být plně přítomen a citlivý k

nuancím dynamiky skupiny. Zdůrazňuje, jak je pro něj důležité udržovat rovnováhu mezi poskytováním podpory a výzvy členům skupiny, aby se aktivně zapojili do řešení konfliktů, což považuje za zásadní pro jejich osobní růst. Jedním z nejdůležitějších aspektů jeho práce je podle jeho slov schopnost rozpoznat, kdy konflikty slouží jako odrazový můstek pro hlubší pochopení sebe samých a ostatních členů skupiny. To zahrnuje rozlišení mezi konstruktivními a destruktivními konflikty a vědomí si, kdy je potřeba intervenovat a kdy je lepší nechat skupinu, aby se s konfliktem vypořádala samostatně, což může podpořit soudržnost a vzájemnou podporu.

Hynek dále reflektuje, že práce s konfliktní dynamikou vyžaduje od něj neustálé sebereflexe a ochotu učit se z každé situace. Vnímá to jako proces, v němž je nejen facilitátorem, ale i účastníkem učení, což považuje za zásadní pro udržení autenticity a integrity ve své roli. Důraz je kladen na to, jak terapeut umožňuje klientům zažít přijetí konfliktní situace, což je pro ně náročné, ale přináší to i individuální růst. Dynamika konfliktů ve skupině, orientovaná na koalici proti určité citlivé části skupiny, je prezentována jako komplexní a vyžadující pečlivé vyvážení. Hynkův přístup k aplikované improvizaci jako prvku podpory soudržnosti skupiny a sebepřijetí jsou zmiňovány jako faktory pro úspěšné řešení konfliktů.

Hynek vnímá týmovou spolupráci mezi terapeuty jako nezbytnou pro efektivní navigaci konfliktní dynamikou. Podpora a spolupráce mezi terapeuty posiluje jejich schopnost čelit výzvám a umožňuje jim sdílet strategie a perspektivy, které obohacují terapeutický proces. Zvláštní důraz je kladen na význam podpory mezi terapeuty a vytváření spolupracujícího týmu, který se vzájemně respektuje, což je nezbytné pro úspěšné zvládnutí konfliktních situací v terapeutickém procesu. Závěrem Hynek zdůrazňuje, že každý konflikt představuje příležitost pro růst – nejen pro klienty, ale i pro něj jako terapeuta. Tato perspektiva mu umožňuje přistupovat k výzvám s otevřeností a optimismem, což je podle něj klíčové pro vytváření transformačního prostoru v rámci skupinové terapie.

Terapeutka Martina

Žena, délka rozhovoru 48:33 minut (psychodynamický výcvik)

Tabulka témat a podtémat:

Téma a podtémata	Citace
ROLE TERAPEUTA V ŘÍZENÍ A TRANSFORMACI SKUPINOVÝCH KONFLIKTŮ	
Nedílná součást	„No, asi je nedílnou součástí, i když ne zrovna příjemnou. A smyslem toho konfliktu, který vznikne, je naučit lidi, že konflikt může být k něčemu dobrý, že situace se dá vyjasnit, že si můžou říci…“
Kritika terapeuta	„Lépe snáším kupodivu, když je ta konfliktovost namířená třeba proti mně, to mám pocit, že je to aspoň bezpečnější pro tu skupinu. Alespoň se pak nemusím bát o ty ostatní.“
Dokončení konfliktu	„… a je nutné jim to říct: ‚A zítra přijďte, je potřeba si to znova vyříkat a pořád v tom pokračovat. Nezůstávejte doma, i když vám v tom bude blbě.‘“
Analýza konfliktu	„A pak je potřeba udělat krok zpátky, podívat se na to, co mi to, nebo na co mi to nasedá, nebo tedy u toho pacienta, u toho klienta, na co to jemu nasedá. Na co reaguje?“

DYNAMIKA MEZILIDSKÝCH VZTAHŮ A KOMUNIKACE VE SKUPINOVÉ TERAPII	
Nedorozumění	„A vlastně porozumění tomu, že konflikt vzniká opravdu z nedorozumění a z toho, že ten, kdo něco vysílá, tak něco vysílá, někdo jiný něco úplně jiného přijímá.“
Náslech, náhled	„Jo, vyjasní se to, to dělám. Toho člověka je nutné zastavit, aby byl schopný poslouchat.“
Vztahovačnost	„...a nějak mu to dá jako s pochopením, že: ‚Jsi prostě takhle frustrovanej, naštvanej,‘ a rozumíme tomu, že to není o tom člověku, který tady je. Ale někdy je to těžký, zrovna u toho stacionáře, kde tomu teda fakt ještě nerozumějí, tak zastavovat a říkat ne, ne, to není o vás.“
Emoční nestabilita	„No tak faktory, to je zrovna ta vnitřní dynamika, to znamená různá emoční nestabilita a neumělost (spíše neumění) nebo neznalost. Nedostatek vyrovnává, nebo nedostatek mechanismů, jak zacházet s konfliktem a s vlastní frustrací...“
Faktor diagnózy	

Pomlouvání, potřeby	„No a taky faktor diagnózy. Pokud je to skupina psychotických nebo kognitivního postižení, tak tam se s tím pracuje úplně jinak, to pak je úplně jiný druh práce.“
Koalice	„Ale jo, jo, moment. A teď tedy pomlouváme toho člověka. Ale co vlastně doopravdy děláme? Co doopravdy dělám? Dělám to, že potřebuju o někom mluvit špatně. Proč? Protože mám nějakou svoji potřebu. Mluvte o svojí potřebě.“
Skryté konflikty	„Ano, zase. A proč to potřebuji, aby za mnou někdo stál? Jo? Proč potřebuji za někým stát? Proč nemůžu být sám za sebe? Proč je potřeba polarizovat skupinu?
Neverbální projevy	„Když se to otevře, můžeme najít taky smysl toho, proč ten konflikt vzniká, ale taky tedy za sebe i zpoplatňuji to, že všichni máme nějaký dobrý důvod, proč do nějakého konfliktu nejdeme.“
	„No, nebo to spustí právě nějaký ten úšklebek, že jo? … Ptám se, co se děje ve skupině, jak tomu rozumí, jak to vnímá.“

PODPORA SOUDRUŽNOSTI A VZÁJEMNÉ SPOLUPRÁCE V TERAPEUTICKÝCH SKUPINÁCH	
Supervize	„Tak nějak si to mezi sebou říct a pak tedy používat, využívat supervizi, abychom zjistili, co můžeme příště udělat třebas jinak nebo co nám uteklo nebo proč se to vlastně stalo.“
Týmová spolupráce	„Ale pokud jsou ti dva tak sehraní, tak důvěřují jeden druhému, že si opravdu mohu dovolit tohle to říct. Protože když tomu druhému nevěřím, a to znamená, teď jediné, co mě napadá, že mě zdevalvuje.“
Potřeba bezpečí	„Ne, měli to písemně. Uvedli jsme to, že chtěli bychom teď, protože vnímáme, že tady je nějaké napětí, že nevíme, kdo tady s kým co má, že se tady fakt něco děje, tak pojďme si to zvědomit, pojďme si uvědomit, co vás tady napadne, co bych já potřeboval právě teď v té skupině, abych tady mohl být bezpečně.“
Arteterapie	„... že když už jsme si mysleli, že skupina v pohodě, a dali jsme společný obraz, tak nám to tedy teprve vylezlo. Takže já bych to jako nekonfliktní téma nebrala. Naopak. Ten společný obraz, to je dost o tom, kdo komu leze do zelí, kdo si dovolí, kdo si jako nedovolí.“
Vůle k otevřenosti	

Svobodnější postoj	„Pokud je vůle to otevřít a tu vůli lidi mají. Lidi, který opravdu nechtějí, tak takové jsem ještě asi nepotkala. Možná se bojí, ale není to o tom, že nechtějí.“ „Myslím si, že ta odpověď nebrat sama sebe tak vážně, nebo vždycky někdo říkal líná huba, holé neštěstí, vždycky ty naše strachy a ta úzkost, co přijde, je mnohem větší, než jak to v realitě pak je.“

V rozhovoru s terapeutkou Marií o konfliktní dynamice ve skupinové terapii se diskutuje o různých aspektech a přístupech k řešení konfliktů v terapeutickém prostředí. Marie vnímá konflikty jako přirozenou a potenciálně užitečnou součást skupinové terapie, která může podporovat učení a růst. Přiznává výzvy spojené s udržováním objektivity a zvládáním emocí, nejen ze strany terapeuta, ale také ze strany klienta. Rovněž zdůrazňuje význam spolupráce mezi terapeuty pro lepší řízení skupinové dynamiky.

Diskuse odhaluje preferenci respondentky pro otevřený přístup ke konfliktům, kdy se emoce nechají volně vyjádřit, aby se mohlo efektivněji pracovat na jejich řešení. Terapeutka poukazuje na důležitost pochopení emocí a motivací zúčastněných stran a snaží se o zastavení eskalace konfliktu a podporu konstruktivního dialogu. Marie rovněž zmiňuje specifické faktory, které mohou vést k intenzivnější konfliktní dynamice ve skupině, jako je emoční nestabilita a nedostatečné dovednosti řešení konfliktů u klientů. Důraz klade na rozpoznání skrytých konfliktů a význam skupinové interakce a vzájemného porozumění pro řešení konfliktů. Terapeutka považuje za významnou i terapeutovu roli ve facilitaci tohoto procesu a zdůrazňuje potřebu vytvářet bezpečný prostor pro otevřenou a respektující komunikaci.

V rozhovoru Marie otevřeně sdílela své zkušenosti s řešením konfliktní dynamiky ve skupinové terapii a popsala, jak tyto situace osobně prožívá a jak s nimi pracuje. Přiznala, že stát se v centru mnohačetných, vzájemně propojených konfliktů mezi členy skupiny je velmi náročné. Marie zdůraznila, že klíčem k úspěšnému zvládnutí těchto situací je umění srovnat si priority a stanovit, který konflikt bude řešen a vymezit jeho hranice pro komunikaci, aby se zabránilo chaosu a zajistilo konstruktivní řešení.

Podle Marie je supervize neocenitelným nástrojem, který jí umožňuje zpracovat své prožitky a získat nové perspektivy na řešené konflikty. V supervizi nachází prostor nejen pro sdílení svých pocitů a vyjádření obav, ale také pro hledání efektivnějších způsobů, jak s konfliktními situacemi v budoucnu pracovat. To jí pomáhá udržovat si emocionální rovnováhu a zvyšuje její profesionální kompetence. Z rozhovoru s Marií vyplývá, že konfliktní dynamika ve skupinové terapii je neodmyslitelnou součástí terapeutického procesu, která přináší nejen výzvy, ale také příležitosti pro růst a učení se. Marie vnímá konflikty jako nástroje pro rozvoj komunikačních dovedností, sebereflexi a vzájemného porozumění mezi členy skupiny. Klíčem k úspěšné práci s těmito konflikty je podle ní empatie, otevřenost a schopnost terapeuta navigovat skupinu skrze nepříjemné situace s podporou supervize a týmové spolupráce. Její zkušenosti a přístupy odrážejí důležitost adaptability, porozumění různým perspektivám a neustálého učení se jako základních pilířů efektivní skupinové terapie.

Marie také poukázala na význam týmové spolupráce a vzájemné důvěry mezi terapeuty. Vysvětlila, jak důležité je cítit podporu od kolegů a mít možnost otevřeně diskutovat o konfliktech a o tom, jak je řešit. Tato týmová spolupráce a podpora je pro ni klíčová, aby mohla v konfliktních situacích postupovat s jistotou a otevřeností.

Během rozhovoru dále Marie zdůraznila několik přístupů a technik, které využívá k obnově soudržnosti ve skupině. Mezi ně patří neverbální techniky, které členům skupiny umožňují vyjádřit své potřeby a emoce, a společné aktivity zaměřené na podporu vzájemného porozumění a respektu. Tyto metody jí pomáhají vytvářet adekvátní bezpečné prostředí, ve kterém je možné otevřeně hovořit o konfliktech a pracovat na jejich řešení. Marie dodává, že jedním z nejcennějších poznatků, které z řešení konfliktů získala, je důležitost nebrat sebe a situace příliš vážně a být odvážný ve vyjádření vlastních pocitů a potřeb. Tento přístup jí umožňuje efektivněji navigovat v

konfliktních situacích a podporovat skupinu v procesu uzdravení a růstu. Z rozhovoru s Marií tak vyplynulo hluboké pochopení konfliktní dynamiky ve skupinové terapii a její způsoby práce s těmito náročnými situacemi. Její přístup zdůrazňuje význam empatie, profesionální reflexe a otevřené komunikace jak s členy skupiny, tak s kolegy terapeuty.

Terapeutka Simona

Žena, délka rozhovoru 1:00:43 hodin (psychodynamický výcvik)

Tabulka témat a podtémat:

Téma a podtémata	**Citace**
ROLE A ŘÍZENÍ KONFLIKTŮ V PROCESU UZDRAVENÍ A SOCIÁLNÍ ADAPTACE	
Konflikt – potřebná součást	„… že to je taková potřebná součást ve skupině, ve skupinové psychoterapii, že pokud by tam dynamika nebyla, v té skupině, nebo něco takového se tam nevyvinulo, tak je vlastně něco asi pravděpodobně špatně.“
Patová situace	„… Není mi úplně příjemně nebo komfortně v situaci, kdy tedy vznikne konflikt a třeba jedna ze zúčastněných osob, nebo obě se nijak nechtějí podílet na tom, nějak se na ten konflikt podívat a zůstane to v patové situaci.“
Porozumění bolavé minulosti	„Ta skupina, myslím, že moc hezky pracovala s tou bolavou minulostí té pacientky a s nějakým porozuměním. A myslím, že tam pár lidí bylo, bylo

	schopných vyjádřit, že to nějak chápou, že se jí to může opakovat ve vztazích, že někteří byli schopni vyjádřit porozumění.“
Frustrace z odchodu	„Já jsem se cítila v tu chvíli frustrovaná. Měla jsem dobrý pocit z té skupiny, ale bylo mi jasné, že nijak neutichla ta situace mezi nimi a měla jsem obavu, že na to bude reagovat ta, co to přinesla.“
Setrvání v konfliktu	„A možná pro ně je tohle důležitý zážitek, že vždycky se všechno hned nevyřeší nebo že s těmi druhými se nedomluvím. Ale nemusím se stáhnout, rezignovat a odejít. Ale můžu v tom zůstat a vydržet to.“
Mantinely společenského chování	„Aby na to terapeut reagoval, to znamená třeba vulgarismy nebo nějaká xenofobie a takovéto případy, tak pak je dobré dát tomu nějaký mantinel a nějak říci, že tedy ne, že to není slučitelné se skupinovým bytím.“

OSOBNOST, EMOCE A KONFLIKTY VE SKUPINOVÉ TERAPII	
Typy osobností	„Je pravda, že už když dělám ty indikační pohovory, tak vím, nebo odhaduji, že tento člověk, nebo někdo, koho mám v péči a dávám ho do stacionáře, tak můžu odhadnout z toho, jak se projevuje, že to bude takový a takový zdroj skupinový dynamiky.“
Emoční nestabilita	„...Určitě, když přijde někdo s nějakou těžší osobnostní problematikou, to byl příklad těchto těch dvou holek, které obě jsou nějak emočně nestabilní v podstatě, takže se zakousnou snáz...“
Struktura	„Myslím si, že toto úkolem terapeuta je, nebo já alespoň to ve zvyku mám, že se dodržuje čas, že prostě chci, aby ti lidé chodili včas a nerušili, nerušili se navzájem. Nehlídám exaktně, kdo jaký má prostor, ale připomínám čas, aby se všichni stihli, že dělám takovou časomíru a myslím si, že to prostě ty lidi někdy štve.“
Péče o společný prostor	„Ale mým cílem je, aby oni si o tohle začali pečovat sami. Aby tohle mezi nimi začalo být zdrojem dynamiky, ale mezi nimi, protože oni se přece starají o svoje věci v životě.“
Skrytý konflikt	„Takže tam vlastně skrytě ten konflikt probíhal mezi nimi, ale ona, protože to neřekla, protože na to reagovala tou strategií, kterou má, že se tak jako stáhne a prostě

	vykašle se na to nebo rezignuje, tak to vlastně dlouho nebylo pro nás zjevné nebo tak se to jako nevyvalilo.“
Role černé ovce	„Černá ovce byla obsazena již v prvním týdnu velmi dramatickým způsobem… V pondělí nastoupila nová žena asi kolem třicítky a ona nenastoupila. Ona přímo vtrhla a urputným aktivním způsobem se zapojila, tak jako takovým nepřiléhavým, strašně iniciativní způsobem, o kterém si myslím, že okamžitě byl nápadný a moc lidem nesedl ani nám terapeutům.“
Agrese s pocitem viny	„A hlavně ta, co jí vlastně řekla, že by jí nejradši dala pěstí, tak měla velký pocity viny a bála se, že způsobila jako něco blbýho, protože ona tak střídala takovou jako agresi s pocitem viny, ale takovou agresi jako takovou, jak kdyby si nemohla pomoct, to bylo ze začátku.“
Kritika terapeutů	„Ale na konci, při jeho závěrečném bilancování si vytáhl počítač, vyklopil obrazovku a přečetl strhující kritiku o tom, jak jsme neprofesionální, jak nám tam chybí v týmu muž, jak děláme špatně svoji práci a tak dál, takže on nám to vlastně vrátil.“

ROZVOJ SOUDRŽNOSTI A ŘEŠENÍ KONFLIKTŮ VE SKUPINĚ POMOCÍ TECHNIK	
Supervize o ukončení	„Až nakonec se z toho tak jako vynořilo to, že my tu skupinu hrozně osvobodíme, když fakt jako, a i tu paní v podstatě, protože ona byla ve velké úzkosti, že ji tam pomlouvají všichni, a měla takové paranoidní představy. Takže to si pamatuji, že jsme supervidovali velmi intenzivně.“
Součást skupiny	„Tak to se všem ulevilo. A když přišla v úterý, tak pak měla tu skupinu a vlastně jsem se mně bylo jasné, že ona nějak potřebuje slyšet od těch lidí, že jí jako tedy řekli své, ale že ji berou jako součást skupiny, jo, že tam i ona může mít svůj prostor.“
Ocenění a soudružnost	„A pak se naštěstí našel někdo, kdo ji tak jako ocenil i v tom, že to tak nějak dala a že se vrátila, a nějak jí dali najevo, že tam má svoje místo. Něco okolo toho se dělo v tomto duchu, takže ta jako by soudržnost se projevila.
Neverbální techniky	„...třeba neverbální terapii nebo arte a dělají společný ostrov, tak tam také i ti lidé, kteří se třeba úplně nemusejí, tak tam musí nějak spolupracovat. Nebo na neverbálkách najednou jsou v jiných skupinách, než jsou
Důvěra ve skupinu	

	zvyklí, a buduje se tím nějaká soudržnost, nějaká koheze v té skupině i třeba po nějakém konfliktu.“
Uznání chyby	„Se vlastně člověk postupně naučí taky trochu věřit tomu, že to nemusí jenom on mít nějak na svém hrbu, ale že taky může důvěřovat té skupině, že i její homeostázy se prosadí nějak a že i ta skupina se o to nějak stará.“
Krizová intervence	„Člověk se učí prostě postupně, ale že taky i těm lidem může říci, já jsem vám měla trochu přijít na pomoc. Já jsem to taky tady ten pátek ‚zvorala‘ s ostatními, že jsem vás tak v tom nechala. Jo, možná i jako klidně uznat i to, že já jsem taky nemusela všechno udělat dobře, úplně klidně.“
	„No, tohle není individuál, to je krizová intervence. Já se na to koukám tak, že tady na to prostě prostor není, nedělá se to, nenabízí se to. Tohle je prostě krizová intervence…“

V rozhovoru s terapeutkou Simonou se řešil zejména vliv konfliktní dynamiky na skupinovou terapii. Simona poukázala na to, že konflikty jsou integrální součástí procesu skupinové terapie, které přinášejí jak výzvy, tak příležitosti pro růst a léčení. Podle jejích zkušeností konflikty mohou stimulovat hlubší introspekci a vzájemnou empatii mezi členy skupiny, pokud jsou správně zvládnuty.

Simona sdílela svůj pohled na to, jak konflikty vznikají z různorodých příčin – mohou se týkat osobních rozdílů, minulých zkušeností členů nebo mohou být výsledkem aktuálních interakcí v rámci skupiny. Rozlišila mezi konflikty, které jsou očekávané a těmi, které mohou překvapit i zkušenou terapeutku svou intenzitou nebo hloubkou. V rámci rozhovoru Simona podrobně popisovala, jak přistupuje k řešení konfliktů. Poukázala na význam empatie, otevřené komunikace a schopnosti

naslouchat jako klíčových nástrojů pro zvládání těchto situací. Zdůraznila, že je důležité, aby terapeut dokázal udržet neutrální postoj a podporoval skupinu v samostatném zpracování konfliktů, což může vést k posílení soudržnosti a vzájemné podpory mezi jejími členy.

Příklady z praxe, které Simona sdílela, odhalily její zkušenosti s konkrétními konfliktními situacemi. Například popisovala případ, kde konflikt mezi dvěma členy skupiny odhalil hlubší osobní problémy a minulé zkušenosti, které byly příčinou jejich současného chování. Simona vysvětlila, jak použila tento konflikt jako východisko pro terapeutickou práci, která pomohla oběma stranám lépe porozumět sobě samým i druhým osobám.

Dále Simona hovořila o významu supervize a kolegiální podpory pro terapeuty, kteří se s konfliktními situacemi setkávají. Podělila se o své přesvědčení, že možnost konzultovat složité případy s kolegy nebo supervizorem může pomoci najít efektivnější přístupy k řešení a zároveň poskytuje prostor pro reflexi a osobní růst terapeuta. Závěrem rozhovoru Simona uvedla, že zkušenosti s řešením konfliktů obohatily její profesní praxi a naučily ji trpělivosti, empatii a odvaze čelit nejistotě. Uvedla, že jí umožnily rozvíjet hlubší porozumění pro dynamiku skupinových interakcí a zdokonalit její schopnost vést skupinu k pozitivnímu růstu a změně.

Terapeut Martin

Muž, délka rozhovoru 40:46 minut (daseinsanalytický výcvik)

Tabulka témat a podtémat:

Téma a podtémata	**Citace**

TRANSFORMAČNÍ POTENCIÁL KONFLIKTŮ VE SKUPINOVÉ TERAPII	
Konflikt jako příležitost	„A ja si myslím, že to je príležitosť na to, aby aj keď to prebehne, stále je tam možnosť si to nejako vyčistiť, vyjasniť, čo to tam vlastne prebehlo. Možno, že vtedy práve neni tam na to priestor, pretože ak sú ľudia plný tých emócií, tak potom im ešte mnoho vecí vlastne môže dojsť a je tam priestor o tom hovoriť.“
Odžití konfliktu	„... a jednak poviem, že ako ich vnímam, ako tam sú v tej skupine a že keď chcú teda z toho niečo mať, tak proste nech do toho, do tej skupiny vstúpia, nech si zoberú skupinovú, nech si to vlastne odžijú za seba.“
Týmová podpora	„... to mi pomáhala veľmi kolegyňa, pretože ja si myslím, že konflikty celkom neviem, a kolegyňa vtedy urobila takú vec, že keď videla, že...“
Konflikt – cesta k respektu	„A zaujímavé bolo, že oni tieto dve holky sa naučili spolu nejako existovať. Ono to stále tak nejak trvalo u nich, že sa niečím dráždili, ale oni sa začali rešpektovať. Sem tam sa ešte objavil nejaký konflikt, ale oni sa fakt rešpektovali.“

DYNAMIKA A ŘEŠENÍ KONFLIKTŮ VE SKUPINOVÉ TERAPII: OD KONFRONTACE K INTEGRACE	
Nutnost konfrontace	„Ale viem, do konfrontácie si viem predstaviť, že by som proste – do konfrontácie idem, niekedy. Ešte rozmýšľam. ... Ja keď vidím, že toho je na mňa, trebárs keď je útočené, tak ja si myslím, že tú svoju pozíciu si tak ako obhájim.“
Porozumění agresi	„Že ja tomu nerozumiem. Že ja vnímam, že to nie je jeho, že je agresívny, ale že ja vôbec tomu nerozumiem, že čo sa tam deje, a že by som bol rád, keby mi to tedy daako vysvetlil.“
Hodnotící pohled	„...keď sa niekto voči niečomu vymedzí, keď niekto niekoho hodnotí, keď sú tam veci, že niekto nejakým spôsobom pôsobí a druhý má podobnú skúsenosť negatívnu s takým pôsobením, tak to podľa mňa v tom človeku bude vzbudzovať nevôľu a nejaký odpor, alebo niečo také.“
Oslovení skrytého konfliktu	„Asi aj takto to urobiť. Aj keby som cítil od niekoho, ako ku mne, keby mu to mohlo pomôcť, keby som to cítil, alebo by to mohlo pomôcť tomu vzťahu, keby som cítil, že je to dôležité, to osloviť.“
Prostor pro vyjádření	„...tak si myslím, že to je dobré – aj keď to prebieha medzi ‚nikým‘“ – fakt dať priestor osloviť ostatných, aby sa k tomu

	vyjadrili, keď potrebujú. Ako im v tom je, či k tomu niečo nemajú, lebo sa to týka všetkých nás.“
Ohrožení koalicí	
Kritika terapeuta	„A keď už druhý, tretí hovorí, tak si myslím, že je to naša zodpovednosť normálne do toho vôjsť a zostať pri tom človeku, keď máte pocit, že je nejako ohrozený.“ „Ale jeden chlapík, a to sa mi stalo opakovane, ako sa do nás pustil do oboch. Vlastne do lektorky, aj do mňa, ako čo tam robíme? A vyznievalo z toho, že to je proste ako nič, že to je proste ako nič. A stále to bolo také, akože my sme to vysvetľovali, čo tam robíme, a on stále po nás chcel nejaký výkon.“
DYNAMIKA KONFLIKTU A SOUDRŽNOSTI V TERAPEUTICKÝCH SKUPINÁCH	
Přímost a konfrontace	„Ale je tam aj môj vlastný hnev voči tomu človeku v tej chvíli. Je tam hnev, lebo lebo je to útok vlastne. A to ma nejak hnevá, provokuje, nerozumiem tomu, prečo sa to deje, a tým pádom aj ja som potom vlastne priamy a ostrý.“
Supervize týmu	„A keď máte ten tím, tak vlastne sa to dostane do priamej konfrontácie s tým človekom na tej supervízii. A to môže dopadnúť veľmi rôzne. Ja si myslím, že možno je to niekedy ak na párovej terapii, že tí ľudia majú konflikt a dopadne to možno tak, že pôjdu k sebe, a niekedy to môže dopadnúť aj

	tak, že ešte viac ich to vzdiali. Ale tá supervízia je dôležitá v tom veľmi, veľmi.“
Vyjasnění konfliktu	„Vôbec to nebolo príjemné. Ja som mal skôr ako pocit, myslím si, že v niečom tam prišlo k takému ako oddialeniu, alebo vyjasneniu, kde sme, kde stojíme oproti sebe, a tak isto potom neskôr, v tej chvíli to moc neni...“
Soudružnost bez tlaku	„.Proste byť tam pre tých ľudí, snažiť sa byť pri nich a pri sebe. Při tom, čo sa ukazuje, byť tam fakt pravdivo, pomáhať im v tej pravdivosti, ako to dopadne, a to je dobrý predpoklad, aby tam mohli byť spolu, lebo tí ľudia rozumejú tej pravdivosti a oni, keď jedna pravdivosť otvorí druhé pravdivosti, keď sa to podarí, je to krása. Fakt je to krása. Ale nemusí sa to podariť a na silu robiť nejakú súdržnosť, tak mne to nesedí. Nie, nie. Techniky nie.“
Podporující tým	„A ešte, ako som si spomenul, keď na kolegyňu bol jeden frekventant vyslovene agresívny a som sa jej nezastal, tak to je lekcia. Tak tam som sa ako poučil veľmi. Vtedy som sa jej fakt nezastal.“
Odvaha ke konfrontaci	„A ešte jedna lekcia je opakovanie – že proste sa nebáť. Nebáť sa ani vstúpiť do konfrontácie, proste nebáť sa obhájiť si svoje, keď je to potrebné. To sú tiež lekcie.“

V rozhovoru s terapeutem Martinem se odkrývá jeho bohaté prožívání a zkušenosti s konfliktní dynamikou ve skupinové terapii. Martinova reflexe konfliktů přesahuje jednoduché vnímání jako negativního jevu. Konflikt je pro něj zdrojem hlubokých profesních i osobních příležitostí pro růst. Jeho zpovědi naznačují, že

konflikty vnímá v širokém spektru od vyvolávání napětí a nervozity až po možnosti pro rozvoj sebevědomí a terapeutických dovedností.

Martin popisuje konkrétní situace konfliktů, které se vyskytly během jeho praxe, od rozporů mezi účastníky skupinové terapie po výzvy ve vztazích mezi lektory a frekventanty. Tyto příběhy zdůrazňují Martinovu schopnost navigovat v komplexních interpersonálních dynamikách a jeho flexibilitu v přizpůsobení svého přístupu podle potřeb situace. Jeho prožívání konfliktů je značně ovlivněno nejen kontextem, ve kterém konflikt vzniká, ale také jeho vlastními emocemi a reakcemi na danou situaci.

Martin zdůrazňuje význam empatie a snahy o porozumění motivacím a pocitům zúčastněných stran v konfliktu. Současně je připraven přijmout přímější formy konfrontace, když to situace vyžaduje. Jeho vyprávění ukazuje na důležitost supervize jako klíčového nástroje pro reflexi a zpracování konfliktních situací, což mu umožňuje dále se profesně rozvíjet a zlepšovat své terapeutické dovednosti. Celý rozhovor odráží jeho hluboké porozumění pro interpersonální dynamiku ve skupinové terapii a jeho závazek využít konflikty jako příležitosti k růstu a zlepšení. Jeho přístup k jejich řešení, který balancuje mezi empatií, přímou konfrontací a profesním rozvojem prostřednictvím supervize, poskytuje cenný vhled do komplexnosti práce skupinového terapeuta. Martinovo vyprávění tak představuje důležitý podnět k pochopení, jak terapeuti mohou efektivně pracovat s konflikty ve skupinovém kontextu a jak mohou tyto získané zkušenosti obohatit jejich profesní praxi a osobní růst.

Celková analýza a interpretace výsledků

Jakým způsobem ovlivňují konflikty skupinovou terapii?

Konflikt je považován za přirozený proces skupinové terapie, a právě jeho dynamika formuje skupinu a vymezuje cíle, dává možnost projevovat své emoce nejen směrem k jiným lidem, ale také k sobě samému. Každý z oslovených respondentů se k dynamice konfliktu a jeho vlivu na skupinovou terapii vyjádřil s ohledem na své dosavadní zkušenosti.

Konflikt jako příležitost k posunu

Všichni respondenti považují konflikt za nedílnou součást skupinové terapie, jelikož se jedná o první projev nejen ze strany skupiny, ale také samotných jednotlivců. Mnohdy se jedná o prvotní projev ze strany členů skupiny, jež se do té doby ostýchali nebo se styděli otevřeně promluvit. Konflikt otvírá nová témata a rovněž uvolňuje napětí ve skupině. *„Ako fakt to vnímam ako užitočný fenomén v dynamike skupiny, kedže to odzrkadluje to, čo sa pacientom a klientom deje v bežnom živote.“ (Marcela)* Rovněž dává prostor jednotlivcům k vyjádření svých pocitů a svých postojů k dané situaci nebo osobě. *„A ja si myslím, že to je príležitosť na to, aby aj keď to prebehne, stále je tam možnosť si to nejako vyčistiť, vyjasniť, čo to tam vlastne prebehlo.“ (Martin)*

V případě, že se ve skupině nachází tenze, je rovněž práce ve skupině značně ovlivněna tím, že nejsou vyjasněny všechny problémy a nejasnosti. Nevyřešené konflikty se pak mohou kumulovat a práce ve skupině tak není efektivní. *„Ja mám rada energiu konfliktov. Pretože ve skupine, kde máš predtým ticho, ale vlastne veci sú zaseknuté, tak ten konflikt dokáže vecami pohnúť.“ (Marcela)* Konflikty umožňují získat nejen hodnotné informace, ale rovněž nás mohou hodně naučit o jednotlivcích ve skupině, ale také o nás samotných. *„Tak ale těmi konflikty se dá vlastně hrozně moc získat a naučit…“ (Hynek)*

Konflikt jako nastavení hranic ve skupině

Konflikt prostřednictvím dynamiky skupiny formuje samotnou skupinu a také její podobu. V průběhu konfliktů se projevují emoce, otevírají se nová témata, komunikují jednotliví členové skupiny a také terapeut získává bezprostřední zpětnou vazbu. *„I o hranicích, a tak dál, jak se za sebe postavit…“ (Hynek)* Členové skupiny se učí nejen otevírat své problémy, ale také postavit se sami za sebe. Ujasňují si tak svou roli v rámci skupiny a zároveň si uvědomují hranice skupiny jako komunikační skupiny. *„Ano, zase. A proč to potřebuji, aby za mnou někdo stál? Jo? Proč potřebuji za někým stát? Proč nemůžu být sám za sebe? Proč je potřeba polarizovat skupinu? (Martina)*

S ohledem na to, že konflikt vymezuje hranice nejen terapeutovi, ale také jednotlivým členům, může vést nejen k jeho řešení, ale také k možnosti, že není důvod

v konfliktu dále pokračovat. *„Když se to otevře, můžeme najít taky smysl toho, proč ten konflikt vzniká, ale taky tedy za sebe i zpoplatňuji to, že všichni máme nějaký dobrý důvod, proč do nějakého konfliktu nejdeme.“ (Martina)*

Dále je to možnost k uvědomění si, že se hned konflikt nemusí vyřešit. Může se stát, že jeho řešení bude trvat delší dobu a není nutné to ihned vzdávat. Jednotlivci ve skupině by si měli uvědomit, že nelze vždy vše vyřešit hned a chce to čas a také trpělivost. *„A možná pro ně je tohle důležitý zážitek, že vždycky se všechno hned nevyřeší nebo že s těmi druhými se nedomluvím. Ale nemusím se stáhnout, rezignovat a odejít. Ale můžu v tom zůstat a vydržet to.“ (Simona) „⋯a je nutné jim to říct: ‚A zítra přijďte, je potřeba si to znova vyříkat a pořád v tom pokračovat. Nezůstávejte doma, i když vám v tom bude blbě.‘ “(Martina)* Mnohdy se lze setkat s netrpělivostí ze strany klientů a je nutné zasáhnout. Terapeut tak musí jasně stanovit, jak v této chvíli postupovat a jaké možnosti jim skupinová terapie nabízí. *„⋯aby na to terapeut reagoval, to znamená třeba vulgarismy nebo nějaká xenofobie a takovéto případy, tak pak je dobré dát tomu nějaký mantinel a nějak říci, že tedy ne, že to není slučitelné se skupinovým bytím.“ (Simona)*

Přijetí konfliktu

Samotný konflikt však nemusí vždy znamenat řešení problému. Mnohdy mají lidé problém konflikt přijmout a dále s ním pracovat. Může se jednat o bolestné téma či téma, které se jim nechce řešit před ostatními nebo se k němu znova vracet. Bez řešení je však užírá a ovlivňuje jejich chování. Klienti si mnohdy musí uvědomit, že na to nejsou sami a je tady právě skupina, která nemusí souhlasit s jejich řešením, ale může mu poskytnout novou perspektivu vedoucí k řešení. *„Dojde k nějakému přijetí i s tím i v rámci skupiny i to, že se mnou někdo drží a někdo nesouhlasí.“ (Hynek) „...Není mi úplně příjemně nebo komfortně v situaci, kdy tedy vznikne konflikt a třeba jedna ze zúčastněných osob, nebo obě se nijak nechtějí podílet na tom, nějak se na ten konflikt podívat a zůstane to v patové situaci.“ (Simona)* Velmi často je nutné vstoupit do dění skupiny a využit její dynamiku. Jedině tak dojde k zainteresování mezi jednotlivé členy a jejich podporu. *„...a jednak poviem, že ako ich vnímam, ako tam sú v tej skupine a že*

keď chcú teda z toho niečo mať, tak proste nech do toho, do tej skupiny vstúpia, nech si zoberú skupinovú, nech si to vlastne odžijú za seba.“ (Martin)

Samotné přijetí konfliktu je cesta k respektu, a to nejen ze strany ostatních, ale také sebe sama. *„A zaujímavé bolo, že oni tieto dve holky sa naučili spolu nejako existovať. Ono to stále tak nejak trvalo u nich, že sa niečím dráždili, ale oni sa začali rešpektovať. Sem tam sa ešte objavil nejaký konflikt, ale oni sa fakt rešpektovali.“ (Martin)*

Soudržnost skupiny

V případě, že skupina plní svůj účel, je její nedílnou součástí konformita a soudržnost. Pokud by skupinové sezení probíhalo bez skupinové dynamiky, skupina by se nikam neposouvala a její funkčnost by byla značně omezena. Jednotlivci by své problémy přesouvali a neřešili, tudíž by nebylo možné docílit soudržnosti. *„...že to je taková potřebná součást ve skupině, ve skupinové psychoterapii, že pokud by tam dynamika nebyla v té skupině, nebo něco takového se tam nevyvinulo, tak je vlastně něco asi pravděpodobně špatně.“ (Simona)*

Síla skupiny je právě v její soudržnosti. Pokud skupina funguje adekvátně s ohledem na potřeby klientů, pak mají její členové pocit, že v tom nejsou sami a nemají tendence od svých problémů utíkat. Konflikty vedou k otevření různých emocí a osobností směrem k ostatním lidem, což postupně buduje soudržnost skupiny. Členové si pak uvědomí, že nemusí od problémů utíkat. Není problém konflikt otevřít, ale adekvátně jej dořešit. *„... že od toho neutečeme, že nám, že nám to nedovolí prásknout dveřmi a odejít...“ (Hynek) „Ta skupina, myslím, že moc hezky pracovala s tou bolavou minulostí té pacientky a s nějakým porozuměním. A myslím, že tam pár lidí bylo, bylo schopných vyjádřit, že to nějak chápou, že se jí to může opakovat ve vztazích, že někteří byli schopni vyjádřit porozumění.“ (Simona)*

Soudržnost skupiny mnohdy reflektuje nejen chování jednotlivých členů, ale také samotného terapeuta. Protože v reálném životě také může mít problém se konfliktům postavit a jeho subjektivní postoj tak ovlivňuje skupinovou dynamiku. “„...

to mi pomáhala veľmi kolegyňa, pretože ja si myslím, že konflikty celkom neviem, a kolegyňa vtedy urobila takú vec, že keď videla, že…“ (Martin)

Nedorozumění, vztahovačnost a emoční nestabilita

Jak již bylo řečeno, konflikty otevírají celou řadu emocí, a to nejen u samotných klientů. Velmi často přinášejí hněv, nedorozumění, nepochopení apod. Tyto emoce však ukazují postoj klienta ke konfliktu a dá se jimi velmi citlivě pracovat na řešení problému. *„Ja si myslím, že je to veľmi prínosné, pretože vätšinou konflikt prináša hnev, a to je vlastne energia, so ktorou sa dá pracovať.“ (Marcela)* Vznik samotného konfliktu je však velmi náročná záležitost, takže se může projevovat jako snaha být nepříjemný, upoutat na sebe pozornost nebo se jen negativně projevit směrem k dynamice skupiny. *„… vlastně už jenom vyvolat ten konflikt, když jsem jako člen skupiny, tak to není příjemná věc.“ (Hynek) „A vlastně porozumění tomu, že konflikt vzniká opravdu z nedorozumění a z toho, že ten, kdo něco vysílá, tak něco vysílá, někdo jiný něco úplně jiného přijímá.“ (Martina)* Jako velký problém se jeví nepochopení klientů a členů skupiny navzájem. Mnohdy mají problém pochopit, co tím chtěla druhá osoba sdělit, a mají pocit, že se to týká pouze jejich osoby a nikoho jiného. U cílové skupiny klientů stacionáře je nutné s tímto pracovat a dle toho ke klientům v rámci skupinové terapie přistupovat. *„…a nějak mu to dá jako s pochopením, že: ‚Jsi prostě takhle frustrovanej, naštvanej,‘ a rozumíme tomu, že to není o tom člověku, který tady je. Ale někdy je to těžký, zrovna u toho stacionáře, kde tomu teda fakt ještě nerozumějí, tak zastavovat a říkat ne, ne, to není o vás.“ (Martina)*

Mnohdy to může vést až k ukončení skupinové terapie a vyloučení klienta. *„Takže třeba tuhletu situaci jsme pak museli vyřešit tím, že jsme s ním ukončili spolupráci, protože přestože on si to úplně nepřál, protože nebyl ani ve stavu se tomu bránit pořádně, těm útokům, a bylo by to pro něj traumatizující.“ (Hynek)* Emoční nestabilita vždy bude a je nedílnou součástí skupinové terapie, zejména pak v případě cílové skupiny, se kterou se ve stacionáři pracuje. *„No tak faktory, to je zrovna ta vnitřní dynamika, to znamená různá emoční nestabilita a neumělost (spíše neumění) nebo neznalost. Nedostatek vyrovnává nebo nedostatek mechanismů, jak zacházet s konfliktem a s vlastní frustrací…“ (Martina) „…Určitě, když přijde někdo s nějakou těžší*

osobnostní problematikou, to byl příklad těchto těch dvou holek, které obě jsou nějak emočně nestabilní v podstatě, takže se zakousnou snáz...“ (Simona)

Jaké je postavení terapeuta ve skupinové terapii?

Samotné postavení terapeuta v rámci skupiny je dosti specifické téma, jelikož jeho postavení se mění nejen s ohledem na klienty, ale také s ohledem na aktuální dynamiku skupiny a vnější vlivy, které na skupinu ve velké míře působí. Každá situace a konflikt ve skupině mění pohled terapeuta na situaci a ten musí adekvátně zareagovat a měnit tak svůj postoj směrem ke klientům a jejich potřebám. Během jedné terapie tak může terapeut zastávat roli aktivního člena, mediátora, facilitátora, ale také nestranného pozorovatele.

Terapeut jako facilitátor

Terapeut může působit v rámci skupiny jako facilitátor, jenž usnadňuje komunikace ve skupině a usměrňuje interakci mezi členy. Rovněž pomáhá zajistit, aby měl každý prostor pro vyjádření svých názorů. Konflikt má plnit svou roli, i když není zrovna příjemnou součástí dynamiky skupiny. Terapeut by mu měl nechat volný prostor a jen regulovat v nezbytně nutnou dobu. *„No, asi je nedílnou součástí, i když ne zrovna příjemnou. A smyslem toho konfliktu, který vznikne, je naučit lidi, že konflikt může být k něčemu dobrý, že situace se dá vyjasnit, že si můžou říct...“ (Martina) „Jednak to môže byť to, že terapeut bude stať príliš na jednej strane, to znamená, že ak som žena a niekto útočí na ženy, tak sa ma to može bytostne dotýkať a zastanem sa žien, takže vyeskalujem konflikt svojím spôsobom.“ (Marcela)*

Někdy je těžké být nestranným účastníkem a zasahovat pouze v nezbytnou dobu. Rovněž pro terapeuta může být těžké rozpoznat, kdy by měl zasáhnout a kdy se naopak stáhnout a čekat na reakci celé skupiny. *„Takže tam vlastně skrytě ten konflikt probíhal mezi nimi, ale ona, protože to neřekla, protože na to reagovala tou strategií, kterou má, že se tak jako stáhne a prostě vykašle se na to nebo rezignuje, tak to vlastně dlouho nebylo pro nás zjevné nebo tak se to jako nevyvalilo.“ (Simona) „Černá ovce byla obsazena již v prvním týdnu velmi dramatickým způsobem... v pondělí nastoupila nová*

žena, asi kolem třicítky, a ona nenastoupila. Ona přímo vtrhla a urputným aktivním způsobem se zapojila, tak jako takovým nepřiléhavým, strašně iniciativní způsobem, o kterém si myslím, že okamžitě byl nápadný a moc lidem nesedl ani nám terapeutům.“ (Simona)

Samozřejmě v případě, že terapeut cítí povinnost zasáhnout, neměl by se tomu bránit, ale naopak by měl využít své postavení a možnosti adekvátně reagovat. *„Asi aj takto to urobiť. Aj keby som cítil od niekoho, ako ku mne, keby mu to mohlo pomôcť, keby som to cítil, alebo by to mohlo pomôcť tomu vzťahu, keby som cítil, že je to dôležité, to osloviť.“ (Martin)*

Vedoucí postavení terapeuta ve skupině

Terapeut plní rovněž roli vedoucího pracovníka a jeho vedoucí postavení v rámci skupiny utváří dynamiku celé skupiny spolu v souvislosti se vznikem a řešením konfliktu. Někdy je nutné zasáhnout a zastávat pozici direktivního člena skupiny. *„Áno, ale vlasne pre mňa direktívny prístup znamená, že najprv jim môžem dať slobodu, ale potom im povedať, kedy je dosť. To znamená, že, ako má to nevýhody v tom, že je to direktívne, ale pre mňa je výhoda tá, že môžem dať vätšie rozmedzie toho, čo majú robiť.“ (Marcela)* *„Ale mým cílem je, aby oni si o tohle začali pečovat sami. Aby tohle mezi nimi začalo být zdrojem dynamiky, ale mezi nimi, protože oni se přece starají o svoje věci v životě. (Simona)*

Je však nutné si uvědomit, že aktuální konflikt může vtáhnout terapeuta až příliš do dynamiky skupiny a není schopný reagovat objektivně. Zpětná vazba a možnost ohlédnout se je nezbytnou součástí skupinové terapie. *„A pak je potřeba udělat krok zpátky, podívat se na to, co mi to, nebo na co mi to nasedá, nebo tedy u toho pacienta, u toho klienta, na co to jemu nasedá. Na co reaguje?“ (Martina) „Ale viem, do konfrontácie si viem predstaviť, že by som proste – do konfrontácie idem, niekedy. Ešte rozmýšľam... Ja keď vidím, že toho je na mňa, trebárs keď je útočené, tak ja si myslím, že tú svoju pozíciu si tak ako obhájim.“ (Martin)*

Role pozorovatele

Rovněž v rámci konfliktu může terapeut zastávat roli pouhého pozorovatele. Postavení terapeuta v této roli je nedílnou součástí skupinové terapie. Někdy je potřeba sledovat skupinu nestranně a nechat působit dynamické síly uvnitř skupiny a pozorovat reakce jednotlivých členů. Často tak dojde k odhalení možných příčin konfliktů, které jsou mimo skupinu. *„…tak budem vedieť, že to môže byť niečo, čo rezonuje na pozadí mojích klientov. To znamená, že okrem toho, že sa všímam ich, tak si všímam, čo sa deje v spoločnosti.“ (Marcela)* *„…že někdy považuji za lepší tu skupinu v tom nechat a nepomáhat jim v tom tolik, nezachraňovat je, abych jim neukradl, nesebral, vlastně tu příležitost si na to přijít a vyrůst tím.“ (Hynek)*

V případě, že terapeut nezasahuje, může to vést ke vzniku vazeb v rámci skupiny. Tyto vazby a vzájemné interakce vzniknou jako důsledek konfliktů, jež přirozeně eskalují a využívsjí vzniklou dynamiku. *„…keď sa niekto voči niečomu vymedzí, keď niekto niekoho hodnotí, keď sú tam veci, že niekto nejakým spôsobom pôsobí a druhý má podobnú skúsenosť negatívnu s takým pôsobením, tak to podľa mňa v tom človeku bude vzbudzovať nevôľu a nejaký odpor alebo niečo také.“ (Martin)* Samozřejmě by bylo někdy vhodné členům skupiny ukázat, že by se mohl vyjádřit ke konfliktů i někdo jiný, ale ne vždy je to ku prospěchu. *„…tak si myslím, že to je dobré – aj keď to prebieha medzi „nikým“ – fakt dať priestor osloviť ostatných, aby sa k tomu vyjadrili, keď potrebujú. Ako im v tom je, či k tomu niečo nemajú, lebo sa to týka všetkých nás.“ (Martin)*

Pocit bezpečí

Každý terapeut se snaží vytvořit v rámci skupinové terapie pocity bezpečí. *„…dobře, až tady nebudu já, budou o mně mluvit? A to umí velmi narušovat ten pocit toho bezpečí.“ (Hynek)*

Klienti někdy mají pocit, že je některým ostatním členům skupiny nadržováno a jsou upřednostňováni. K tomu slouží právě nastavení hranic terapeutem v rámci skupiny a snaha vytvořit ve ní otevřený prostor vhodný pro komunikaci a s tím související vznik konfliktů. *„…že třeba se nějak stane, že klienti mají dojem, že terapeuti*

nadržují někomu, že třeba jednomu klientovi něco prominuli a druhému ne. Tak to je úplně krásný podhoubí pro konflikt.“ (Hynek) „A keď už druhý, tretí hovorí, tak si myslím, že je to naša zodpovednosť normálne do toho vôjsť a zostať pri tom človeku, keď máte pocit, že je nejako ohrozený.“ (Martin)

Oslovení terapeuti také uvedli, že se lze setkat v rámci skupiny s agresivitou a projevy nenávisti, což je přirozený projev emocí. Terapeuti se však snaží, aby byl tento projev mířen spíše na jejich osobu než na ostatní členy skupiny. Tak jsou schopni zajistit bezpečí skupiny a také konflikty korigovat s ohledem na dynamiku. *„Lépe snáším, kupodivu, když je ta konfliktovost namířená třeba proti mně, to mám pocit, že je to aspoň bezpečnější pro tu skupinu. Alespoň se pak nemusím bát o ty ostatní.“ (Martina) „Ale na konci při jeho závěrečném bilancování si vytáhl počítač, vyklopil obrazovku a přečetl strhující kritiku o tom, jak jsme neprofesionální, jak nám tam chybí v týmu muž, jak děláme špatně svoji práci a tak dál, takže on nám to vlastně vrátil. (Simona)*

Zásadovost terapeuta

Aby byla skupinová terapie efektivní, je potřeba nastavit jistá pravidla a zásady, které by se měly dodržovat. Jedná se o pravidla, jež platí pro všechny členy skupiny. Jejich dodržování je vyžadováno z důvodu zachování rovnosti jednotlivých členů a také jako možnost, jak jim ukázat respekt a vzájemnou úctu. *„Myslím si, že toto úkolem terapeuta je, nebo já alespoň to ve zvyku mám, že se dodržuje čas, že prostě chci, aby ti lidé chodili včas a nerušili, nerušili se navzájem. Nehlídám exaktně, kdo jaký má prostor, ale připomínám čas, aby se všichni stihli, že dělám takovou časomíru a myslím si, že to prostě ty lidi někdy štve.“ (Simona)* Pokud jsou témata v rámci skupiny citlivá rovněž pro samotného terapeuta, může se to projevit v pravidlech skupiny. *„Jaký má temperament, jakou má frustrační toleranci, jestli se zrovna dotýkáme prostě témat, který jsou pro něj citlivý, v jakém je stavu to snášet, jestli má sebereflexi nějakou, jestli dokáže být empatickej.“ (Hynek)*

V případě, že to nedokáže klient pochopit a vyžaduje více pozornosti, než je možné, je pro něj vhodné spíše individuální terapie. *„Ak potrebuje individuálnu starostlivosť, nech chodí do individuálnej terapie. A beriem mu to, ale nemá potom čo byť v skupinovej terapii. Takže ja som v tomto akože zásadová…“ (Marcela)* „Je pravda, že už

když dělám ty indikační pohovory, tak vím nebo odhaduji, že tento člověk nebo někdo, koho mám v péči a dávám ho do stacionáře, tak můžu odhadnout z toho, jak se projevuje, že to bude takový a takový zdroj skupinový dynamiky.“ (Simona)

Jaké jsou techniky a postupy pro zachování soudržnosti ve skupinové terapii?

V neposlední řadě využívají terapeuti různé techniky a přístupy, jež jim pomáhají nejen reflektovat svou práci, ale také zpracovat doposud zažité zkušenosti v rámci skupinové terapie a aplikovat je na práci s klienty. Terapeuti se snaží navzájem se podporovat a také si poskytovat zpětnou vazbu, která jim pomáhá se profesně a osobnostně posouvat. Mnohdy také klienti mají tendence se sdružovat a sdílet své pocity ze skupinové terapie.

Supervize

Jednou z možností, která se využívá v sociální sféře stále častěji, je supervize. Supervize ukazuje terapeutům, jak pracovat nejen s klienty v rámci skupiny, ale také sám se sebou. Pomocí supervize terapeuti zjistí, co dělat jinak nebo jak se zachovat v konkrétních situacích lépe apod. *„... ale díky supervizi, podle mě, se to dá dělat mnohem zodpovědněji a lépe vůči nám terapeutům i klientům.“ (Hynek) „Tak nějak si to mezi sebou říct a pak tedy používat, využívat supervizi, abychom zjistili, co můžeme příště udělat třebas jinak,nebo co nám uteklo nebo proč se to vlastně stalo.“ (Martina) „Až nakonec se z toho tak jako vynořilo to, že my tu skupinu hrozně osvobodíme, když fakt jako, a i tu paní v podstatě, protože ona byla ve velké úzkosti, že ji tam pomlouvají všichni, a měla takové paranoidní představy. Takže to si pamatuji, že jsme supervidovali velmi intenzivně.“ (Simona) „A keď máte ten tím, tak vlastne sa to dostane do priamej konfrontácie s tým človekom na tej supervízii. A to môže dopadnúť veľmi rôzne. Ja si myslím, že možno je to niekedy ak na párovej terapii, že tí ľudia majú konflikt a dopadne to možno tak, že pôjdu k sebe, a niekedy to môže dopadnúť aj tak, že ešte viac ich to vzdiali. Ale tá supervízia je dôležitá v tom veľmi, veľmi.“ (Martin)*

I přes výše uvedené terapeutka Marcela uvádí, že supervizi nepotřebuje, jelikož je v rámci pracovního nasazení sama schopna zhodnotit své jednání a přístup ke skupině. *„Teoreticky veľmi významnú, prakticky žiadnú.... To znamená, ak ja som v pracovnom tíme, kde sme schopný reflektovať veci a ustať to, že si povieme chyby, a aj k tomu budeme hľadať nejaké konštruktívne riešenia, úplne supervíziu ja nepotrebujem.“ (Marcela)*

Dozrání konfliktu

Někteří terapeuti také uváděli, že jim pomůže, aby konflikt dozrál a oni se na něj mohli podívat s odstupem času spolu s klienty. *„Lekciu mi dali pacienti, že nemusím hned všetko vyriešiť.“ (Marcela) „To znamená, že keď sa stretnú všetky strany konfliktu, tak som ocenila, že vôbec tu sú. Že sú ochotný sa stretnúť, že sú odvážný, že proste sú tu, že prišli a čelia tomu.“ (Marcela)*

Spolupráce, soudržnost a důvěra ve skupinu

V rámci skupiny je potřeba budovat vzájemnou spolupráci, soudržnost a důvěru. Jedině tak bude skupinová práce efektivní a rovněž bude skupina schopna zvládat konfliktní situace bez větších emocí. Postupně terapeut docílí vzájemné spolupráce a koexistence. *„Někdy ta soudržnost je o tom, že jak ti klienti se naštvou na nás a posílají to mezi sebou. To taky může být. (Hynek) „To je velmi silné a umožňuje to spolupráci a ta spolupráce byla také třeba další téma, protože jsme to dělali tematicky, takže cvičení na spolupráci, na takovou jako... i to naladění se na sebe, vzájemné, i právě třeba s dalším tématem dělání chyb.“ (Hynek)*

Právě důvěra je velkým tématem ve skupině. Každý z klientů nemusí automaticky důvěřovat tomu druhému či terapeutovi a je nutné si důvěru budovat a postupně ji získat. V případě nedůvěry pak dochází k vzájemnému poškozování a osočování, což vede k absolutnímu rozpadu skupiny. *„Ale pokud jsou ti dva tak sehraní, tak důvěřují jeden druhému, že si opravdu mohu dovolit tohle to říct. Protože když tomu druhému nevěřím, a to znamená, teď jediné, co mě napadá, že mě zdevalvuje.“*

(Martina) „...se vlastně člověk postupně naučí taky trochu věřit tomu, že to nemusí jenom on mít nějak na svém hrbu, ale že taky může důvěřovat té skupině, že i její homeostázy se prosadí nějak, a že i ta skupina se o to nějak stará.“ (Simona)

K obnovení důvěry pak slouží různé techniky, jako velmi osvědčená se jeví arteterapie. *„Ale pokud máme pocit, že je třeba nižší soudržnost zrovna, tak třeba můžeme udělat i nějaké téma v arteterapii.“ (Hynek) „... že když už jsme si mysleli, že skupina v pohodě, a dali jsme společný obraz, tak nám to tedy teprve vylezlo. Takže já bych to jako nekonfliktní téma nebrala. Naopak. Ten společný obraz, to je dost o tom, kdo komu leze do zelí, kdo si dovolí, kdo si jako nedovolí.“ (Martina)*

Pokud terapeut chce, aby skupina spolupracovala, musí se také cítit součástí skupiny a dávat to členům zcela jasně najevo. Nejedná se o direktivní zasahování do konfliktů, spíše o postoj dokazující, že stojí při nich a je zcela upřímný. *„Proste, byť tam pre tých ľudí, snažiť sa byť pri nich a pri sebe. Při tom, čo sa ukazuje, byť tam fakt pravdivo, pomáhať im v tej pravdivosti, ako to dopadne, a to je dobrý predpoklad, aby tam mohli, byť spolu, lebo tí ľudia rozumejú tej pravdivosti, a oni, keď jedna pravdivosť otvorí druhé pravdivosti, keď sa to podarí, je to krása. Fakt je to krása. Ale nemusí sa to podariť, a na silu robiť nejakú súdržnosť, tak mne to nesedí. Nie, nie. Techniky nie.“* (Martin) Terapeut by se neměl vnímat jako někdo nad klienty, ale spíše jako nedílná součást skupiny. *„Myslím si, že ta odpověď nebrat sama sebe tak vážně, nebo vždycky někdo říkal líná huba, holé neštěstí, vždycky ty naše strachy a ta úzkost, co přijde, je mnohem větší, než jak to v realitě pak je.“ (Martina) „A pak se naštěstí našel někdo, kdo ji tak jako ocenil i v tom, že to tak nějak dala a že se vrátila, a nějak jí dali najevo, že tam má svoje místo. Něco okolo toho se dělo, v tomto duchu, takže ta jako by soudržnost se projevila.“ (Simona)*

DISKUZE

Hlavní část předložené diplomové práce tvoří zejména výzkumné šetření kvalitativního charakteru. Výzkumné části bylo věnováno více prostoru s ohledem na množství získaných dat. V rámci této části budou shrnuty výsledky šetření, jež se zaměřovaly na pohled psychoterapeutů směrem ke konfliktní dynamice ve skupinové terapii. Rovněž byl mapován jejich subjektivní pocit a možné strategie a postupy, jak

efektivně zvládat konflikt a jak jej v rámci své práce vnímají. V této části jsou porovnávána získaná data s teoretickými východisky uvedenými v první části práce. Hlavním cílem práce bylo zodpovědět stanovené výzkumné otázky a naplnit cíl výzkumu, potažmo celé práce. Už nyní lze zkonstatovat, že se to na základě metody IPA podařilo.

Získaná data osvětlila tři základní témata, jež se prolínala celým výzkumným šetřením a měla naplnit podstatu výzkumných otázek. Téma konfliktů a jejich vzniku ve skupinové terapii lze vnímat jako příležitost pro růst a rozvoj nejen skupiny, ale rovněž jednotlivých členů a samotného terapeuta. Právě dynamika konfliktu umožňuje skupině se vyvíjet a formovat vzájemné vazby bez většího napětí. Z rozhovorů s terapeuty vyplývá, že vnímání konfliktů jako příležitostí pro růst vyžaduje odvahu čelit nepříjemným situacím s otevřeností a bez předsudků. Terapeuti sdíleli příběhy z praxe, kdy konflikty odhalily hlubší osobní témata a problémy, které byly dříve skryté nebo potlačené. Křivohlavý (2008) k tomuto dodává, že samotné příčiny konfliktů ve skupině můžou být různé a jejich vedení velmi často vyžaduje efektivní komunikaci, vyjednávání a schopnost nalézt řešení. Tyto momenty se často staly klíčovými body v terapeutickém procesu vedoucími k významným průlomům a osobnímu růstu klientů. Z této perspektivy jsou konflikty chápány ne jako překážky, ale jako mosty k hlubšímu porozumění a integraci, což potvrzuje také Zapletal (2015). Ten uvádí, že většinou se jedná o vyústění sociálních situací a lze se na něj připravit, jelikož probíhá obdobným způsobem. Na konflikt tak lze nahlížet jako na příležitost k ponaučení, získání nové sociální zkušenosti nebo jako na problém, který je nutné překonat. Dále je nutné si uvědomit, že konflikty nelze vyřešit ihned a může se jednat o dlouhodobý proces, což jasně stanovuje limity skupiny a dává příležitost dynamice terapie.

Rozhovory dále ukázaly, že nalezení té správné rovnováhy mezi vedením skupiny a podporou autonomie jednotlivců je neustálým procesem, který vyžaduje pečlivé posuzování a adaptabilitu, což potvrzuje i Křivohlavý (2008), jenž uvádí, že terapeut musí disponovat bohatými zkušenostmi a schopností vést skupinu nejen z pohledu vedoucího pracovníka, ale také nestranného účastníka. Terapeuti popisovali, jak se jejich rozhodnutí o míře vedení versus autonomie odvíjí od konkrétní situace, dynamiky skupiny a individuálních potřeb klientů. Přílišná kontrola může vést k pasivitě a

závislosti na terapeutovi, zatímco přílišná svoboda může vést k zmatku a neefektivnímu řešení konfliktů. Klíčem je tedy flexibilní přístup, který podporuje růst a učení se skrze zkušenost, zároveň ale poskytuje dostatečný rámec a směr. Výrost a Slaměník (2019) uvádí, že v tomto ohledu má své nezastupitelné místo dynamika sociálního konfliktu. Dynamika konfliktu má vliv na vývoj, intenzitu a následky konfliktu nejen na skupinu, ale i jednotlivé členy. Jako klíčové pro řešení konfliktů se jeví především porozumění těmto dynamikám v obecném měřítku.

V neposlední řadě terapeuti zdůraznili význam používání specifických strategií pro obnovu a posílení soudržnosti skupiny po konfliktech. Diskutované strategie zahrnovaly techniky aktivního poslechu, mediace a facilitace zpětné vazby mezi členy. Důraz byl kladen na vytvoření bezpečného prostředí, kde se členové mohou otevřeně vyjadřovat a sdílet své pocity, což je základ pro vzájemné porozumění a empatii. Matoušek (2019) toto zjištění podporuje a dodává, že je zcela zásadní flexibilita přístupu. Terapeuti využívají různé metody a strategie vždy s ohledem na potřeby skupiny a jednotlivých členů. Ze získaných dat ještě bylo zjištěno, že terapeuti poukázali na význam terapeutických cvičení zaměřených na budování důvěry a empatie, jako jsou společné aktivity nebo sdílené zkušenosti, které pomáhají překlenout rozdíly a podporují pocit sounáležitosti mezi členy skupiny.

V závěru je nutné podotknout, že všechny rozhovory proběhly v přátelské atmosféře, což umožnilo zajistit celou řadu zajímavých poznatků. Z rozhovorů byla zřejmá otevřenost a také snaha podat ucelený pohled na vybranou problematiku. Před zahájením rozhovorů měl výzkumník obavy z toho, že budou mít respondenti problém se otevřít nebo spolupracovat, což se však nepotvrdilo.

ZÁVĚR

Hlavním záměrem předložené diplomové práce bylo podat ucelený vhled do problematiky konfliktu a dynamiky konfliktu v rámci skupinové terapie. Tento předpoklad vyplýval nejen z teoretického pojetí, ale také z cíleného výzkumného šetření. Cílem předloženého textu bylo interpretovat konflikt jako nedílnou součást skupinové dynamiky s ohledem na zkušenosti oslovených terapeutů realizujících skupinové terapie.

Práce je rozdělena na teoretickou a výzkumnou část. Teoretická část čerpá z dostupných zdrojů a aktuálních teoretických východisek v rámci dané problematiky. Ze studia dostupných zdrojů vyplývá, že skupinová terapie má své místo v rámci sociální práce, psychologie a psychoterapie. V rámci skupinové terapie je zcela zásadní podporovat zrání osobnosti jedince s ohledem na jeho vlastní potřeby a potenciál skupiny. Do skupinové terapie se tak prolínají osobnostní projevy, ale také vnější vlivy. Právě konflikt podporuje ve skupinové terapii jistou hnací sílu, která pracuje s vlastní dynamikou a tendencí podporovat jednotlivé členy k projevům, které jsou pro ně typické. Právě konflikt může mnohdy ukázat i niterné problémy jednotlivců a vytváří tak příležitost pro růst a vývoj skupiny. V tomto ohledu má terapeut své nezastupitelné místo, jeho vnímání a postavení ve skupině se však mění s ohledem na danou situaci.

Empirická část předložené práce se soustředila na prozkoumání zkušeností psychoterapeutů, kteří působí v denních stacionářích, s hlavním zaměřením na jejich prožívání konfliktních situací během skupinové supervize a jejich přístupy k řešení těchto situací. Cílem výzkumného šetření bylo zajistit hlubší porozumění tomu, jak terapeuti tyto konflikty vnímají a jaké strategie používají pro jejich zvládání. Potřebná data byla zajištěna prostřednictvím rozhovorů realizovaných s vybranými respondenty. Získané údaje pak prošly analýzou pomocí metody IPA.

Z rozhovorů s terapeuty byly získány cenné vhledy, které hluboce obohacují pochopení klíčových témat v kontextu skupinové terapie. Tato interakce umožnila nejen lépe porozumět dynamice konfliktů a strategiím jejich řešení, ale také poskytla náhled do různorodých perspektiv a přístupů v praxi. Jedním z klíčových prvků, které vyplynuly z rozhovorů, bylo, že efektivní zpracování konfliktů vyžaduje od terapeutů vysokou míru empatie, trpělivosti a schopnosti vést klienty k reflexi a sebepoznání.

Diskutovalo se o významu vytváření prostředí, kde se klienti cítí dostatečně bezpečně, aby mohli konflikty otevřeně prožívat a zpracovávat, což podporuje jejich osobní růst a rozvoj. Rovněž bylo zjištěno, že přílišné vedení může klienty činit pasivními a závislými na terapeutovi, což omezuje jejich schopnost samostatně řešit problémy a rozvíjet se. Na druhou stranu nadměrná autonomie může vést ke ztrátě směru, chaosu, nebo dokonce k rozpadu skupinové koheze. Efektivní terapeuti jsou ti, kteří umějí intuitivně cítit, kdy je potřeba zasáhnout a kdy je vhodné ustoupit, a umožnit tak prostor pro osobní a skupinový růst. V neposlední řadě z rozhovorů s terapeuty vyplynulo, že posílení soudržnosti a vzájemného porozumění ve skupinové terapii je zásadní pro účinný terapeutický proces. Tito odborníci zdůraznili využívání arteterapie, aplikované improvizace a společných aktivit jako klíčových strategií pro dosažení těchto cílů. Tyto přístupy umožňují členům skupiny prohloubit své vzájemné vztahy, zlepšit komunikaci a posílit pocit sounáležitosti.

Tento výzkum nabízí cenný vhled do složitosti prožívání a řešení konfliktních situací psychoterapeuty v denních stacionářích. Prostřednictvím interpretativní fenomenologické analýzy bylo možné odhalit hlubší vrstvy těchto zkušeností, rozpoznat klíčová témata a pochopit strategie, které terapeuti používají pro zvládání konfliktů ve skupinové terapii. Výsledky tohoto výzkumu přinášejí nové perspektivy pro praxi skupinové terapie a nabízejí podněty pro další výzkum v této oblasti.

Seznam použité literatury

Corey, G. (2006). *Techniky a přístupy ve skupinové psychoterapii*. Praha: Portál.

Čálek, O. (c2005). *Skupinová daseinsanalýza: [možnost být sebou]*. Praha: Triton.

Fonagy, P. & Target, M. (2005). *Psychoanalytické teorie: perspektivy z pohledu vývojové psychopatologie*. Praha: Portál.

Hartl, P. & Hartlová, H. (2015). *Psychologický slovník*. Třetí, aktualizované vydání. Praha: Portál.

Hayes, N. (2021). *Základy sociální psychologie*. Vydání osmé. Přeložil Irena ŠTĚPANÍKOVÁ. Praha: Portál.

Janebová, R. (2014). *Teorie a metody sociální práce – reflexivní přistup*. Hradec Králové: Gaudeamus.

Koutná Kostínková, J., & Čermák, I. (2013). *Interpretativní fenomenologická analýza*. In T. Řiháček, I. Čermák, & R. Hytych. (Eds.), Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy (s. 9-43). Brno: Masarykova univerzita.

Kratochvíl, S. (2007). *Příběhy terapeutických skupin*. Psyché (Triton). Praha: Triton.

Kratochvíl, S. (2017). *Základy psychoterapie*. 7. vydání. Praha: Portál.

Kratochvíl, S. (c2005). *Skupinová psychoterapie v praxi*. 3., dopl. vyd. Praha: Galén.

Křivohlavý, J. (2008). *Konflikty mezi lidmi*. Vyd. 2. Praha: Portál.

Lakomá, J. (2003) *Skupinová psychoterapie v reedukačním procesu*. Praha: Psyché.

Larkin, M., Watts, S., & Clifton, E. (2006*). Giving voice and making sense in interpretative phenomenological analysis. Qualitative Research in Psychology, 3*(2), 102–120.

Levická, J. (2003). *Metódy sociálnej práce*. Trnava: VeV.

Lužný, D. (2013). *Sociální konflikty: sociologická a andragogická perspektiva*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Matoušek, O. (2013). *Metody a řízení sociální práce*. 3., aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Portál.

Matoušek, O. (2016). *Slovník sociální práce*. Vydání třetí. Praha: Portál.

Matoušková, I. (2009). *Kompendium z psychologie*. Praha: Bankovní institut vysoká škola.

Meier, R. (2009). *Úspěšná práce s týmem: 25 pravidel pro vedoucí týmu a členy týmu*. Vedení lidí v praxi. Praha: Grada.

Plamínek, J. (2012). *Konflikty a vyjednávání: umění vyhrávat, aniž by někdo prohrál*. 3., upr. a dopl. vyd. Poradce pro praxi. Praha: Grada.

Plamínek, J. (2013). *Mediace: nejúčinnější lék na konflikty*. Praha: Grada.

Rieger, Z. (2007). *Loď skupiny: inspirace pro současné i budoucí lodivody ve skupinové terapii*. Spektrum (Portál). Praha: Portál.

Rieger, Z. (2007). *Loď skupiny: inspirace pro současné i budoucí lodivody ve skupinové terapii*. Spektrum (Portál). Praha: Portál.

Smith, J. A, & Shinebourne, P. (2012*). Interpretativ phenomenological analysis.* APA Handbook of Research Methods in Psychology. Research Designs, 5, 73-75.

Smith, J. A. (2004). *Reflecting on the development of interpretative phenomenological analysis and its contribution to qualitative research in psychology.* Qualitative Research in Psychology, 1, 39–54.

Špatenková, N., & kol. (2011). *Krizová intervence pro praxi*. Praha: Grada.

Výrost, J. & Slaměník, I. & Sollárová, E. (2019). *Sociální psychologie: teorie, metody, aplikace*. Psyché (Grada). Praha: Grada.

Yalom, Irvin D. & Leszcz, Molyn. (2021). *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*. Vydání čtvrté, v Portále třetí. Přeložil Hana DRÁBKOVÁ, přeložil Martin HAJNÝ. Praha: Portál.

Yalom, Irvin D. (2012). *Chvála psychoterapie: otevřený dopis nové generaci psychoterapeutů a jejich pacientů*. Vyd. 3. Přeložil Helena HARTLOVÁ. Praha: Portál.

Zapletal, L. (2015). *Frekvenční slovník: kompendium základních kategorií a pojmů z předmětů filozofie, pedagogika, právo, psychologie, sociologie a patologické závislosti*. Strážnice: Veřejnosprávní vzdělávací institut, o.p.s. Strážnice.

Příloha

Informovaný souhlas

Informovaný souhlas týkající se diplomové práce na téma: „Konfliktní dynamika ve skupinové terapii“

Výzkum probíhá v rámci magisterského studia na Pražské vysoké škole psychosociálních studií. Diplomová práce je psána na oboru sociální práce Ivetou Fořtovou. Žádám Vás tímto o souhlas s poskytnutím rozhovoru pro potřeby diplomové práce a souhlas s nahráváním rozhovoru na záznamové médium a další zpracování záznamu pro potřeby diplomové práce.

Vzhledem k citlivosti zkoumané problematiky je náležitá pozornost věnována etickým otázkám a zajištění bezpečí participantů. Důraz je kladen na:
(1) Anonymitu participantů – v přepisech rozhovorů budou odstraněny i potenciálně identifikující údaje.

(2) Mlčenlivost – s poskytnutými informacemi participanta bude zacházeno jako s citlivým materiálem. Osobní údaje nebudou dále šířeny, s informacemi bude nakládat jen osoba provádějící rozhovor, a to vše v rámci této diplomové práce.

Děkuji Vám za pozornost věnovanou výše zmíněným informacím a tímto vás žádám, abyste poskytl/a souhlas s výše uvedeným.

Bc. Iveta Fořtová Podpis:

Podle zákona č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů, ve znění pozdějších předpisů uděluji souhlas s účastí v uvedeném výzkumném projektu a s poskytnutím výzkumného materiálu.

V Praze dne 2.1. 2024. Podpis:

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno a příjmení autorky: Bc. Iveta Fořtová
Studijní program: Sociální práce
Studijní obor: Sociální práce se zaměřením na komunikaci a aplikovanou psychoterapii

Název práce: Konfliktní dynamika ve skupinové terapii
Počet stran: 83
Počet pramenů a literatury: 29

Vedoucí práce: Ing. Mgr. Eva Dubovská, Ph.D.

Rok dokončení práce: 2024

Počty znaků hlavního textu práce (včetně literatury, bez příloh)
Přímé citace: 875
Ostatní text: 143 970
Celkový počet znaků: 144 845

Marcela

1. **Jak vnímáte konfliktní dynamiku ve skupinové terapii?**

Ako veľmi užitočnú.
Ok.
Ale neviem, či mám povedať viac. Ako fakt to vnímam ako užitočný fenomén v dynamike skupiny, kedže to odzrkadluje to, čo sa pacientom a klientom deje v bežnom živote.
A osobně je v tom třeba někdy...
Dobre. Ja mám rada energiu konfliktov. Pretože v skupine, kde máš predtým ticho, ale vlastne veci sú zaseknuté, tak ten konflikt dokáže vecami pohnúť.
Jo.
To znamená, že to pohne procesmi. Ja si myslím, že je to veľmi prínosné, pretože vätšinou konflikt prináša hnev, a to je vlastne energia, so ktorou sa dá pracovať.
Jaké jsou vaše osobní zkušenosti s konfliktními situacemi v rámci skupinové terapie? Mohla byste uvést konkrétní příklady? A ty konkrétní příklady, to je opravdu míněno spíše jen k tomu, abych se více dostala do obrazu toho, co se odehrálo, nebo odehrávalo. Ale spíš jde o přístup k řešení konfliktů v rámci skupinové terapie.
Ja myslím, že každá skupina, so ktorou som pracovala, mala minimálne jeden konflikt za celú tu dobu, ak nie aj viacej, to znamená, že ich vnímam ako úplne bežnú súčasť. Časté sú konflikty napriek tomu, ak je v skupine nevyrovnaný vek, to znamená starí versus mladý, muži versus ženy napríklad. Pracovala som v stacionári, kde sú ludia, ktorí sú na invalidnom dôchodku a bolo ich viac, to znamená, že to bola skupina pracujúcich versus tý, ktorý sú dosť chorí a sú na invalidnom dôchodku. To znamená, že stále ako keby tam nejaký ten pól vznikol. Nie úplne časté sú konflikty medzi mužmi a ženami, to sa mi stalo len raz, že vlastne vyvstala otázka muži versus ženy. Vätšinou je to naozaj skôr veková otázka.
A přístup? Nevím vlastně, jestli se to takto dá definovat, řešení konfliktů.
Ja osobne som voči konfliktom skôr otvorená, skôr ich pozývat, to je teda spíš ako že pozitívne, keď sa to môže diať, aj keď sa to v tej chvíli nezdá klientom. Snažím sa osloviť všetky čiasti konfliktu, to znamená bez ohľadu na to, či s tým ja súhlasím alebo nesúhlasím. Tak aby boli vypočuté všetky strany, to znamená aj tie, ktoré tam nie sú teraz prítomné. A ako by poukázať na jednotlivé časti, ktoré ho môžú spôsobovať. To znamená, že takto. A potom je to skôr o takovej tej mediácii medzi jednotlivými hlasmi v rámci toho, čo tam vyvstáva. Ale naozaj je to skôr o tom oslovení všetkého, čo tam je. A veľmi sa snažím byť nestranná.
Ohledně osobních zkušeností, to bylo to genderové, když jsou to věkové rozdíly např.?
Vekové sú to časté, časté sú naozaj, keď sú to ti pracujúci versus nepracujúci, pretože stále je tam časť, ktorí sú buď invalidný dôchodok alebo dlhodobo PN, akože práce neschopný, versus tý: chodím do práce, alebo si ukrajujem čas a som s vami. Takže to sú tie najčastejšie.
Jaké faktory nebo události mohou podle vás vést k větší konfliktní dynamice v terapeutické skupině – faktory, události.
Jednak to môže byť to, že terapeut bude stať príliš na jednej strane, to znamená, že ak som žena a niekto útočí na ženy, tak sa ma to može bytostne dotýkať a zastanem sa žien, takže vyeskalujem konflikt svojím spôsobom. Ďalšia časť môže byť, že nekomu v skupine pacientov sa niečo deje v živote, a teda nemajú nadhľad, a teda priniesú nejakú vážnu osobnú skúsenosť, čo to môže byť, alebo to môže byť na druhej strane ešte niečo, čo sme celú dobu prehliadali. To znamená, že ak sme sa nevenovali otázke, a niekto sa cíti ako obeť, zrazu sa môže tá obeť ozvať a vyeskalovať nejakú tu dynamiku skupiny, podľa mňa.
Jak se snažíte rozpoznat skryté konflikty nebo konflikty, které mohou být méně zjevné, jak reagujete, když takové konflikty identifikujete?
Jednak je to tým, že veľmi pomáha, keď skupinu poznám, to znamená, že ak poznám jednotlivých ľudí, a vidím na tých reakciách, že niekto stále rozpráva a zrazu prestane rozprávať, alebo nikdy nerozpráva a zrazu začne rozprávať, sú to všetky tie motorické pohyby, hrám sa s vlasmi, rukami, obhryzám niečo, hýbem sa strašne, odchádzam často na záchod, to znamená, že nejaké nevedomé akoby telesné signály, ďalej skryté konflikty môžu byť také, ktoré vychádzajú z toho, že som si vedomá toho, čo sa teda deje v spoločnosti, najmä na nejakej globálnej úrovni, to znamená, ak viem, že sa deje nejaký konflikt, ako napríklad začína vojna, tak možem predpokladať, že tento konflikt bude aj prichádzať s mojími pacientmi. Rovnako to platí pre tému volieb napríklad. Ak viem, že sa blíži volby a začína predvolebná kampaň, ktorá útočí na, ja neviem, na Slovensku teraz vlastne bola otázka transgenderových a iných, v podstate LGBTI ľudí a vzťahov, tak budem vedieť, že to môže byť niečo, čo rezonuje na pozadí mojích klientov. To znamená, že okrem toho, že sa všímam ich, tak si všímam, čo sa deje v spoločnosti. A môže to vlastne potenciálne vychádzať z nich a s nimi, pretože oni pozerajú tie správy rovnako.
A ty zevní události? Oslovujete je, když víte, že pro některé to může být hodně citlivé?
Áno, veľmi, asi najvýraznejší príklad bolo pre mňa, keď som pracovala ešte v Košiciach, a bol to deň po tom, ako začala vojna na Ukrajine, ako naozaj sme sa ráno zobudili, a v správach bolo, ako začala vojna, ako otvorený vojenský konflikt, a všeci klienti v ten deň a následujúci týždeň, dva, boli strašne úskostný, akože to nebol ich primárny problém, prečo navštevovali terapiu, tak vlastne si uvedomovali, ako každý deň to streihnú, ako sa začali báť o svoju bezpečnosť a veci. To znamená, že ja som to oslovila s otázkou, že „Ako vnímate to, čo sa teraz deje vo

svete, pretože viem, že sa zaujímáte, že máte nejaký všeobecný rozhľad a tak, to znamená, že to oslovujem, ak sa taká veľká vec vo svete deje.
Že to vlastně nemusí být konflikt, který se děje mezi nimi, ale že pro ně to musí být těžká situace, a když to oslovíte, tak oni musí být v menší tenzi asi.
Áno, pretože každý z tých klientov bude zastávať jednu časť toho konfliktu. To znamená, že automaticky sa buď postavím na stranu A alebo stranu B.
To můžete, postavit se na stranu A nebo stranu B?
Klienti sa postavia, to znamená, že automaticky dochádza ku konfliktu, pretože ak pracujem v skupine, celá skupina nie je na strane A alebo strane B. To znamená, že celá skupina má konflikt, lebo reprezentuje konflikt, ktorý sa deje vo svete.
A normálně to tam otevřete, aniž byste se přiklonila k jedné nebo druhé straně.
Áno. Iba že viem, že sa to deje, videla som to včera v správach, že som o tom čítala a tak.
Ale to musí být jako v hospodě o politice, to tak někdy musí vypadat, ne?
Je spíš otázkou, ako sa v tom cítite, čo to vo vás vyvoláva a ako sa s tým vlastne vysporiadávate.
A stalo se vám, že se tam pohádali o názoru, zda pro Rusko anebo ne?
Stalo. Úplne v tomto asi nie, ale hádali sa často kvôli politickým, sexuálnym a genderovým veciam, to je ako že častá vec. To znamená, že zastáncovia tradičných rodín versus všeci tý, ktorý sú liberálný, liberálnejšie otvorený, či už lebo oni majú túto skúsenosť, alebo len majú známych, alebo proste sú otvorený voči tomu. Takže najčastejšie sú tieto.
To už je srozumitelnější, ale fakt jsem si říkala, že třeba jako válečné konflikty, že by se to tam otvíralo…
Ale sú, áno, premietalo sa to.
To je rozbuška.
Len tým, že to bolo naozaj také akutné, tak tie vojenské sme sa snažili obísť. Že iba o tom, čo to v nás vyvoláva, tak ten pocit istoty alebo bezpečí, nevykľúčujeme, čo je správne a čo nie. To znamená, aby z toho nebola politická diskúsia niekedy.
A dá se to potom nějak zvládnout, když se z toho stane vyhrocená politická diskuse?
Ja to v istom bode ukončujem s tým, že asi všetky názory boli povedané a je potreba, abysme ich rešpektovali. A vrátim sa skôr k tomu, ak sa to stane v týchto skupinách, prečo sme sa tu ako skupina stretli. To znamená, náš primárny problém nebol vojenský konflikt na Ukrajine, náš primárny problém nebol, či homosexuálne páry môžu mať deti, primárny problém je, streste sa tu, pretože máte duševnú poruchu, napríklad v stacionári, hej. Máme úskosť, ja mám depresiu, tak sme tu preto. A veľmi ich vrátim…
… z hospody do stacionáře.
… jo. Áno. Ako že výrazne direktívne v tom, že ok, že môžem mať svoj názor, že nás to trápi, a tak ďalej, ale poďme späť riešiť, čo trápi vlasne nás, lebo od seba začína zmena vo svete.
Slyším, jak je v tom důležitá vaše direktivnost, protože někdo by se neodvážil otevřít některá ta témata v tom, když má mít direktivní přístup, protože v tom tuší rozbušku, že.
Áno, ale vlasne pre mňa direktívny prístup znamená, že najprv jim môžem dať slobodu, ale potom im povedať, kedy je dosť. To znamená, že, ako má to nevýhody v tom, že je to direktívne, ale pre mňa je výhoda tá, že môžem dať vätšie rozmedzie toho, čo majú robiť, lebo ja si s tým akoby poradím, že sa tomu nevyhýbam. Vďaka direktivite to viem useknúť na konci, že stačí. Kdežto bez toho by som sa bála možno otvoriť nejaký konflikt, a potom by to tam stále bublalo pod povrchom, čo pre mňa neni riešením.
Pro mě to tam bublá víc zvenku, než že s tím přišli, a zase s tím byli schopni odejít, že vlastně ty vnitřní skupině byly ty, co se nedalo přejít.
Nie, pretože ak si zoberiem, že člověk – čo je vonkajšie a čo je vnútorné? Žijem vo svete, tak to, čo je vonkajšie, je zároveň moje vnútorné. Ak nebudem mať čo jesť, tak je to vonkajší faktor, ale ovplivňuje ma to zvnútra.
Ale je to o tom, že ve skupině, kde víte, že by politika mohla být rozbušné téma…
Závisí na tom, ak je to aktuálne. Ak je téma politiky v spoločnosti v tejto chvíli aktulne, tak to neviete obísť. Keď máš skupinu v čase, keď sú voľby, nevieš to obísť.
Ještě jsou aktuální menšiny…
Ok, ale tie ľudia proste cez tu prestávku sa k tomu dostanú, vidia správy, prečítajú si niečo na facebooku, a proste majú to tam, a tým pádom neosloviť to, je pre mňa vyhýbanie sa ako keby konfliktu.
A oslovujete to tedy tak, že to na vás působí jako zevní událost, která se jich prostě musí nějak dotýkat?
Závisí od toho, čo. Ak niekto ráno povie, že včera som videl správy, a naštval ma XY z tej strany, tak to priniesol niekto iný. Oni většinou to tý klienti v niečom priniesú. Ak mám pocit, že to tam je, nikto z nich to neoslovil, tak to beriem tak, že viete čo, ja som včera niečo videla, a celkom ma zaujíma váš názor.
Já moc netuším, jak to rozpoznat, jestli to tam je, když to je, existuje.
Ja neviem, včera bolo zemetrasenie na Slovensku. Ako nebolo vážne, ale bolo. Ak bysom dneska robila na Slovensku hociakú skupinu, a nikto z tých klientov by to nepriniesol, tak by to bolo divné. Pretože žijú v krajine, kde sa to stalo, a kde sa im asi triasol nábytok v noci doma. Takže pre mňa je to signál, že sa tomu len vyhýbajú. Ale ja si myslím, že je to o nejakom pocite, alebo o tom, že svoju skupinu poznáš. Ak vieš, že pre tvoju skupinu neni problém, lebo všeci sú nejak nastavený rovnako, tak to nemusí byť.
Můžete popsat nějaký případ, kdy jste byla konfrontována s náročnou konfliktní situací ve skupinové terapii, a jak jste ji řešila?

Pohádali sa klienti na stacionári. Pre nejakú strašne bazálnu vec. Vôbec si nebudem pamätať, čo to bolo. Ale je to ako že urobíš z komára somára, doslova, a rozhádali sa všeci. Niekto odišiel, nekto kričal, nekto plakal, nekto niečo. Takže to bolo také náročné, hlavne oni sa pohádali ešte pred tým, než tá skupina začala.

Takže vy jste tam vstoupila, a oni už byli rozhádaní?

Áno. Oni boli nejako rozhádaný, takže sa nejako, asi prvých dvadsať minút tvárili, že nič sa nedeje, a všeci boli tak nejak ticho a rozprávali o ničom, a potom nejak už to niekto nevydržal v tej tenzii, a práve nezainteresovaná strana toho konfliktu prišla s tým, že čo vlasne ste ticho, keď ste sa pred pol hodinou strašne hádali. Takže to bolo náročné.

A bylo to téma nějaké důležité?

Nie, nie, čo by mali robiť muži, čo by mali robiť ženy, čo sa od koho očakáva, ako že fakt nejaká úplná blbosť, ktorá vyvstala z toho, že bavili sa nejak o vzťahoch, na prestávke, ale to ja už neviem.

A pustíte to tam, ten konflikt úplně, jako že se tam překřikují a neposlouchají se?

Nie, to nie.

A stejně se někdo zvedne a odejde?

Áno, a odíde, ale vätšinou sa vlasne zdvihne a odíde ten, čo chce najviac pozornosti a neni mu ta pozornosť daná. To znamená, že sa budeme bavit o hraničných a hysterických osobnostiach.

Tu pozornost jste sebrala vy nebo ta skupina?

Ja myslím, že tá skupina. Určite aj ja čiastočne, lebo ja vlastne konflikt, v rámci konfliktov sa vlastne snažím pôsobiť ako mediátor, to znamená, že aj jedna, aj druhá strana, môžu povedať, čo chce, a nesmú si skákať do reči. A myslím si, že túto direktivitu neustojí tá strana, ktorá strašne chce rozprávať, a určite sa postaví a odíde. A v tej chvíli nerobím nič. Ako naozaj viem, že nejdem zachraňovať človeka, čo sa postaví a odíde, lebo chce pozornost. Takže tak. Dokonca viem, že raz tak jedna pacientka odišla zo skupiny, práve sa tak nejak neporozumeli a nepochopili niekde, samé ženy sa pohádali dokonca, na nejakej vzťahovej otázke, kto čo očakával od vzťahu, mužov a tak, či to nebolo mužsko-ženské, ale proste ženy sa pohádali, štyri, a jedna z nich to nevydržala a odíšla, ako že úplne v ten deň, teatrálne, bez rozlúčenia, bez čohokoľvek, proste sa zobrala a odišla. A v tomto nechala celú tú skupinu, ktorý teda najprv boli naštvaný, potom sa o ňu začali báť, potom prišlo to, a prečo ste za ňou nešli, a zase dve skupiny, že mala som ísť za ňou, že nemala som ísť za ňou, a niečo z toho proste vzyšlo. A prišla ďalší deň, upokojila sa a tvárila sa, že sa nič nestalo.

A to už je tedy trochu kritika na vás, když vám ony řeknou, že jste měla jít za ní. Co jim na to říkáte?

To, čo jim na to hovorím, je to, že ak sa budeme baviť, že v skupine je desať ľudí, a jeden odíde, tak je nefér, abysom deväť nechala samých a zastala sa jedného. To znamená, že stále budem s tou vätšinou, ktorá tu je.

Zde přichází výhoda dvou terapeutů.

Nie, ja bysom ani druhému nedovolila ísť za ňou.

Myslím tím, že někdy. Že třeba právě v téhle situaci.

Nie, nie, práve že nikdy obecne, pretože sa tým paradoxne zase polarizuje to isté: jeden je obeť, a zvyšný sú tí, čo sú ako keby agresori, čo neni pravda. Lebo obeť fixujem v pozícii obeti, a to ja nechcem. Ak som tam a viem, prečo konflikt vznikol, a že to není, ako že je naozaj obeť, ale skôr je to projekcia minulých skúseností doteraz, tak to nikdy neurobím.

Jako ze zásady?

Nie, lebo to viem ako radu od starých psychiatrov, a funguje to, že hysterických ľudí treba prekročiť a ísť ďalej. A je to pre nich to najlepšie, čo pre nich môžeme urobiť: nepodporovať to, že potrebujú pozornosť. Aj táto pacientka sa aj dokonca vrátila druhý deň, prišla pokojnejší a ospravedlnila sa, dokonca aj mne za to celé, aj ostatným, a ja som veľmi ocenila práve vtedy, že to celé dokázala ustať, že sa vrátila, a že to zobrala takto zrelo, a pre ňu že to bola lepšia skúsenosť, než keby som ten deň išla za ňou zachraňovať, a mali bysme tu divadlo o tom – a poďte späť – neidem - a poďte späť – neidem. Ono by to proste nebolo užitočné.

Alespoň za mě, my jsme tedy v konfliktech také nerozlišovali a neběželi za těmi, kdo vybíhali, ale někdy třeba při těžké skupině jsem si říkala... Je to tedy asi úplně jiná situace, že je dobré, když tam jsou prostě dva terapeuty, protože když se pak náhodou něco děje a člověk se třeba ve své skupině dostane do nějakého špatného stavu a vyběhne odtamtud, tak to není v konfliktní situaci, ale jen tak.

To je možné, ale ja bysom tam aj tak za ním nevybehla. Nie. Lebo skupinová terapia je o tom, že môj vlastný proces musím ustať v skupine. Ako náhle nie, a človek nájde riešenie, iné, zvonku, posilním jeho správanie. On pre niečo do tej skupiny vlastne prišiel, lebo nevie ustať tie veci. Pre mňa najvätší benefit tej skupinovej terapie je, že pacienti sa naučia ustať skupinové procesy. To znamená: ja sa snažím byť nestranná, alebo rešpektive snažiť sa zastať sa, ak niekto veľmi potrebuje, ale skôr ako keby nestranne len podporiť, je fajn, že to tu máte, že ste tu, a tak ďalej, ale nepodporovať to, že niekto odíde a potrebuje individuálnu starostlivosť. Ak potrebuje individuálnu starostlivosť, nech chodí do individuálnej terapie. A beriem mu to, ale nemá potom čo byť v skupinovej terapii. Takže ja som v tomto akože zásadová, ale myslím, že tým pacientom to potom spätne, lebo som to neurobila raz v živote, naozaj pomôžem.

Asi ano, má to logiku.

Ako je to ťažké ustať v tej chvíli, ja musím obhájiť seba pred zvyšnou skupinou, seba pred sebou, a riskovať to, že sa niečo stane, teoreticky, s tým človekom.

No právě, tím nemyslím, že by byl člověk ve vleku toho, že by si ten dotyčný mohl něco udělat...

Nie, ale čokoľvek, aj emočne, aj proste mu možno bude horšie, ale ok, on tam prišiel, vedel pravidlá, vedel skupinu, malo to nejaký setting – tí ľudia, nie sú hospitalizovaný, sú za seba zodpovedný, a tak ďalej, a pre mňa je to skôr o

tom, že ak sa vrátia, tak je to skôr ocenenie toho, aha, ste tu dneska, a zase, včera to bolo ťažké, super, poďme pokračovať ďalej, čo môžme pre vás urobiť, keď ste tu, v skupine. Nič pre vás nemôžem urobiť, keď ste mimo skupinu. Takže ja veľmi dodržiavam toto, a mne sa to veľmi ukázalo naozaj za tie roky ako užitočné. Je to ťažké ustať v tej chvíli, občas tý zvyšný pacienti sa ozvú – a prečo ste neišli, a čo keby potrebovala – proste nie, toto nerobíme, sme tu a dusíme sa v tej atmosfére, ktorá tu proste vznikla. Lebo to sa vám deje aj v bežnom živote, to neni novinka.
Ten denní stacionář je takovej .... Já mám takovou večerní skupinu, ale někdy jsem si říkala, že fakt jako ti klienti úplně nevěděli, do čeho lezou, že je tam třeba někdo poslal, a vlastně po domluvě s tím druhým terapeutem, jsme vlastně šli za těmi klienty, někdy, když měli fakt těžkou skupinu a neustáli to v té skupině, a musím říci, že pro mě to bylo takové, že o tebe někdo pečuje, i poselství těm lidem, co tam zůstali.
To je možné, len ak si to zase zoberiem ja, že mám ich tam desať, a mám byť férová vôči desiatim, tak venujem viac pozornosti desiatemu, jeden z tých deviati sa bude cítiť ukrátený, určite, minimálne jeden povie – a prečo za mnou nie.
Ano, já to chápu, tu logiku.
Pre mňa je to niečo, ak robím skupinovú terapiu, mojou úlohou je postarať sa o skupinu, a nie o jednotlivca.
To úplně chápu, respektuji, učím se z toho. Ale je to pro mě moc nějaké černobílé.
Ja si myslím, že aj pre mňa je to čierno-biele, ale ja sa zastanem skupiny. Oni tam ostali a sú ochotný v tomto celom zotrvať. A to neni ľahké, oni možno potrebujú viac opečovať než ten jeden, ktorý sa teatrálne zdvíhol a odišiel.
Já si říkám, že to někdy není úplně teatrálnost, že to někdy může být fakt jako strašně těžká skupina...
Môže byť.
... a ten člověk se tam tak jako obnaží a rozseká, a vlastně ta skupina je z toho trošku paralyzovaná, a on není schopen to tam ustát...
Ok. Ale otázkou je, ako to je. Že ak je to výsledkom konfliktu...
... nemluvím o konfliktu. Jen mě to zajímá, protože tohle je opravdu jako vyšší dívčí pro mě to ustát tak, aby tam člověk nebyl pro toho člověka občas.
To chápem, ale to zásadne pre mňa je to, že ak robím skupinovú terapiu, tak si to eticky ošetriť s každým, čo obnáša skupinová terapia, a neobnáša mojú individuálnu starostlivosť.
To je pravda.
Preto nemôžem mať pacientov z individuálu v skupine, pretože tam je automaticky prenosový vzťah, a sme si bližší. Lebo ja si svojich individuálnych pacientov zastanem stále, v terapii, akože oni to tam majú, podľa mňa, ako že oni sú vo vatičke. A budem stať na ich strane, ako že navždy, proste tam to bude.
Že to nejde úplně odbourat?
Ja som si toho vedomá, a nerobím to naschvál. Ak robia blbosť, tak im to poviem, ako. Stále budem na ich strane, len im poviem, že sa mi nepáči, čo robia. Ale ak sú v skupine, nastavíme si všetky pravidlá, a ja som tu pre skupinu. A nie pre jednotlivca. A je nefér, ak si jednotlivec bude brať môj čas. A ja mu ho nedám. Pre mňa bude tých deväť dôležitejších v tej chvíli, než ten jeden. Lebo v tých deviatich to spustí strašně veľa procesov. Ja ich neviem, a ak odídem za tým jedným, tých deväť tam zostane zvyčko. Čo som urobila zle, prečo ona išla, aj ja mám tak reagovať nabudúce, a proste každému sa spustí vlastný mechanismus, a ušli sme zo skupinovej terapie.
Bez té vztahovosti to tam nejde, i když ten člověk je ze skupiny.
Neide, ale ja potom budem mať vzťah zo skupinou, čo obnáša: skupina je vzťah, nie jednotlivec.
7. Jakou roli hraje supervize ve zvládání konfliktní dynamiky ve skupinové terapii? Vy jste, mimochodem, teď neměli supervizi.
Nie, ani v jednom, ani v druhom.
Ani doma, na Slovensku? Když jste měla skupiny?
Tam to nebolo povinné, takže vlastne ani platené, takže vlastne neviem, prečo bysme to robili.
Jakou roli tedy hraje?
Teoreticky veľmi významnú, prakticky žiadnú. Závisí od toho, s kým budem robiť v skupine a ako sme schopný si vlastne robiť kvaziintervízie medzi sebou. To znamená, ak ja som v pracovnom tíme, kde sme schopný reflektovať veci a ustať to, že si povieme chyby, a aj k tomu budeme hľadať nejaké konštruktívne riešenia, úplne supervíziu ja nepotrebujem. Ale hovorím, vzhľadom na zručnosť, vzdelanosť a odbornosť svojích kolegov to potrebovať nebudem. Ak budem v skupine, niekde, kde sa cítim neistá, alebo začnem robiť nejakú vec novú, ktorú som predtým ešte nerobila, tak veľmi ocením pohľad niekoho, kto je zvonku.
Teď asi míříte k situaci, kde není tolik zkušených a sehraných pracovníků v týmu, a vlastně jeden třeba chce vyloučit, že jo, a další dva nechtějí, tak se to vlastně nedá dohodnout, v té intervizi.
No, my sme to vlastne ale nikdy nemali. Totiž u nás to bolo naozaj o tom, že keď sme mali nejaký problém, či už s klientom, alebo niečo, tak sme si ho povedali a dostala som zpätnú väzbu ja. Či som to robila takto a prečo, a chcela som to tak, a čo bolo účelom, a možno, čo si myslí niekto ďalší, že možno to nebolo to, čo si myslím ja, ale že niečo iné, tak som bola otvorená ja a povedala som si aha, tak sa zamyslím, a môžem sa na to pozrieť inak. Tak ale my sme mali tento pokec každý deň, v tom stacionári, to znamená, my sme mali túto kvaziintervíziu každý jeden den. Každý den sme reflektovali, čo a komu a ako sa čo deje, abysme sa postarali jednak o seba, ale aj o tých pacientov, a predávaní vlastne vecí.
Ano, takže pravidelná intervize je lepší než supervize.
Stále si myslím – závisí od odbornosti tímu. Ak som robila s Martinou, ktorá má výcvik a je atestovaná, ja som bola atestovaná, a tak ďalej, tak sme s tým nemali problém. Keby som robila s nekým, kto nebude, podľa mňa, odborne

na tom tak, ako ja, tak chcem, aby tomu druhému človeku povedal, jako aj mne, že toto robí možno dobre, alebo zle. Ale ja so mala aj predtým ešte skúsenosť, keď sme robili ešte na stacionári na Slovensku, že všeci boli atestovaný. To znamená, že my sme všeci vedeli, čo robíme, a občas sme sa názorovo nestretli. Ale to bolo o tom, že si ako tím sadneme – ja lekár, a v podstate špeciálny pedagóg, teda liečebný pedagóg, a povieme si, kto čo si myslí a přečo zo sebou nesúhlasíme. A nemuseli sme nájsť shodu. Len sme si možno povedali, že každý máme iný názor, a skúsme to robiť proste otvorenejšie.

A když je potom nějaký vážnější konflikt a nebyla tam shoda?

Ja som nikdy nebola v tíme, kde bysme mali vážnejší konflikt, a nebola by, ani nie že shoda, nebolo by riešenie. My sme sa nemuseli shodnúť, my sme častokrát nevedeli, či pacient má, ja neviem, psychózu, alebo je to len porucha osobnosti, či sa dneska zabije alebo nie. Ale našli sme proste terapeutický plán pre pacienta a naše individuálne názory mohli ísť bokom.

Mířím tím spíš na situaci při konfliktu, když fakt jako má dojít k nějakému vyloučení nebo opravdu pro tu skupinu už je to tak zatěžující.

Tak tam už ako určite, len vlastne podľa mňa je účelné, ak sa supervízia vyhľadá až v hraničnej situácii. Lebo ten terapeut, ten supervizor, teprve potom nebude poznať ten terapeutický tím predtým.

Vy jste to tedy neměli, ale my jsme měli supervize správně každý šestý týden, takže se to tam dalo přenést, když se to tam chtělo a jen spíš narážím na tu edukovanost, že vlastně Saša s Bárou edukovaní jsou a že někdy to řešili na dvou supervizích, například. Jestli ano, nebo ne, a jak to vlastně je, a někdy ten pohled zvenku tomu nějak může pomoci. Ale možná, že než o té edukovanosti, myslím si, že je to spíše o hloubce toho konfliktu.

Ja si strašne myslím, že je to o tom tíme.

Supervizor: Musíte se sladit.

Ale je to o tom tíme. Ak člen toho tímu povie, že mám v skupine, s kým on nevie a nechce pracovať, je moja otázka, či sa zastanem člena svôjho tímu, alebo pacienta. A potom sa pre mňa zastanem člena svôjho tímu a poviem – ok, ty s ním nechceš pracovať, rešpektujem tvoje dôvody a poďme to urobiť spolu ako tím. To znamená, že zase nemusím bojovať.

Já jsem spíš myslela na to, že když je to fakt tak vyhrocený, že ty důsledky vyloučení mohou být třeba fatální pro toho klienta, nebo že to musíte risknout, někdy.

Môžem klientovi ponúknuť iné alternatívy riešenia, jestli myslím, že je to fatálne pre klienta. Ja ho vylúčim a dám mu zoznam ďalších vecí, máte isto toto a toto, deje sa to preto a preto, a idem ďalej.

Ale když on řekne: Já už nemůžu, já se zabiju, tak to...

Tak potom áno, tak zavoláme „Rýchlu“ a kdeže mi rozprávate, že sa zabijete, tak to neni náš problém ako tímu.

Já se vám tam pořád snažím nacpat tu supervizi, jestli ji tam vidíš v jako opravdu vyhrocených situacích, že by tě mohla nějakým způsobem podpořit. Je to vlastně jenom nějaká podpora.

To neviem. Ja s tým nemám skúsenosť. Ja si stále myslím, aj keď som pracovala, my sme boli schopný sa podporiť ako tím. Proste my sme nepotrebovali, aby nás niekto zvonku edukoval o tom, čo máme robiť. Takže ja s tým nemám skúsenosť, ja to ako nepovažujem za úplne nevyhnutné, ok, je to blbo.

Jakým způsobem jste v minulosti pracovala na obnově soudržnosti ve skupině po konfliktu a jaké konkrétní kroky nebo strategie jste použila pro tuto obnovu.

To znamená, že keď sa stretnú všetky strany konfliktu, tak som ocenila, že vôbec tu sú. Že sú ochotný sa stretnúť, že sú odvážný, že proste sú tu, že prišli a čelia tomu, že proste nemuseli prísť, a to bol častokrát veľký a prelomový bod pre všetkých. Naozaj som ich proste ocenila, podporila, vychválila, ale že úprimne, ja to tak aj cítim, že si to vážim, že tam prídu a tým pádom, že tým to začalo, že to je ta prvá vec. Druhá bola potom, že možno neni nutné, ale to bola tá skôr ta edukačná časť, ja tak rada edukujem tých pacientov, že nemusia nájsť proste tú shodu, v tom konflikte, že môžem mať iný názor na svet, s čím častokrát samozrejme nesúhlasia, a potom najužitočňajšia vec je ich vrátiť späť, prečo tu sú. Vätšinou ten konflikt je nejaká zbytočnosť z okrajových životov, není to to primárne. Ak sa bavíme o tom, že sú pacienti s psychickými poruchami, tak do stacionára idú do skupiny, kam ich priviedla psychická porucha, nie ten konflikt samotný. To znamená, že sa vrátíme tam, a začneme skôr budovať, poukadzovať na to, čo ich spája, že je super, že sú včeci tu, že sa všeci trápia a nejakým spôsobom sa snažia.

Všichni mají nějaké stejné problémy, se kterými přišli?

Nie úplne stejné, ale že všeci sa proste nejakým spôsobom trápia a bojujú s tým životom, a úplne im to neide. Takže vätšinou to je pre mňa také, a keď už viem, že tá skupina mala nejaký konflikt, lebo však on sa nevyrieši za to jedno stretnutie, tak následuje tu skupinu, dve, tri, máme prevážne nejaké neverbálne aktivity, ktoré sú naozaj zamerané na spojenie tej skupiny.

Jaké?

To znamená: vytvoríme si, predstavte si, že máme neziskovú organizáciu a máte neobmedzené množstvo peňazí. Peniaze nie sú problém. Skúste si vytvoriť akože plakát, nejaký poster, názov, a tak ďalej, to znamená kto ste, komu chcete pomôcť, prečo chcete pomôcť, a rozdeliť si funkcie v tom tíme, kto čo budete robiť. To znamená, zrazu majú spoločný projekt. A robíme nejaké akoby projektové aktivity, ktoré ich majú stmeliť a spojiť. Čiže toto je taká ako jedna z tých vecí, ktoré vedia pomôcť.

Ale je to i jako v tom otevřeném konfliktu? Protože já jsem o tom přemýšlela, protože my jsme v arteterapii dělali společný obraz, že, trosečníci na ostrově, a jak tam každý bude fungovat, aby přežili. Někdy to bylo fakt přínosné, a někdy jim to bylo hodně nepříjemné, ale museli překročit nějakou svoji určitou hranici a limit. Že vlastně se to nabízí, současně po konfliktu po nějaké době zařadit do terapie neverbální techniky.

Úplne v konflikte nie. Lebo sa tam pohádajú. Beriem to tak, že konfliktná situácia skončí s tým, že všeci odídú domov s tým, že sa nemajú dobre. Vätšinou tak konflikt končí, proste, hociak sa to snažíme ošetriť, odchádzajú plný svojích emócií. A ďalší den sa vrátia a majú k tomu nejaký iný nadhľad, lebo buď nespali, alebo spali, alebo si vypili, dali si lieky, proste nejakým spôsobom sa s tým vyrovnali stratégiou, akou vedeli. To znamená že skôr sa snažím úplne odviesť ich pozornosť od konfliktu a nájsť nejakú neutrálnu tému. A tou je nejaké práve to prosociálne správanie v spoločnosti. Takže skôr sa snažím priviesť nejakú neutrálnu tému, ktorá ich môže spojiť. A tam je práve ta arteterapeutická technika s tým projektom, a tak ďalej, a s tou prezentáciou, že vlastne robia ten poster plakát a tak ďalej, a tak si rozdelujú úlohy, že naopak môžu úplne odkloniť pozornost od toho, že my nesúhlasime v otázke – ja neviem – kto má nárok na invalidný dôchodok, ale budeme súhlasiť s tým, že všeci ľudia s duševnou poruchou majú nárok na nejakú podporu. A začnú si vymýšľať, akú.

A byla jste tam s nimi, když tvořili?

Áno, ja som tam s nimi stále, ja neodchádzam. Aj keď majú arteterapeutickú techniku, ja nikdy neodchádzam. Ja s nimi normálne sedím ako pečiatka. Ja si čítam, robím svoje dačo, ale som stále tam.

My, když jsme takto pracovali, tak jsme někdy odcházeli někdy po dvaceti minutách, protože jsme cítili, že je to pro ně zatěžující.

Neviem, ja som tam bola stále, pacienti si zvykli, že ja som tam taká tichá a naslúchajúca, občas mali tendenciu vyjednavať: a nemôžeme toto preskočiť? A ja: nie. Alebo: A nemôžeme toto? Nie. Ale skôr som tam preto, že keby potrebovali – som tam skôr ako berlička – kebyste potrebovali pomôcť, a je to pre vás nejakým spôsobom ťažké, stále som tu. Ak ma nepotrebujete, som ticho, a som ako načúvajuci stážista, a nikdy na mňa nereagovali, že som tam. Ak mali nejaké nedorozumenie, ak mali nejaký konflikt medzi sebou, tak som ticho zopakovala: myslite na svoj spoločný projekt. A zase som bola ticho. Ale viac menej som tam stále ako mediátor toho. Ja ich nenechám v tom samých. Pre mňa je to..., ja mám takú blbú materskú časť, ale ja ich tam budem stále opečovávať, aj keby sa hádali alebo niečo, ale ja proste budem s nimi. To znamená, pre mňa, že oni nikdy nebudú sami.

9. Jaký byl váš nejcennější poznatek nebo lekce, kterou jste získala z pracovního procesu při řešení konfliktu ve skupině? Jak se to promítlo do vaší terapeutické praxe?

Lekciu mi dali pacienti, že nemusím hned všetko vyriešiť.

Byla jste na ně moc rychlá?

Že som mala ten zážitok v podstate zo všetkých tých škôl, kurzov, atd., že ak máš konflikt, tak ho máš vyriešiť. Nemáš odísť s tým, že si nasratá, nemáš ísť spať s tým, že sa hneváš, a všetky tie bla bla bla věci. Nie, máš s tým ísť spať. Máš sa ráno zobudiť a máš iný pocit. To znamená, že niečo naozaj mi dalo veľkú skúsenosť, že im môžem veriť, že ich s tým môžem nechať ten den samých. Aj seba, aj ich, pretože riešiť veci za horúca vätšinou znamenalo, že ten konflikt len eskalovali, alebo sme niektorú z tých častí naozaj vynechali. Sme sa veľmi na silu snažili to uhladiť, aby všeci odišli spokojený, ale vlastne nikdy neodišli všeci spokojený.

Takový mediátor, který chce mít prostě tu dohodu udělanou.

Áno, tak to proste je. To pre mňa bola tá najvätšia lekcia, pretože nie. Častokrát proces učenia aj pre nich, aj pre mňa, je práve ten, že všeci máme čas nad tým rozmýšľať, vyspať sa na to, vykašľať sa na to na chvíľu, a nechať to nejak dozrieť. Takže pre mňa toto bola asi úplne najvätšia. S tým, že nemusíme všetko vyriešiť.

Ale špatně se spí po konfliktu...

Áno, to je pravda, ale blbo sa spí aj po umelo vyriešenom konflikte. Takže v podstate pre mňa najvätšia lekcia bola tá, že niektoré veci potrebujú čas, aj odstup. To znamená, že s horúcou hlavou nikto z nás nič nevyrieši a vätšinou sa nejakým spôsobom bude konflikt dotýkať aj mňa, lebo ma to bude konfrontovať buď s tým, že ja som nejak zainteresovaná v téme, alebo som málo schopná, že konflikt vznikol, alebo príliš direktívna, že konflikt vznikol, alebo málo direktívna, že konflikt vznikol, ale proste bude to aj mňa konfrontovať, a aj mne dokáže ten čas poskytnúť ten potrebný odstup, že čo sa vlastne dialo, lebo v tej chvíli nie som proste schopná menežovať všetky procesy, seba, klientov, aj medzi klientmi, aj medzi mnou a klientmi, to proste neni možné.

Co kritika a konfliktní jednání proti vám?

Ja to niekedy ocením, ako že obdivujem, že sú schopný sa teda akože postaviť autorite.

Poděkujeme za kritiku, jsem tomu říkala.

Nie úplne, a že si myslím, že je odvážne vystúpiť vôči tomu, že so mnou nesúhlasia. A že nemusia so mnou súhlasiť. Ja to mám..., akože ja to mám ako nejakú bazálnu vetu. A že rešpektujem ich nesúhlas. Závisí od toho, že čo, určite sa ma to niekedy dotkne, bola bysom neúprimná, keby som povedala, že nie, ale skôr je to možná aj pre mňa otázka, si to potom naozaj rozoberať až po tej skupine, že vlastne čo sa tam dialo, že naozaj bolo možno, že môj presah a môj osobný nejaký proces, a koľko bolo ich reakcií o bojoch s autoritou, lebo niekedy to nemusí byť o mne.

Říkala jsem si, že je to někdy i o jejich pocitu bezpečí, že prostě udržíte komunitu v komunitě, že udržíte nějakou strukturu toho, že se to nezvrhne do něčeho, že jim tam nějak zajišťujete pocit bezpečí, že tam každý bude mít nějaký prostor pro sebe.

To určite áno. A dokonca ja si myslím, že naozaj na tu kritiku má byť priestor.

A kdy vás zkritizovali, a za co vás zkritizovali?

Určite to bolo, že som sa nezastala pacientky, ktorá odišla zo skupiny, to bolo určite. Určite aj tá pacientka, aj nejaká iná spolupacientka, to si pamätám, že to bolo, raz sme mali nejaký konflikt s utečencami, imigrantami a tak, tak to som sa postavila, že sa mi to naozaj nepáči z takového iba všeobecného hľadiska, však ja som tu tiež cudzinec, čo ich ako že teda prekvapilo, že sa postavím do tejto úlohy, že teda nemožno nadávať na cudzincov, ak váš terapeut je cudzinec, tak mi to príde akože trošku mimo, tak mi povedali, že oni ma nepovažujú za cudzinca. Mali sme v skupine

pacientku, ktorá bola z Ukrajiny pôvodom. Takže to skôr takto nejako vzniklo. A viac už asi..., určite to bolo, že som príliš direktívna, to mi určite vyčítali niekedy. Niektorý to naopak ocenia, ale ja som akože v tej direktívite strašne bezpečná. Pre mňa je to o tom, že viem, že mám tú štrukturu a držím sa jej. A že to niekomu nevyhovuje...

A ta direktivnost pro ně byla ve smyslu...

Že niekto chcel rozvíjať nejaký konflikt ďalej, a ja som povedala dosť, už stačí. A chlap, ktorý chcel rozvíjať konflikt, sa proste nasral, pretože som povedala dosť, už stačí. Tak sme mali tú techniku gramofónovej platne, že opakujem x krát dosť, už stačí, on bol potom naštvaný, ale vlastne odsedel ticho zvyšok toho celého stacionára, a na ďalší prišiel s ospravedlnením, že on je taký impulzívny a niečo, a ja ok, rešpektujem to, ale ja som to v tej chvíli proste nenechala zaísť ďalej. Takže beriem to, že kritika bola situačná, nie v rámci celého procesu.

A on byl „nasranej“ na nějakej problém?

On bol nasraný, lebo nadával na všetko okolo, na bývalú partnerku, neviem čo, ženy celkovo, neviem, ale osobný život akokeby. A nebolo to práve vôbec zo skupiny, a niekde som to zastavila, že teda akože máme skupinovú aktivitu, a on prešiel do toho, že to bolo po obede, a mal nejaký svoj individuálny presah, že život je na hovno. Tak som ho vrátila, že na to bolo to dopoludnie, kde to nevyužil, a mal zajtra dopoludnie, ale mňa nezaujíma popoludnie. Ale hovorím, ten človek to ustál a ďalší deň bolo to fajn. A overila som si, že tý pacienti potrebujú mať zážitok, že proces v tej skupine je konštantný. To znamená, že musia vedieť, že terapeut je konštantný. Ak ich naučím, že som čiernobiela a mám svoj harmonogram, a neupustím z neho, tak vätšinou im to bude dávať pocit istoty a bezpečia, a sem tam ich to proste vytočí. Ale aj tak im to nakoniec dá bezpečie a istotu, lebo ráno tam zase prídem a budem na nich pozerať bez nejakej výčitky. Som tu a poďme pokračovať ďalej. Ale občas ich to proste vyhodí z toho konceptu.

Děkuji za rozhovor.

Simona

Jak vnímáte konfliktní dynamiku ve skupinové terapii?

Přemýšlím, vlastně, nebo odpověděla bych, že to je taková potřebná součást ve skupině ve skupinové psychoterapii, že pokud by tam dynamika nebyla, v té skupině, nebo něco takového se tam nevyvinulo, tak je vlastně něco asi pravděpodobně špatně. Nebo respektive ta práce, ta role terapeuta nebo to, jak skupina vlastně funguje, tak je vlastně nějaký spoluvytváření, nebo spolubytí, které vytváří nějaké vztahy mezi těmi lidmi, a tudíž i nějaké tření nebo různé situace a vlastně včetně konfliktu. Takže určitě se může stát, že je některá skupina víc podpůrná a konfliktu se třeba společnými silami vyhýbá a snaží se mít tam hodně přátelské vztahy. Ale myslím, že konflikt ve skupině nebo ve skupinové dynamice je prakticky nevyhnutelný. Asi takhle.

Jaké jsou vaše osobní zkušenosti s konfliktním situacemi v rámci skupinové terapie? A mohla byste uvést konkrétní příklady?

Takhle. Určitě konfliktů ve skupině zažije člověk moc, prakticky v každé skupině. Takže já bych rozdělila konflikty na konflikty běžné a konflikty, které i zkušeného terapeuta zaskočí a vymykají se vlastně chápání mezilidských vztahů. K těm běžným konfliktům, já si myslím, nebo alespoň mně osobně konflikt nikdy není příjemný. Nejsem člověk, který vyhledává konflikty, nepodněcuji ráda lidi do konfliktů. V rámci skupiny to vnímám jako užitečné, protože v tu chvíli s tím konfliktem je možné pracovat.
Asi mám vždycky lepší pocit, když tedy s tím konfliktem lze nějakým způsobem nějak zacházet a ti lidé jsou k tomu svolní. Není mi úplně příjemně nebo komfortně v situaci, kdy tedy vznikne konflikt a třeba jedna ze zúčastněných osob, nebo obě dvě, se nijak nechtějí podílet na tom, nějak se na ten konflikt podívat a zůstane to v patové situaci. Ale myslím, že i to někdy nastane a ta skupina i my terapeuti to musíme unést. Takže myslím, že i tuhle frustraci, že se setkají třeba, a to myslím, že je příklad posledního stacionáře, tam můžu takový konflikt ilustrovat, protože ho mám čerstvý v paměti, kdy vlastně i situace, že konflikt zůstává mezi těmi lidmi a nijak se to neposune, protože se třeba jednoduše setkají dva lidé s poruchou osobnosti a jejich patologie je taková, že jim neumožňuje, nebo zatím ještě neumožňuje se k tomu stavět nějak jinak. Například můžu uvést ten poslední stacionář, kde jsou dvě ženy v průměru v podobném věku, kolem čtyřicítky a jako vlastně jedna je hodně výrazná členka skupiny s hraničními rysy, minimálně je hraniční ve vztazích. Je hodně výrazná, hodně tak jako oblíbená ve skupině, hodně taková rázná žena. Teď ke konci stacionáře byla oslovena jinou spolupacientkou, která je hodně nejistá, až taková senzitivní a vztahovačná a zažila v životě, že když jí na některých vztazích záleželo, resp. byla v životě vychovávaná v nějakém velkém soupeření, že vlastně lásku a přízeň a blízkost dostávala za něco a byla to taková jako odměna. A rodina nepodporovala dobré vztahy mezi sebou, ale spíš takovou jako rivalitu. A ona měla zážitek, že vlastně když o někoho stála a chtěla se s ním sblížit, tak ji o to někdo okradl a nemohla mít nic pro sebe. A vlastně obrátila se na, já to říkám jako hodně stručně, má to ještě složitější pozadí, a ještě tam hrálo roli, že tato pacientka je hodně hubená a má poruchu příjmu potravy, bulimii. A ta druhá pacientka, ta výrazná, je obézní, protože i nějaký neporozumění jako v tomhle ohledu bylo nějak důležitý. Nicméně tahle jedna žena se tedy obrátila na druhou a tak ji vlastně jakoby nařkla před skupinou, že když o někoho v té skupině stála, vlastně se jí zopakovalo něco z jejího života, že když o někoho stála, takže tato jiná členka skupiny si toho člověka stáhla k sobě a připravila ho a tak jako ho této druhé sebrala a vytvořila si tam takové nějaké svoje kamarádšovfty a tato žena zůstala sama, cítila se tam osamělá a obraná o všechny případné možnosti mít někoho jenom pro sebe. A hodně na tom trvala, ale bylo zjevné z toho, jak to líčila, protože se dalo hezky pracovat s emocemi a s její minulostí, bylo zjevné, že ve hře opravdu jsou její minulé zážitky, že ona když se dostane do blízkosti,do blízkého vztahu s někým druhým, tak se jí tam tohle začne strašně hbitě odehrávat a dostala se ke vztahu se sestrou, s tím, že se vždycky s tou sestrou přetahovaly a že jí takhle přebírala kamarádky. A ona vlastně jakmile o někoho stála, tak pak zažila, že vlastně druhý den už to bylo jinak a že ta sestra tak jako najednou začala být atraktivnější a ona se cítila vždycky odstrčená, taková nezajímavá a nějak se jí to v té skupině zopakovalo. A v průběhu líčení tohoto celá ta skupina vlastně byla o ní, už nějak tu druhou neatakovala a vlastně bylo tak zjevné, a dostala se k emocím a plakala a byla vlastně hodně u sebe, a tato druhá pacientka vlastně na to nereagovala takovým obyčejným mezilidským způsobem, jako že by tomu nějak šla naproti, tomu uklidnění konfliktu, a naopak vlastně ke konci té skupiny byla uražená a ublížená. A tak vlastně znova na konci skupiny to celé vrátila úplně na začátek prožitkově. Prostě znova se ohradila, že to není pravda, a začala se bránit všem těm nařčením, u kterých bylo zjevné, že jsou živené tedy nějakými minulými zážitky a této ženy, že ona vlastně, když to řeknu blbě, tak trochu je v tom nevinně, nebo že se to nějak dá chápat. A vlastně ta druhá, my jsme si o tom povídaly s kolegyněmi potom tak, že kdyby bývala byla jenom tak obyčejně řekla, prostě to je mi líto, žes to tak vnímala, nebo

že mě někdy bylo moc, nebo to je mi líto, že jsi to takhle vnímala, nebo cokoliv prostě obyčejného, takovéhleho, tak by to bývalo tu situaci hodně změnilo. Ale ona vlastně tím, že šla do ..., ona vlastně ještě špikovala to povídání téhleté první tím, že se různě uchcechtávala, a když se ta první vrátila k nějakým těm tvrzením, která tam měla, k tomu skupinovému dění, tak se různě uchechtávala a pitvořila a obracela oči v sloup a vlastně se bránila, cítila se ublížená. A tím vlastně nebylo možný, aby se to mezi nimi, v tom jejich prostoru, v tom konfliktu proměnilo. Ta skupina byla pro tu paní důležitá, protože se dotkla svých důležitých věcí. Ale vlastně to nedorozumění a to neporozumění mezi nimi zůstalo. A potom v tom týdnu každý den vlastně znova a znova ve stejné intenzitě se k tomu vracelo, jako kdyby se setkali dva pacienti opravdu s nějakou...

A ta skupina se přikláněla k někomu?

Ta skupina, myslím, že moc hezky pracovala s tou bolavou minulostí té pacientky a s nějakým porozuměním. A myslím, že tam pár lidí bylo, bylo schopných vyjádřit, že to nějak chápou, že se jí to může opakovat ve vztazích, že někteří byli schopni vyjádřit porozumění. Ani to nebylo tak, že by se stavěli na obranu té původní. Takže myslím, že mohla ta první zažít to, že jsou nějak s ní a že ji nějak chápou. Ale vlastně oni se zase tolik ..., no, možná se pár lidí vyjádřilo k tomu, že by byli nějak významně vyznamenaní touto výraznou osobou, že to tak nevnímali. Oni jen tak jako, jak bych to řekla, se vyjadřovali k tomu, jak to vnímali oni a že oni neměli pocit, že by se ten vztah s jednou nebo druhou nějak polarizoval nebo měnil. Oni se jen se vyjádřili k tomu, že to vnímali jinak a že tam ta hmotnost hrála roli v tom, že ta hubená, ta, co přišla s tou výtkou, vlastně také nařkla tu druhou, že jí závidí, že je hubená, a že ta sestra je vlastně obézní a že to je to jediné, čím ona nad ní vlastně vyhrává a vítězí. To, že prostě ta sestra má problémy s hmotností a ona ne, protože ona je štíhlá a že ta druhá, že jí určitě závidí, že je štíhlá, takže ta hmotnost se tam projevila takhle. Chvilku to tam taky bylo jako téma, které ony si tam jako takové bolavé jakoby vyříkávaly, kdy jedna, no, kde prostě obě dvě asi v tomhle ohledu mají nějaký problém. Nelze to do všech detailů vysvětlit takovýhle nějaký konflikt z pohledu terapeuta. Já jsem se cítila v tu chvíli frustrovaná. Měla jsem dobrý pocit z té skupiny, ale bylo mi jasné, že nijak neutichla ta situace mezi nimi a měla jsem obavu, že na to bude reagovat ta, co to přinesla. No, já budu říkat ta hubená, že odejde, že to vlastně nemá cenu. Ona lidsky reagovala stažením.

To byla ta, co dělala ty pošklebky?

Ne, ta druhá. Vlastně ta, která se v té skupině cítila taková jako opomenutá. Že se jí zopakuje ten pocit opomenutí, že to nemá cenu a stáhne se. A to se nestalo. To se nestalo. Ale taky celý ten konec toho stacionáře probíhá pořád ten konflikt a oni se k němu pořád vracejí. A ten konflikt se vlastně nijak nezměnil. Takže tohle je pro mě případ konfliktu, se kterým se zas tak moc nedalo dělat, protože žádná z těch stran si nějak nedala něco hodně důležitého, mezilidského mezi sebou, pro mě. Něco jako nějaký porozumění větší. Takže to je takový zaseknutý kontext pro mě, ve kterém jsme vlastně byli.

A to je ta frustrace pro terapeuta...

To je něco, co terapeut musí unést. A myslím, že potom ta skupinová práce, že se třeba s tím konfliktem snažíme nějak pracovat z jedné i z druhé strany. Tohle bylo už ke konci stacionáře, tak na to nebylo moc prostoru. A taky je potřeba někdy snést to, že se s tím prostě v tu chvíli až tak moc dělat nedá, že zúčastněné strany prostě nejsou k tomu ochotné a nakloněné.

Říkám si, jestli se v té skupině můžete někdy spolehnout, ale i v tom negativním, na ty ostatní, že oni vlastně to dovedou nějak úplně otevřít. Ale oni, když se fakt nechtěli dohodnout a nechtěli udělat žádný vstřícný krok, tak tam nepomůže nic, že jo. Terapeut, ostatní ve skupině, všechno je dobře míněné, je tam i náhled, ale stejně je to nezastaví vzít to na další stacionář v tom konfliktu nebo jinak.

Ano. Vlastně to nebylo řešitelné asi. I když si to svoje řešení nějak našlo. Možná jinak, než já bych si přála, nebo můj nějaký mezilidský cit jako dál, ale přesto se s tím dalo nějak žít, pak, asi. Takže určitá frustrace v tom byla. Ono to neporozumění vlastně bude trvat až do konce, protože už máme konec za dva dny. Ale ti lidé zůstali, neodešli. A možná pro ně je tohle důležitý zážitek, že vždycky se všechno hned nevyřeší nebo že s těmi druhými se nedomluvím. Ale nemusím se stáhnout, rezignovat a odejít. Ale můžu v tom zůstat a vydržet to. Třeba, jo. Tak jsem si nějak o tom přemýšlela, jinak než obvykle. Třeba. Řeknu to takhle.

Jaký je váš přístup k řešení konfliktů v rámci skupinové terapie? Jak se snažíte konflikty řešit, a proč zvolíte daný přístup?

Tak nejlepší je, když s tím začne pracovat ta skupina a stará se o to nějak, a terapeut se vlastně nemusí až tak moc do toho vměšovat. Pokud vznikne konflikt, tak to, co mě asi napadne v tu chvíli, pokud to není konflikt destruktivní, kdy si myslím, že je docela dobrý, aby na to terapeut reagoval, to znamená třeba vulgarismy nebo nějaká xenofobie a takovéto případy, tak pak je dobré dát tomu nějaký mantinel a nějak říci, že tedy ne, že to není slučitelné se skupinovým bytím. Pokud je ten konflikt běžný, třeba i silný, ale běžný, snažím se dát prostor oběma stranám tak,

aby se mohly podívat na to tím, co se v tom konfliktu odehrává a nějak je teda navigovat k tomuhle tomu. To se právě třeba v případě tohoto příkladu, vlastně v případě té jedné ženy, té silnější, vlastně nepodařilo, protože ona trvala na tom ublížení a co vlastně jejího v tom může být a tak dál, to nebylo prostě oslovitelné. Ale dobré je, nebo pro mě je to nějaká cesta v tu chvíli, pokud je nějaká cesta, oslovit ty účastníky konfliktu a toho, co vedle těch jejich subjektivních realit, tak také co oni ještě v tom odehrávají svého, ze své nějaké zkušenosti, což by bylo strašně nápadné v případě toho konfliktu, který jsem líčila v případě té paní, která přinesla to obvinění, že ona se takhle často cítívá ve vztazích, a jenom to v ní doutnalo a doutnalo, až to vlastně řekla, a hned se dostala k sestře a k rodině a k tomu, jak bolavé to vlastně je a jak se vlastně cítívala a bylo zjevné, že se odehrává něco takového. Takže to je konflikt, ten můj jakoby přístup.

To je jako že to „přendáte“ z toho „tady a teď“ na „tam a tehdy“?

Ne do „tam a tehdy“, jo, ale spíš do toho, jestli je nějaká taková situace v životě, kdy to cítí podobně. Prostě: „Co tak v životě máte, že se vám to tím připomíná?“ Nevím přesně, jaké otázky bych volila, ale nemusí to být tehdy. Může to být včera, dneska ráno. Je to prostě něco, co se tomu člověku odehrává nebo čemu se to podobá, že to třeba zná ten daný jedinec. Určitě to je, co se děje teď a tady. Tím to začíná celé, ale od toho se pak dá odejít taky k tomu, co vlastně je to bolavý, a jestli se to mění, jestli to takhle zná ten člověk a trošku se to někdy dostane třeba k jednomu jenom nebo víc k jednomu. Taky někdo je takovým protagonistou toho konfliktu. Nebo může být i dohoda, že na toho s tím druhým, s nějakým obsahem toho druhého nebo s něčím bolavým se třeba bude pracovat za chvilku a tak. Nějak mě to nenapadá víc do těch podrobností, ale určitě těch možností je vícero, jak pracovat s konfliktem.

Jaké faktory nebo události mohou vést podle vás k větší konfliktní dynamice ve skupinové terapii?

Faktory a události? Možná, že je to v nějaké učebnici někde popsané.

Jestli se do toho vracíte potom třeba vy, jako např. ... jsme blbě vybrali klienty, zrovna ty hraniční typy osobnosti, takhle to myslím.

Je pravda, že už když dělám ty indikační pohovory, tak vím, nebo odhaduji, že tento člověk, nebo někdo, koho mám v péči a dávám ho do stacionáře, tak můžu odhadnout z toho, jak se projevuje, že to bude takový a takový zdroj skupinový dynamiky. To jsou takové typy osobností. Právě ta silnější žena, ta je přesně ten typ, který je prostě výrazný, má takovou nevymáchanou pusu...

... takový verbálně zahlcující?

To ne, to ne. Ale taková ta otevřenost. Rázná, drsná, jo.

Takže prostě pro některé citlivé duše to může znamenat, že je jako setřela, ale ona prostě, a část lidí chápe, že to je její styl, jo. Takže jsou lidé, u kterých má člověk odhad, že nebudou mlčet se svou sociální fobií, a když člověk dělá tu skupinu, tak si tam nedá deset lidí, kteří nemluví vůbec a nemůže z nich nic vypáčit na indikační pohovoru, ale snaží se, aby tam byli třeba i lidé, kteří jsou trochu expresivní, a tudíž je větší šance, že se tam rozvine nějaká skupinová dynamika, protože budou nějak reagovat. Jsou v tom aspoň jsou trochu spontánní. Určitě, když přijde někdo s nějakou těžší osobnostní problematikou, to byl příklad těchto těch dvou holek, které obě jsou nějak emočně nestabilní v podstatě, takže se zakousnou snáz, než když někdo tak normálně ví, že teď je docela dobré zařadit zpátečku a nechat toho člověka být a vycítí to. Takže určitě i lidi s takovou větší patologií taky udělají tohleto. Někdy přijdou lidé, kteří jsou prostě nemilé povahy a člověk to neodhadne. Nebo přijde někdo, kdo je fakt paranoidní a ukáže se to posléze, že je prostě vztahovačný a začne se to rozvíjet. To byl trošku případ té hubené ženy, protože ta byla už vlastně první nebo druhý den, tak měla pocit, že ji nemá jedna terapeutka ráda a už vlastně měla podezření a pak spíš to jako neříkala a pořád byla taková stažená, pak zase se to chvilku probralo a zase se pak stáhla. A to je vlastně také taková osobnostní struktura. Ale ona zase tu dynamiku příliš nedělala, protože tím stažením jí prostě tolik neudělá, na rozdíl od toho, jako kdyby to aktivně říkala pořád. Ona to vlastně řekla až na konci, tak jako na plnou pusu.

Docela by mě zajímalo v té skupině, když má někdo pocit, že ho terapeutka nemá ráda, tak většinou se snaží udržet nějakou strukturu nebo do toho nějak více vstupuje ten terapeut, si myslím já. Co si myslíte vy, když tam držíte třeba tu strukturu komunity a skupiny, kdy terapeut to trošku víc má tendenci vést, aby to bylo nějak strukturované? Nechci říci úplně direktivně, ale v tom základu toho, aby se při komunitě mluvilo k tématu, aby měl každý tak přibližně stejně času, co mi k tomu můžete říci?

Myslím si, že toto úkolem terapeuta je, nebo já alespoň to ve zvyku mám, že se dodržuje čas, že prostě chci, aby ti lidé chodili včas a nerušili, nerušili se navzájem. Nehlídám exaktně, kdo jaký má prostor, ale připomínám čas, aby se všichni stihli, že dělám takovou časomíru a myslím si, že to prostě ty lidi někdy štve. Štve je i to - to je takové klasické téma - že vymáháme docházku a že jsou nějaká malý „áčka“, a že vždyť mi nejela tramvaj a nebo mám

nemocné dítě. Ale mým cílem je, aby oni si o tohle začali pečovat sami. Aby tohle mezi nimi začalo být zdrojem dynamiky, ale mezi nimi, protože oni se přece starají o svoje věci v životě. Takže tohle je v ideálním případě taky dobré, jednak když oni si dovolí se naštvat vůči nám jako autoritám, a jednak když se to dostane do jejich prostoru a do jejich témat, jak pečují o společný prostor, a o nějaké závazky svoje atd. Ale to si myslím, že je užitečné. Nebo, myslím si, že to vyvolá vždycky hned na začátku něco jako odpor proti pravidlům, a proti té instituci, a proti autoritě. A vždycky se to více projeví u lidí, kteří s tím mají nějaký problém. Také si myslím, že to nějak nehrotím. Ne záměrně, ale jsme docela pevní a trváme na tom, a chceme opravdu po nich ty služby a chceme, aby zapisovali docházku, a ptáme se, když někdo nechodí, co se děje a tak dál, že to oslovujeme.

Pro mě je to také takový pocit bezpečí ve skupině, že tam každý má nějaký svůj určitý prostor a někdo to trošku nějak vede, ale vlastně to může vyvolávat konflikty spíš vůči terapeutům, třeba na začátku, když oni s tím nejsou úplně v souladu, ale uchrání to třeba tu skupinu v prvopočátcích v konfliktní dynamiky.

Naopak, někdy to spojí tu skupinu a záleží, co je tam jako… jako společný téma. Když přijde skupina, kde je hodně vyhořelých lidí, a někdy je to společné téma, takový např. odpor proti autoritě, jako kdyby neprošli pubertou. A když je jich tam víc, tak potom to třeba může být výraznější. Ale já mám teďka v živý paměti ten poslední stacionář a tam to, o čem jsem mluvila. Třeba se tolik neodehrávalo. Byli to takoví zralejší lidé, kteří nějak chápali, že když se pro něco dobrovolně rozhodnou a nechají si na to vystavit neschopenku, tak je docela fajn tam chodit.

Jak se snažíte rozpoznat skryté konflikty nebo konflikty, které mohou být méně zjevné? Jak reagujete, když takové konflikty identifikujete?

Právě ten konflikt, co jsem popisovala předtím, on byl vlastně dlouho skrytý. Člověk taky nemá vždy kapacitu, protože těch lidí tam třeba bylo jedenáct a pak všichni chodili a každý měl nějaký svůj hluboký problém nebo trauma. Do toho tam v posledních týdnech umřel tatínek jedné pacientce, a ještě dostala ránu pěstí, tahle žena. A chci tím říct, že tam je spousta jiné práce. A tahle žena, ta hubená, která oslovila tu silnou, abych je nějak identifikovala, tak tam bych řekla, právě, že ten konflikt byl přítomný už velmi dlouho, byť neventilovaný. Ona na to reagovala stažením se, tím únikem. Ona byla jedna z mála, co měla malé děti, které byly furt nemocný, takže vlastně trávila s těmi lidmi málo toho času mimo. Myslím tím teď polední pauzu nebo ty odpolední programy některé vynechávala, což ale musela, protože se skutečně velmi motivovaným vyčerpávajícím způsobem se snažila zorganizovat tak, aby věčně nebyla doma s dětmi, se třemi malými furt nemocnými v této době, takže to bylo takové pochopitelné. Na druhou stranu si tudíž nebudovala tak blízké vztahy v té skupině, takže byla tímhle handicapovaná. A to oni jí taky vlastně ale řekli, oni jí to nevytknuli, ale řekli. Takže tam vlastně skrytě ten konflikt probíhal mezi nimi, ale ona, protože to neřekla, protože na to reagovala tou strategií, kterou má, že se tak jako stáhne, a prostě vykašle se na to, nebo rezignuje, tak to vlastně dlouho nebylo pro nás zjevné, nebo tak se to jako nevyvalilo. A protože byla spousta jiné práce, tak nějak možná jsme si všímali, že moc nemluví, že si dlouho nevzala skupinu, že je taková zamlklá. Možná kdybychom tam byli o přestávce, tak bychom si všimli, že si odsedá s mobilem. Někdy člověk vidí, že ti lidé sedí sami na chodbě a když tam sedí vícekrát, tak tak zastříhá ušima. Ale ty naše možnosti si všimnout, a taky si všimnout může ta skupina, která taky říkala: „No my jsme si všimli, nebo já jsem si všiml, že v poslední době…“ atd. Takže tam skrytě ten konflikt probíhal, až se vlastně otevřel, a ona ho vlastně otevřela, teď ke konci, ta hubená žena, a vlastně ventilovala. Takže ten bych řekla, že probíhal nějakou dobu, a my jsme ho vlastně ho neidentifikovali, neoslovili zrovna v tomto případě, a nepracovali s ním. Myslím, že to se ale děje, že tam takových skrytých konfliktů mohlo být víc, když v téhle skupině zrovna si myslím, že byla velká otevřenost.

Já si říkám, že když oni chodili, tak to je taková docela výhra, že? Že se to hrozně špatně odhaluje a řeší. Když to mají tak, že tři ze sedmi stále chybí, je to takové zatěžující, že to ani nejde odhalit.

Oni měli postupně skoro všichni covid, ale naštěstí po jednom, maximálně po dvou, takže vlastně pořád tam minimálně devět lidí bylo, a vždycky jeden, dva chyběli s tím covidem, a to byla taková mimořádně motivovaná a dobrá skupina.

A takovou tu „černou ovci“, když tam cítíte, že to tam bublá, v té skupině, a že tam je jeden člověk, který štve ty ostatní…

Černá ovce byla obsazena již v prvním týdnu velmi dramatickým způsobem, a zůstalo to tak, bohužel. Vlastně tam se stal konflikt hned první týden. Ani to asi nebyl první týden, možná v druhém týdnu přišla. Přišla až druhý týden. Tam prostě druhý týden v pondělí nastoupila nová žena, asi kolem třicítky, a ona nenastoupila. Ona přímo vtrhla, a urputným aktivním způsobem se zapojila, tak jako takovým nepřiléhavým, strašně iniciativní způsobem, o kterém si myslím, že okamžitě byl nápadný a moc lidem nesedl, ani nám terapeutům. Ale vykládali jsme si to tím, že se snaží rychle zapadnout a ona, když tam takhle fungovala celý týden…

Jako že byla sebestředná nebo žoviální?

Sebestředná ona byla taky, ale v tu chvíli tam, jak se snažila zapadnout, takže potřebovala mít poslední slovo, skákala lidem do řeči, ptala se na všechno možný. Jakmile někdo dostal slovo, tak ho začala explorovat, ale takovými blbými a nevhodnými otázkami, prostě trochu byla mimo mísu, a tak jako neodhadnutě aktivní, a vzbuzovalo to velkou agresi. A jak to tak bývá, tak se zase někomu jinému tam odehrávalo něco jeho. A už v pátek, vlastně druhý týden, ale při jejím prvním závěrečném bilancování, což je vždycky nejstrašnější, protože to je poslední hodina programu v pátek, kdy oni pak odcházejí domů a končí, tak jí spolupacientka řekla, že jí tak strašně sere, až by jí nejradši dala ránu pěstí, že jí úplně má chuť fyzicky napadnout. A bylo jasný, že to je zase, a mluvila o tom krátce, že taková byla manažerka u ní v práci takhle proaktivní: „... a lalala, a jdeme na to...“ A teď to tak jako parodovala a bylo vidět, že ta je taky její, ale že tedy tadyhle ta K. to vyvolala tím svým tím svým projevem, který byl fakt děsný. A stala se taková věc, já jsem tam byla sama, stala se taková věc, že bylo nás tam jedenáct, takže těch deset lidí, z nichž sedm lidí se okamžitě přidalo a méně nevybíravými slovy řekli, že cítí totéž, prostě štve je to, skáče do řeči, „uber“, je to nepříjemný, bla bla bla. A ti tři, co zbývali, řekli, že obdivujou těch zbývajících sedm, že měli odvahu to říct, že řekli totéž, ale ještě s obdivem. Až na jednu pacientku, teď jsem to řekla blbě, až na jednu pacientku. Vlastně to celá skupina té K. takhle nandala, a bylo to strašně moc. A přestože ten její projev byl tak patologický, že to prostě je nezabrzdilo, a akorát ta jedna se prostě zvedla a trošku to, trošku to zachránila nebo zachraňovala v tom smyslu – a to byla strašná rychlost, strašnej fičák, kdy já jsem jenom koukala jak jeden za druhým jako jedou, k ní přišla a řekla: „Já s tebou chodím kouřit, já tě mám ráda, vždyť jsi fajn nebo něco takového nebo takovéhohle. A objala ji. Nicméně ta K. začala plakat. Úplně se zhroutila. Já jsem se snažila to nějak ošetřit, a říct, že dostala tedy nakládačku, a že to by teda každý se rozplakal, a tak dál, a nějak tak jako vlastně poukázat na to, že toho teda bylo až, až. Ona byla poslední, ale dopadlo to tak. Ona byla poslední na tom bilancování, takže to bylo úplně na závěr. Dopadlo to tak, že jsem si ji musela vzít k sobě do pracovny a ona chtěla okamžitě skončit okamžitě. Musela jsem jí dát Rivotril, nebo, já nevím, nějaké anxiolytikum, a v podstatě jsem jí musela ošetřit ještě po té skupině, kdy jsme o tom jako mluvily, a vlastně jsem zůstala v nejistotě a ta skupina taky, kdy bylo vidět, že některé lidi to jako mrzí, ale že to už nevypulírujeme, jen tak narychlo. Byli v nejistotě, jestli ona přijde. A hlavně ta, co jí vlastně řekla, že by jí nejradši dala pěstí, tak měla velký pocity viny a bála se, že způsobila jako něco blbýho, protože ona tak střídala takovou jako agresi s pocitem viny, ale takovou agresi jako takovou, jak kdyby si nemohla pomoct, to bylo ze začátku. No, a tahleta K. se skutečně vrátila pak v pondělí s tím, že ale vlastně její jediný závěr z toho byl, že má míň mluvit, a tak si trochu začala dávat bacha, aby nebyla tak aktivní. Ukázalo se, že to je dívka, která je možná organická, protože ona je po těžkém úrazu mozku, a má epilepsii poúrazovou, a že je odbrzděná a impulzivní, pravděpodobně už předtím osobnostně taková jako neschopná sebereflexe, narcistní, a že vlastně nějak úplně nechápe, o co jde v té skupině, a to skupinové dění nechápe, takže trochu nemá vodítko, jak na to reagovat. Ale tak se nějak pochopila po téhle nakládačce, že má tedy míň mluvit, nemá skákat lidem do řeči, tak jako KBT česky pochopila. A ze začátku byla takové nejistotě, jak jí berou, tak byla skupina o tom, že jí bylo schopných pár lidí říci: „Jo, dobrý, já vidím, že se snažíš, že jsi ubrala a pro mě to je fajn.“ Takže ta skupina to nějak jako vyjádřila, a ona se tak postupně zklidnila do nějakého svého standardu, ve kterém to tam strávila až do konce a víceméně byla míň aktivní, a bylo to okamžitě mnohem příjemnější. Ale jinak nebyla z té skupiny schopná v podstatě těžit, a teď dostala na konci covid, takže tam ani není. Ale to byl takový konflikt, se kterým opravdu tedy i terapeut..., v tu chvíli to byl takový... to byla taková rychlost toho, jak ta skupina, všichni jí najednou řekli, jeden za druhým, že vlastně já jsem ani nestačila říct: „A dost! Už toho bylo dost.“ Vlastně jsem jenom trochu bezmocně, jak se to dokonalo, během sedmi minut, a já jsem pak už jenom nějak pracovala s těmi pocity na závěr. A vlastně bylo mi jasné, že budu muset s ní něco tady ještě dělat. Takže takhle.Já jsem pak také přemýšlela, jak to udělat jinak. Jestli, když to řekl čtvrtý člověk, říci: „A dost, to už je moc.“ Ale vlastně jsem jí měla taky plný zuby, a nakolik, tak trochu jako jsem sadisticky nechala tu skupinu proběhnout, nakolik taky vlastně já mám v tu chvíli říct: „Heleďte, a není to už nějak..., já vás zastavím, není to už nějak moc?“ To jsem si pak říkala, že jsem možná měla udělat, že když to řekl už pátý člověk, tak říci: „Hele, jako pojďte, pojďme, už toho bylo dost. Pojďme, pojďme to nechat už na K.“ Přitom bylo vidět, že ona už jako jo, toho má docela dost. Takže já jsem možná mohla, ale já na to taky docela čučela. Ono už když někdo to zahájí tím, že by nejradši někomu dal pěstí, tak už samo o sobě tohle je něco jako: „To už by stačilo.“

A tohle už jste neoslovila, jo?

Neoslovila, to jsem nestihla. No prostě hned, hned vybuchl další a říkal: „Já ti taky chci něco říct,“ a další: „A já taky ti něco chci říct.“ A teď to takhle jako jelo, já jsem to vlastně nestihla vůbec zastavit někde. Nebo jsem to pak tedy ani neudělala. Byla to ale taková jenom rychlá výměna, jen pár vět, no.

A ta otázka, jestli byla organická nebo ne, to se vlastně u vstupního pohovoru nevyjevilo, nebo to někdy neodhadnete...

No, to my jsme jí teďka zařídili vyšetření tady, to byla moje fantazie potom, že ona spadla z terasy a rozbila si hlavu, hodně, a vypadalo to, že umře, takže měla skutečně těžký, těžký, úraz mozku a ta odbrzděnost, impulzivita, a taková nějaká „mimoňovitost“, tak, já jsem na to myslela, po nějaké době, že by to mohlo být i následkem tohohle, ale ona před tím chodila na terapii, docela dost let, asi dva nebo tři roky, a terapeut jí doporučil stacionář. Tak jsem také vycházela z toho, že ten terapeut by taky pojal podezření na to, že je to nějak blbě. Ale dle mého názoru není vyloučené, že to mohlo být podbarvené nějakým, nějakým, něčím, co se prostě odehrálo v té hlavě.

... protože my tam měli nějakého organického klienta a vypadalo u vstupního právě docela dobře. Pak jsme to nějak začali skládat a museli jsme na ochranu, na jeho ochranu jsme ho museli vyloučit. Tak.

Vlastně od té doby ta skupina, jak byla fajn, tak už nikdy nic takového neudělala. ...si každý člověk uvědomil, že to bylo jako už moc, ale my bychom ji bývali museli chránit. To bylo jasné. A to, než mi došlo, já jsem vlastně..., to byl to byl její pátý den tam. A mně než to došlo, že ono to bude jako „o přes držku“, no, já jsem se asi nějak cecepovala, že to bylo selhání, ale rozhodně jsem z toho neměla krásný dobrý pocit. A zpětně teď vidím, že možná jsem mohla tu možnost, ale já v tu chvíli, já jsem z toho byla trochu v šoku, nebo zaskočená možná, a taky mě to nenapadlo hned, jak na to reagovat. Na tu sílu, na to, jak všichni potřebovali říct: „Jako už prostě jako tak neskákej jako do řeči?“ Protože fakt asi jim to lezlo na nervy hodně.

A myslíte si, že si něco z té skupiny ona odnesla?

Ona si odnesla, že nemá tolik mluvit a skákat do řeči.

To je docela praktické do života.

Jinou sebereflexi si nemyslím.

Protože jinak tam žádné jiné prožívání mimo tohoto, asi po tom konfliktu, že to je hrozně těžké být v tom potom s nimi. Když se musíš tak strašně hlídat, když to není tvoje.

Oni i potom vlastně, jak měla tu skupinu, ona si o to řekla, jak jí jako berou, jestli už je to lepší, tak jakoby moc nebyli ochotní se k tomu vyjadřovat. A tak naštěstí to tam někdo zachránil, že říkali: „Jo, tak já vidím, že se snažíš.“ A že jako dobrý. Ona jako by z nich tak trochu nevhodně pak páčila, asi za tři dny, jestli jako už je dobrá. Tak zase taky tak bez odhadu.

Jela její styl, furt.

No, tak jakoby trošku bez odhadu, a tak jako nevhodně reagovala v nějakých situacích. Jo, ale bylo to tak divný, že jako běžný terapeut najednou nevěděl úplně, co s tím, jo. Já třeba teď naposledy jsem jí, to ještě než onemocněla, tak prostě někdo měl - to byl ten konflikt mezi tou silnou a štíhlou - a její vstup byl, že ona do toho vstoupila, že něco potřebuje říct a úplně to odvedla k sobě a začala říkat, že ona, a začala mluvit úplně o ničem, a já jsem jí vlastně v tu chvíli řekla: „K., ale vy mluvíte o voze a my o koze, tak já to zase vrátím zpátky.“ Já už jsem nevěděla, jak jí to mám říci, že prostě teď nemluvíme o tom, že na kuchyňce někdo nechal hrnečky a ona to chtěla uklidit. Takže ona to nemá teďka špatný, jako kdyby chtěla mít čárku, že ona..., a bylo to nějak úplně mimo, mimo.

A to vzala?

To nevím, ona pak onemocněla a už nepřišla. Ale to už bylo tak absurdní, že já jsem už nevydržela a řekla jsem: „K., ale my mluvíme o voze, ale o koze, víte to? Tak pojďme zpátky, jo? Teď pojďme k V.,“ a už jsem nevěděla, jak to mám říct jinak.

Teď nevím. Vlastně jsme byly u skrytých konfliktů, ale teď tady mám, jestli jste byla konfrontována s náročnou konfliktní situací ve skupinové terapii. Jak jste ji řešila? Možná jste na to skoro odpověděla tady tím. Nebo máte nějakou jinou náročnou situaci?

Pro mě bylo asi nejvíc nepříjemné, když jsme tam měli agresivního narcistického chlapa, vulgárního, který tam nadával do kokotů, hysterických krav, a měl tam takovéto agresivní výlevy. A byli tam ještě další dva podobné. Jeden hodil mobil proti zdi, který se rozflákal. A tomu, co tam nadával do kokotů a do těch krav hysterických, tak jsem byla nucena říci, a to jsem to jsem tehdy byla s tím na supervizi, že opravdu jestli ještě jednou řekne něco sprostého, tak si vezme bundu a odejde a už se nevrátí, že prostě konec. Takže fakt někomu říct, že: „Jestli budete mluvit tady takovýmto způsobem, tak vás vyrazím,“ to jsem nemusela léta letoucí. A to zabralo tak, že on už nikdy nic sprostého neřekl. Ale na konci, při jeho závěrečném bilancování si vytáhl počítač, vyklopil obrazovku a přečetl strhující kritiku mě, Báry a Andy o tom, jak jsme neprofesionální, jak nám tam chybí v týmu muž, jak děláme špatně svoji práci, a tak dál, takže on nám to vlastně vrátil. On se celou tu dobu tak jako tvářil, že pracuje, a i měl nějaké skupiny, a mluvilo se o věcech, a pak na konci provedl totální..., a možná nemohl odejít z toho stacionáře a z těch vztahů nějak jinak, ale provedl strhující kritiku nás. A pak jsme ještě zjistili, že nás u kolegyně, vlastně se jí snažil říci, že ji pomlouváme. Že se snažil ještě u kolegyně Zuzany udělat takový svár. Takže vlastně to byl takový opravdu, to byl takový psychopat, si myslím.

Takže ano, to mě zaskočilo tehdy. A byla jsem za Jiřím, nebo jsem se ptala Jiřího, co mám fakt dělat, jestli fakt ho můžu vyrazit. A on mi řekl, že jo, že mu řeknu, že půjde. A to fakt zabralo.

Tak to je dobrý. Možná na to navazuje toto: Jakou roli hraje supervize ve zvládání konfliktní dynamiky ve skupinové terapii?

Supervize je samozřejmě dobrá věc. My tu supervizi s holkama si bereme, když si nevíme rady. Protože zase supervize stojí dost času, a ono toho času není nazbyt.

Chodíte pravidelně?

Naše supervizorka začala během covidu trochu haprovat s termíny. Řekla bych třeba, že ob stacionář máme třeba jednu supervizi, když si opravdu nevíme rady. A tohleto, já jsem supervidovala tak, že jsem požádala Jiřího tady na chodbě, jestli by neměl chvilinku a promluvili jsme o tom třeba během patnácti minut. Ale jinak se to děje v situaci, kdy se domluvíme supervizi. Vlastně jsme měli v létě supervizi u Radky Šnajdrové. Ale je to v situaci, kdy fakt si nevíme rady. Měli jsme paranoidní paní, Ukrajinku, které se už potom báli, vůbec podívat se jejím směrem asi tři lidi, a ta byla fakt to byla fakt paranoidní porucha osobnosti, a to nešlo. Takže tu já jsem musela asi po takových osmi týdnech prostě ukončit s obrovským zraněním jejím, a pláčem, a pocitem vyhození a křivdy. Ale bohužel to prostě nebylo možné, a my jsme to supervidovali asi dvakrát nebo třikrát. Dokonce jsme ji nechtěli vyhodit. Až nakonec se z toho tak jako vynořilo to, že my tu skupinu hrozně osvobodíme, když fakt jako, a i tu paní v podstatě, protože ona byla ve velké úzkosti, že ji tam pomlouvají všichni, a měla takové paranoidní představy. Takže to si pamatuji, že jsme supervidovali velmi intenzivně. Ale jinak se někdy taky stane, že je stacionář, kdy prostě tu supervizi nemáme. Ne že bychom nechtěli, my bychom si rády udělaly půldenní výlet, ale v podstatě není času nějak nazbyt, a asi jsme nějak už docela všechny tři zkušené, že to tak supervidujeme mezi sebou, totiž. Jako kdybychom si trošku dělaly takovou supervizi spolu. Ale někdy je to dobré, jako někdo cizí, myslím.

My jsme si tenkrát nevěděli rady s tím organickým, a dali jsme si intenzivní on-line supervizi, že někdy fakt, obzvláště když jde o vyloučení nějakého klienta, který způsobuje konflikty a je poškozovaný i on, tak je to takové opravdu těžké.

To je taková krajní mez, kdy toho člověka člověk opravdu nějak ukončí, a to je takový krajní krok, protože ta skupina snese kdeco, včetně takovéhle K., která tam vlastně sedí, ale je mimo.
Ale jsou chvíle, když je někdo vulgární nebo xenofobní, nebo prostě tady ta paranoidní paní nebo opravdu nějaký psychopat, který tam rozleptává to dění.

A ta agresivita, když je opravdu, že prostě praští tím hrnkem nebo telefonem nebo něco, vstupujete do toho nějak, nebo oslovujete tu agresi?

Ano, to jsme jednoznačně nějak jako oslovovali. Já už si, ono už je to taky nějaký pátek, k tomu s tím mobilem, to byl takový agresivní, ale takový zoufalý čin. Vlastně tenhle člověk, to byl jiný člověk, než ten s tím kokotem. Zařval, někdo mu něco řekl, a on praštil takhle s tím mobilem a řekl: „Já to nemám zapotřebí.“ A sbalil se, že odchází. A tak pravděpodobně jsme řekli: „Počkejte, tak pojďte se posadit a pojďme o tom mluvit, co se to teďka tady stalo?“ Určitě se s tím takto něco událo, ale tohle se dalo ještě jakoby akceptovat, dejme tomu. I když jsme si pak řekli, že ale nebudeme… pojďme zkusit to nechat v tom nějakém slovním projevu, nebudeme tady po sobě házet - on to nehodil po někom, jo. Ale protože to byla skupina, kde takhle agresivní byly asi tři chlapi, tak tohle bylo ještě takový… agresivní málo. Protože do toho tam už několikrát zaznělo „ty hysterická krávo,“ a jiný. Takže možná v tomhle kontextu se nám to tam trošku rozjelo, ale potom se daly ty mantinely a myslím si, že to přestalo.

Jakým způsobem jste v minulosti pracovala na obnově soudržnosti ve skupině po konfliktu a jaké konkrétní kroky nebo strategie jste použila pro tuto obnovu?

Napadá mě snad případ té K. svědčí. Ona tam pak v pondělí přišla a měla skupinu, takže určitě měla nějaký prostor pro sebe, ale vlastně omyl, ona nepřišla v pondělí, ale až v úterý s tím, že napsala v pondělí, že v úterý přijde, že jde někam k doktorovi. Takže bylo jasno, nenechala je s mlčením, tu skupinu. Tak to se všem ulevilo. A když přišla v úterý, tak pak měla tu skupinu a vlastně jsem se mně bylo jasné, že ona nějak potřebuje slyšet od těch lidí, že jí jako tedy řekli své, ale že ji berou jako součást skupiny, jo, že tam i ona může mít svůj prostor. Ale v tom jednak můžou překvapit, skupina, a jsem trochu závislá v tomto na té skupině, co ona dodá, a pak případně můžu také já nějak působit. A když to nedodává ta skupina, tak se snažím trošku mluvit za tu skupinu, jo. Takže já jsem určitě opakovaně zdůraznila, že tedy ta K. musela unést docela velkou nakládačku a myslím, že i ta skupina si to uvědomila, ti lidé, že to také není jenom o K., ale o tom, co v tom každý máme, a tak se více mluvilo okolo toho. A pak se naštěstí našel někdo, kdo ji tak jako ocenil, i v tom, že to tak nějak dala a že se vrátila, a nějak jí dali najevo, že tam má svoje místo. Něco okolo toho se dělo, v tomto duchu, takže ta jako by soudržnost se projevila. Ona trošku tím outsiderem zůstala, protože ona, samozřejmě,

se zase tak nějak nezměnila, ta její schopnost sebereflexe je taková velmi nápadně nízká. Ale myslím, že skupina nějak ocenila tu snahu opravdu neskákat do řeči, trochu poslouchat ty druhé. Vlastně nemuset hned být proaktivní, nemuset hned mít otázky. Takže oni ocenili to málo, co šlo, a to vlastně nebylo málo v tu chvíli.

A vybídla byste ji třeba ke skupině? Nebo dala byste jí prostor?

Ona měla několikrát.

Já myslím po tom konfliktu, jako spíše všeobecně, jestli vám to přijde ozdravné.

Ano, to asi jo. Jako že bych řekla K., tak jak tu jste, jak to ve vás dosedlo? To asi jo. Já už si to tedy moc nepamatuji, ale myslím, že by ona i sama chtěla, že potřebovala k tomu něco říct, a kdyby to nebyla ona, tak já bych to asi nenechala neoslovené.

Jen mě napadá, jak tedy sdružit skupinu po konfliktu?

Někdy jsou to různé techniky také, kdy mají třeba neverbální terapii nebo arte a dělají společný ostrov, tak tam také i ti lidé, kteří se třeba úplně nemusejí, tak tam musí nějak spolupracovat. Nebo na neverbálkách najednou jsou v jiných skupinách, než jsou zvyklí, a buduje se tím nějaká soudržnost, nějaká koheze v té skupině, i třeba po nějakém konfliktu. Ne když mají vytasené kudly, tak asi ne, ale když je tam nějaká taková divná atmosféra, tak třeba i těmi různými programy okolo se dá podpořit něco takového.

Ano, to my jsme také dělali, když se tam objevily „kudly“, tak jsme dělali společný obraz nebo skupinovou imaginaci, a to bylo třeba takové docela přinášející.
A poslední otázka: Jaký byl váš nejcennější poznatek? Nebo lekce, kterou jste získali z pracovního procesu při řešení konfliktů ve skupině? Jak se toto poznání promítlo do vaší terapeutické praxe? Něco, co jste si opravdu odnesla z toho?

Já jsem to možná říkala už na začátku, že někdy méně je více, že vlastně také můžu důvěřovat té skupině, že ona si s lecčíms poradí. Že to, co já hodně vnímám během let, že z křečovité snahy nějak to dění ve skupině mít pod kontrolou, se vlastně člověk postupně naučí taky trochu věřit tomu, že to nemusí jenom on mít nějak na svém hrbu, ale že taky může důvěřovat té skupině, že i její homeostázy se prosadí, nějak, a že i ta skupina se o to nějak stará. A pak taky necítit se jen provinile, když se všechno nepovede, protože jsme také jenom lidi, takže kombinace všeho tohohle mě vlastně, nebo vlastně ocenit třeba i to zpětné uvědomění si, že něco se dalo jinak, protože vždycky je šance, že třeba příště to bude jinak, protože spousta těch situací je poprvé. Mně se třeba nikdy nestalo, že by opravdu jednomu člověku deset lidí řeklo: „... seš hroznej“. Řeknou to tři. Ale to, že to řeknou úplně všichni a tři ještě řeknou: „Obdivuju tě, protože si to řekl, tak vlastně to není jako úplně běžná situace, která vznikne, tak i tohle třeba bylo pro mě asi nové, po nějaký době. Třeba teď zpětně, jak jsem si o tom přemýšlela, že možná bych mohla zasáhnout mnohem dřív a odhadnout, že toho bude kupa. Člověk se učí prostě postupně, ale že taky i těm lidem může říci, já jsem vám měla trochu přijít na pomoc. Já jsem to taky tady ten pátek „zvorala“ s ostatními, že jsem vás tak v tom nechala. Jo, možná i jako klidně uznat i to, že já jsem taky nemusela všechno udělat dobře, úplně klidně. Já to nemám vůbec problém říct, že jsem vás, K., tady nechala utržit takovouhle nakládačku. Já jsem na to taky trochu koukala s vámi. A to já jsem možná něco takového taky řekla, potom, individuálně to tedy bylo, a to mě mrzí. Já jsem vám měla nějak pomoci dřív. Něco takovéhleho.

A mohu se zeptat, ty individuály, jak se na to díváte, že tu jsou? Jak jsem to dělala v těch různých stacionářích, ty rozhovory, tak tady je stacionář, kde individuálně ne, ale když je někdo takhle...

No, tohle není individuál, to je krizová intervence. Já se na to koukám tak, že tady na to prostě prostor není, nedělá se to, nenabízí se to. Tohle je prostě krizová intervence, ale jdeme na sesternu a píchneme tam diazepam. Takže já jsem nemohla ji nechat být. Někdy si ten stacionář najednou na to navykne a zvyknou si všichni chodit na sesternu, mít panickou ataku, a zavírat se na tři hodiny na záchod atd. Aje to strašlivě obtížné, protože vlastně člověk musí věnovat tomu ještě spoustu času, a jakoby si tím ti lidé říkají o pozornost bokem toho programu. Myslím, že jiné to je, když třeba ve Šternberku nabízejí individuální konzultace paralelně se skupinovou psychoterapií, a každý má tu možnost individuálu. Není to nějaká exkluzivita nebo pozornost navíc. Ale tohle je nějaká exkluzivita.

Je to těžké, najít tam to vyvážení, kdy to je krizová intervence, většinou za vámi přijdou třeba po konfliktu.

Ale tohle byla krizová situace. Bylo jasné, že ta holka dostala nakládačku, brečela, úplně... Musela jsem jí vrazit prášek a myslím si, že bylo namístě. A já tedy s tím fakt dost šetřím, s nějakými - odchytí mě, můžu s vámi mluvit - tak prostě fakt řeším technické věci a zbytek řeknu, že to je do skupiny. Ale nebráníme jim, pokud nemají tedy individuál na pojišťovnu, pokud chodí soukromě, třeba, a mají potřebu a řeknou, k čemu jim to má být, atd., tak je

to prostě na nich. Vědí, že s pojišťovnou se to vykazovat nedá, že to nelze, ale mně ta kombinace nepřijde nemožná, ale my to tady neposkytujeme.

Myslela jsem spíš také jen takovou tu záchrannou, tu, když se něco děje.

Ano, jako krizová intervence.

Krizová intervence. Je to dobré, to tak nazývat, vlastně.

Ne individuální terapie, ano? To už bychom si dělali něco jako navíc, a už by jí to mohli závidět ostatní, a už by taky mohli chtít.

Mohli, ono by to bylo nerovné prostředí, no.

Ono už stačí, že já tam se dvěma lidmi mám exkluzivní vztah v tom slova smyslu, že ke mně chodili soukromě na individuální terapii, ještě placenou. A já jsem je vlastně dala do stacionáře a už máme úplně jiný, jiný začátek.

Děláte to běžně?

Dělám to, protože lidi nejsou, a dobrý lidi už vůbec ne. A když ty lidi potřebují stacionář, a napadne mě to, tak to připravujeme. Já jim to říkám, oni chodí individuálně, chodí třeba za cash, ale víme, že tehdy půjdou do stacionáře, pak se ke mně někdy vracejí nebo pokračují ve skupině. Snažím se to tak dělat, je to prostě tak. Ale dělám to. Kdyby bylo spousta jiných dobrých pacientů, tak bych to vůbec dělat nemusela. A když si myslím, že to pro toho člověka bude dobrý a on s tím souhlasí, tak to dělám.

Uvažuji, jestli to dávat k sobě, víte, do toho stacionáře.

No, ale zase proč bych si nedala dobrého člověka k sobě, ne?

To je pravda. Jo, to jo.

Jo. My nemáme dobrý lidi, a já budu dobrý lidi dávat někomu jinému, to zas bych byla sama proti sobě, a je to takové… jako nouze o pacienty. Já vlastně vím, že to trošku může něčím…, ale já zase si myslím, že jsem schopna to jako odložit. Vypnu ten program, že jsem toho člověka předtím měla.

A nenesete tam informace z terapie, uhlídáte si to?

Nezažila jsem s tím problém. Teďka tam byla taková závislá paní, jako vztahově závislá. Ta pořád říkala: „Já tady Saše jsem tak vděčná, že mě sem poslala, do stacionáře.“ Tak já jsem jí, když to řekla už asi popáté, řekla: „Deniso, už dost. Už jste mi to řekla mockrát. Už to neříkejte.“

Je to hotovo, tak. Děkuji.

Martin

Jak vnímáte konfliktní dynamiku ve skupinové terapii?

Môžete ešte upresniť tú otázku?

Ona je právě takhle otevřená: Jak vnímáte konfliktní dynamiku ve skupinové terapii? Prostě co vás napadne, jestli je dobrá, špatná, jestli jste s ní v pohodě...

Môže to nejako vzniknúť. Vzniká to, keď nejakí ľudia si proste nesadnú, tak vznikne konflikt, alebo keď niekto vlastne, tak isto si viem predstaviť, alebo si spomínam na výcviku, keď niekto trošku opovrhoval tým výcvikom alebo tou dasein analýzou, tak vlastne som sa voči tomu nejak vymedzil, takže to môže vzniknúť aj medzi lektormi, aj frekventantami, a môže to vzniknúť aj medzi ľuďmi. A ako to vnímám ja? Rôzne. Ja som trošku, ja typujem, že som trošku vo strehu a že som trošku nervózny, ako čo to je? Ako v tom som? Viem si predstaviť, že mi v tom neni úplne nijako príjemne, ale zároveň keď si stojím nejak za svojím, tak v tom sa cítim dobre. Takže to vždy záleží od situácie. A ja si myslím, že to je príležitosť na to, aby aj keď to prebehne, stále je tam možnosť si to nejako vyčistiť, vyjasniť, čo to tam vlastne prebehlo. Možno, že vtedy práve neni tam na to priestor, pretože ak sú ľudia plný tých emócií, tak potom im ešte mnoho vecí vlastne môže dojsť a je tam priestor o tom hovoriť.

Jaké jsou vaše osobní zkušenosti s konfliktními situacemi v rámci skupinové terapie? Můžete uvést nějaký konkrétní příklad? Že to byl útok proti vám i ve skupině.

Ja si spomínam na jedného chlapíka na Klinike drogových závislostí. Ten bol strašne konfliktný. Ani ja som s ním nechcel prísť do konfliktu a jemu stačilo úplne malinko, a on tie veci bral tak strašne osobne a tak veľký útok voči sebe, že okamžite išiel do silného protiútoku s tým človekom. A mne sa najskôr darilo s ním byť zadobre, ale potom som ho dostal do skupiny. Ale už to je hrozne dávno, takže už si na to celkom nepamätám. Ale začal byť konfliktný ako aj voči mne, a ja som sa iba snažil mu vysvetliť, čo tí ľudia vlastne mu hovoria v tej skupine, alebo čo ja sa mu snažím povedať, ale proste to nešlo. On to vnímal pravdepodobne ako až tak obrovský útok voči sebe, že tvrdo a so zvýšeným hlasom, tvrdo išiel proste do každého. Ale už si nespomínam presnejšie, že aká to bola situácia.

Potom si spomínam na dve kolegyne, ktoré si proste nesadli a ten konflikt vlastne spočíval v tom, že niečo ich na sebe dráždilo, a keď sa im niečo nepáčilo, tak oni vlastne dokázali docela ako byť nepríjemne rýpavé a hodnotiace, ako napríklad: „No, ty si nezrelá matka“. Takže takto to nasolili jedna druhej, a potom už sa to nabaľuje vlastne, a jeden, druhý sa takto nejak osočujú v tej skupine. A neboli to ako kolegyne v roli lektora, ale ako frekventanti.

A ešte taký konflikt, lebo to asi môže mať mnoho podôb. Ďalší konflikt bol, keď som cítil od nejakých ľudí, a je to zvláštne, že sa to objavuje u ľudí, ktorí moc nehovoria na tom výcviku, alebo si neberú skupiny a sú nespokojný buď s tou skupinou, alebo s tým výcvikom. A potom tú nespokojnosť nejak dávajú vlastne najavo. A keď ja pocítim, že to je nejaký, ako keď tam je kúsok zhadzovania toho, čomu verím a čo robím, tak vtedy si viem predstaviť, že idem do konfliktu. Ale ten konflikt spočíva iba v tom, že ja sa vlastne vymedzím voči tomu, že čo tí ľudia nejako hovoria.

Nějak si vás nedokážu představit v otevřeném konfliktu...

Že keď povedia napríklad, že to za nič nestojí, alebo k ničomu to nevedie a je to úplne o ničom, tak mňa to nahnevá, jednak, a jednak poviem, že ako ich vnímam, ako tam sú, v tej skupine a že keď chcú teda z toho niečo mať, tak proste nech do toho, do tej skupiny vstúpia, nech si zoberú skupinovú, nech si to vlastne odžijú za seba.

Takže vyzvete.

Áno.

Jaký je váš přístup k řešení konfliktu v rámci skupinové terapie? A jak se snažíte konflikty řešit, a proč zvolíte daný přístup?

Ja nemám asi jednotný prístup, to asi závisí od situácie. S tým prvým chlapíkom, tam ten môj prístup, a myslím si, že ja asi tak pristupujem, že ja som sa ho snažil nejak pochopiť a dať mu to pochopenie. Nebolo to tak silné, aby som išiel voči nemu, takže vtedy som mu dával, akože: „H., pozrite sa, ako títo ľudia vám hovoria toto a toto“. Ale

tam to proste nevyšlo. Proste tam to nebolo možné a myslím si, že keby ten človek bol diagnostikovaný, tak bude mať poruchu osobnosti.
Potom v tom druhom prípade, to mi pomáhala veľmi kolegyňa, pretože ja si myslím, že konflikty celkom neviem, a kolegyňa vtedy urobila takú vec, že keď videla, že...

Jako že vás to paralyzuje? Že do toho nevstoupíte?

Že úplne neviem, čo urobiť v tej chvíli. A kolegyňa, a ja som sa to od nej tak ako učil, a vlastne to bolo moc fajn, a ona keď videla, že už sa to stále nabaľuje, že to nikam nevedie, že ty si taká a taká a tá druhá strana a ty si taká a taká. A to sa dotklo tej prvej strany, a ty si taká a robíš toto toto? Takže keď to išlo už takto a tá skupina nijak nereagovala, no tak sa to proste zrušilo v tej chvíli. A povedalo sa to, že to nikam nevedie, že to teraz skončíme. Možno, že sa k tomu vrátime, ale v tej chvíli si myslím, že to bolo úplne namieste.

A vysvětlili jste jim to? Jako že je vše vyřčené?

Áno, určitě. A zaujímavé bolo, že oni tieto dve holky sa naučili spolu nejako existovať. Ono to stále tak nejak trvalo u nich, že sa niečím dráždili, ale oni sa začali rešpektovať. Sem tam sa ešte objavil nejaký konflikt, ale oni sa fakt rešpektovali. A potom som si spomenul ešte, a to je podobné s tým vymedzením, že keď napríklad na výcviku sme mali rodinné, to ste mali rodinné stretnutie, nie?

My jsme to nedělali, byl covid.

Tak keď sme mali rodinné stretnutie, tak takisto, tam sa niekedy stretávam, že ľudia sa dokážu do nás ako tak veľmi, veľmi nepríjemne navážať.

Jako do lektorů?

No jasné.

Ti rodinní příslušníci?

Úplne. Takže vtedy to bolo vlastne podobne. Akože ja keď vidím, že to je fakt ako útok, no tak sa proste oproti tomu vymedzím a vysvetlím. Takže..., neviem, či by som dokázal, ako je to na výcviku..., a myslím, že mi to úplne ani neni vlastné, ale neviem, či by som dokázal niekoho poslať do riti. To ako priamo. A niekedy viem si predstaviť, že niekedy by to proste bolo na mieste poslať do riti. Ale ja si myslím, že som ako zdržanlivý, i hodne trpezlivý, takže je mi..., raz som mohol poslať, a nebolo to v skupine, ale raz som mohol poslať do riti jedného chlapíka. Ten bol veľmi provokujúci. On bol strašne frustrovaný, na liečbe závislosti, ale bol už hrozne provokujúci.

A to je osobnostní nastavení, že jste schopen zůstat v tom klidu a nenechat se do toho... vtlačit?

Ale ja niesom stále v kľude.

Ale vymezíte se..., a mně to tak nějak vyznělo, že se do toho úplně otevřeně nepouštíte, že byste je neposlal někam, i když by to třeba bylo úplně namístě.

To neviem. To fakt neviem. Ako keby som cítil, že to je na mieste, viem si to predstaviť, ale určite by to bolo ťažké, alebo obtiažné. Ale viem, do konfrontácie si viem predstaviť, že by som proste - do konfrontácie idem, niekedy. Ešte rozmýšľam. Ešte rozmýšľam, či to mám v živote inak. No nie sú to príjemné situácie. Nie sú to pre mňa ľahké situácie, a závisí takisto, s kým to je. Ale keď rozmýšľam, že či som išiel vlasne do otvoreného konfliktu, tak to dávno nebolo. Ja keď vidím, že toho je na mňa, trebárs keď je útočené, tak ja si myslím, že tú svoju pozíciu si tak ako obhájim. A niekedy poviem, že to je absurdné úplne, čo tvrdia tí druhí ľudia. A, ale ja si myslím, že osobne som trošku v úzkych. Ale zaujímavé je, že keď už sa naseriem, tak mi je v tom dobre.

Říkám si, že jestli, když jste v úzkých, jestli je to nějaký úhybný manévr, nebo jestli jste v tom nějak, zřejmě pohodlně?

Neviem, či uhýbam. Nemám pocit, že by som uhýbal.

Nebo vyhýbat se, spíše než uhýbat. Takže když můžete, tak v tom konfliktu nejste, ale stejně to jde za vámi.

Ani neviem, či ste tam bola, že keď bol ten chlapík ešte na našej supervízii, a bola tam pani K., tak ten chlapík sa pustil do pani K., a ja som mal vtedy pani K. tak ako nejak ochrániť. A tak bol agresívny a vôbec to nebolo zrozumiteľné, lebo on išiel po nej. Lebo ona si zobrala vlastne skupinu na tej supervízii a on do nej šiel, a prečo toto?

A čo toto? A jako že to, že si na to...? A tak ďalej. A vtedy ja som vidiel, jednak ja som vždy trošku v napätí, čo sa to deje, ako sa to deje, a keď je to vlastne bez prípravy nejaký agresívny útok, tak som zaskočený tým. A vtedy ja som mu povedal, že proste tomu nerozumiem, že vidím, že je proste agresívny, že tomu nerozumiem. Že či to môže nejak vysvetliť. A to nejak prispelo vtedy k tomu skľudneniu. On si to uvedomil týmto príspevkom a prispelo to k nejakému tomu skľudneniu vtedy.

A co jste mu řekl?

Že ja tomu nerozumiem. Že ja vnímam, že to nie je jeho, že je agresívny, ale že ja vôbec tomu nerozumiem, že čo sa tam deje, a že by som bol rád, keby mi to tedy daako vysvetlil.

A co vám řekl?

On si to všímol, on si to uvedomil týmto a myslím, že sa za to asi aj on omluvil v tú chvíľu a stiahol sa, a už bol potom ..., už vysvetľoval, alebo bol za seba hodne mierny.

A vy jste mu řekl, že tomu nerozumíte a že tam vnímáte určitou agresivitu?

Myslím, že agresivita tam bola a myslím, že asi aj to, že tomu nerozumiem. Ale ja si myslím, že to vždy závisí proste od situácie, vždy od situácie. A myslím si, že v tomto, pretože aj kolegyňa niekedy robila s agresormi, a ona to vie, a ona vie ako. A myslím si, že bola aj v ohrození, že tí agresori jej mohli ublížiť. A vtedy kolega jej poradil, ako čo má robiť, a aké kroky má urobiť. Takže viem si predstaviť, že niekedy, kedy by som bol ohrozený priamo, tak nešiel by som trebárs do otvorenej konfrontácie. Fakt neviem. Fakt je to úplne jedinečné. Veľmi jedinečné.

Jen se snažím pochopit tu situaci, nějak tam v tom být. A to byl fyzický útok?

Nie, nie, nie, ona iba cítila, že jej niečo hrozí. Akože vyslovene.

Jaké faktory nebo události mohou podle vás vést k větší konfliktní dynamice ve skupině?

Čo môže viesť k vätšej konfliktnej dynamike? No, ja neviem, keď sa niekto voči niečomu vymedzí, keď niekto niekoho hodnotí, keď sú tam veci, že niekto nejakým spôsobom pôsobí a druhý má podobnú skúsenosť negatívnu s takým pôsobením, tak to podľa mňa v tom človeku bude vzbudzovať nevôľu a nejaký odpor alebo niečo také. Takže toto všetko vlastne vedie k tomu, keď dôjde k veľkému neporozumeniu, trebárs ako medzi tými ľuďmi. Rôzne ako, rôzne. Keď niekto žiarli, trebárs keď vidí, že terapeut niekoho preferuje alebo má k nekomu bližšie. A teraz príde, žiarli a ešte to nepovie, potom to povie, alebo sa vymedzí voči tomu terapeutovi, toho môže byť strašne strašne mnoho, si myslím. A ešte aké udalosti? Ktoré udalosti? Keď niekto do niekoho šije, trebárs, to môže ísť do konfliktu, alebo keď niekoho niekto obviní a teraz on sa potrebuje nejako obhájiť. A teraz sa obhajuje tým, že ide do protiútoku, aby sa nejako ochránil. Toho môže byť strašne mnoho.

Jak se snažíte rozpoznat skryté konflikty nebo konflikty, které mohou být méně zjevné? Jak reagujete, když takové konflikty identifikujete? Takové ty skryté konflikty, když tam něco bublá..., skryté konflikty, které se nedají nijak identifikovat a vy jen tušíte, že tam jsou.

Je to tak, že môžu byť medzi tými ľuďmi a jednak to môže byť skrytý konflikt aj k nám, ako lektorom alebo terapeutom. Keď to tak cítím a keď to tam je, tak keď ma to zaujíma, keď je to dôležité, no tak sa na to spýtam. To znamená, že, ja neviem, poviem, že „M., ja mám pocit, že ste tu hrozne nejako v napätí, v tej skupine, a možno mám pocit, že to súvisí s I., lebo s niekým iným, len neviem, či tom chcete mluvit, protože to tady cítim, že tady je trošku husto. Možno to neni ono, aby som vám niečo nepodsúval“. Asi aj takto to urobiť. Aj keby som cítil od niekoho, ako ku mne, keby mu to mohlo pomôcť, keby som to cítil, alebo by to mohlo pomôcť tomu vzťahu, keby som cítil, že je to dôležité, to osloviť.

K tomu mě napadlo, když jsme to dělali na stacionáři, že jim vlastně nabízíte nějaké společné téma, že opravdu někdy to třeba ještě není zralé, že tak jako našlapujete, ale někdo do toho potom musí jít, otevřít ten konflikt a jít s kůží na trh. Ale myslím tím spíše ve skupině, když tam jeden všechny fakt třeba štve.

Ja už hrozne dlho nemám skúsenosť s pacientmi, iba s tými výcvikmi. Ale stále ďalej sa učím to, aby som bol čo najmenej manipulatívny. Nedať to nejaké ako obecne, že sa vás niečo týka, či to neni spoločná téma, ale fakt ako za seba otvorene. Ja to tak mám, vlastne takto o tom hovoriť. Ak to uznám za vhodné, tak proste ako takto.

Právě já měla vždycky pocit, že jak se to odráží v té práci a ve skupinách, že se stáhnou, že to není bezpečné a důvěrné nějak, že se tam moc nedá pracovat.

Áno, áno, áno, tak to neni príjemné a tí ľudia niekedy nechcú ísť do konfliktov a stiahnú sa a nedôverujú. A potom sú takí ako stiahnutý a neviete, čo sa s tým človekom vlastne deje.

Říkala jsem si, že to ještě asi jde, když je to jeden proti jednomu, ale když je tam někdo hodně dráždivý pro celou skupinu, tak potom je to tam takové... otvírat to – neotvírat to? Je to asi těžší, že?

Ako o tom hovoríte, tak si myslím, že to je dobré - aj keď to prebieha medzi „nikým“ - fakt dať priestor osloviť ostatných, aby sa k tomu vyjadrili, keď potrebujú. Ako im v tom je, či k tomu niečo nemajú, lebo sa to týka všetkých nás.

Spíš přemýšlím o tom, jak se to pak dá zastavit, když se k tomu další 2-3 přidají, udělají koalici, a najednou je to prostě takové, že pak je tam, nebo pro mě tam byla hrozně důležitá nějaká struktura, aby se tam fakt dostalo pro každého trošku, aby se tam nestal otevřený konflikt, čtyři proti jednomu, že by to pak bylo hrozně náročné, a ten klient to nemusí ustát.

To je hrozne dôležité. Nevieme, ako by s tým robili rogeriáni, lebo rogeriáni nechávajú vlastne voľný priestor, ale ja mám pocit, že to je tak isto naša zodpovednosť, že keď vidím nejaký útok alebo otázky alebo čokoľvek iné je na niekoho veľa, a ešte to ide jeden za druhým, že je ťažko do toho vstúpiť, alebo nadýchnuť sa, že ideš hovoriť. A keď už druhý, tretí hovorí, tak si myslím, že je to naša zodpovednosť normálne do toho vôjsť a zostať pri tom človeku, keď máte pocit, že je nejako ohrozený.

Také mám ten pocit.

A to je dobré, lebo to je ďalšia vec, že si spomínam na jednu situáciu, kedy jeden muž na skupine riešil vzťahy s viacerými ženami. Veľmi, veľmi taký ako poctivý, a to bola jeho cesta k blízkosti, ako k tým ženám. A vadilo mu to. Fakt mu v tom nebolo dobre. A tie ženy o sebe nevedeli, ešte naviac. A potom trebárs v skupine boli vlastne ako ženy, ktoré mohli mať podobnú skúsenosť, alebo ktoré trebárs cítili, že to pre tie ženy môže byť devalvujúce, že takto ich vlastne využíva alebo zneužíva. Takto to mohli vidieť, a pustili sa do neho. A teraz šili do neho. A keď som videl, že už pre toho chlapíka je to fakt mnoho a že sme sa dostali inde, ako je tá jeho vec, v tej blízkosti, no tak vtedy som do toho zasiahol a som sa ho spýtal, či toho neni veľa. A on sa vtedy rozplakal, pretože to bolo, to už bola vyslovene obrovská záťaž pre neho. Takže to má podľa mňa hrozne veľa faktorov.

Můžete popsat nějaké případy, kdy jste bylo konfrontován s nějakou konkrétní situací ve skupinové terapii a jak jste ji řešil?

Možno..., ja to poviem akoby zaobalene, aby to nebolo konkrétne a aby sa nevedelo, o kom to je.
Ale jeden chlapík, a to sa mi stalo opakovane, ako sa do nás pustil, do oboch. Vlastne do lektorky, aj do mňa, ako čo tam robíme? A vyznievalo z toho, že to je proste ako nič, že to je proste ako nič. A stále to bolo také, akože my sme to vysvetľovali, čo tam robíme, a on stále po nás chcel nejaký výkon. A v jednom prípade sa to podarilo nejak zvládnuť argumentačne, aby mu to došlo. A v druhom prípade, keď vlastne jedna holka bola obviňujúca voči nám, a veľmi tak ako nepríjemne, tak kolegyňa do toho išla tak, že ju chcela pochopiť, akože jej vlastne..., že má pochybnosti trebárs o tej terapii, ako fakt ju chcela pochopiť. A ja som vtedy išiel do konfrontácie, a už si nepamätám presne, aké to bolo, ale som povedal, akože fakt tomu nerozumiem, že po nás ide, alebo že do nás ryie. Alebo že nás obviňuje za niečo. A že tomu ja nerozumiem, že čo sa tam deje. A pritom ja tam môžem dať ešte aj nejaké potvrdenie, že jej tam asi neni dobre, alebo má pochybnosti. Ale že tomu spôsobu, ako do nás ide že mi to vôbec neni jasné. A ona? Ja si myslím, že ona mala..., ona sa toho bála, si myslím, a že nemala tam nijakú dôveru v nás. A vtedy, keď sa to dostalo do konfrontácie, čo neni moc príjemné, tak ona začala plakať vlastne vtedy. Čiže tam boli nejaké fakt osobné veci, ktoré sa jej týkali, a malo to takúto podobu.

Je docela dobré, když to tam kolegyně vysvětlovala, ta lektorka, tak vy jste tomu chtěl nějak porozumět, protože to je pro mě asi takové to ideální, jak se k tomu dostat a ustát to v tom, v té dvojici.

Určite, je to hodne náročné. A teraz vidíte, ako vás všetci vnímajú, čo, čo s tým urobia? Ešte keď ste terapeutka, tak všetci vás vnímajú, ako čo s tým urobíte? Ale čo je tam nepríjemné, že vlastne ty vidíš, ako je to ostré, obviňujúce. A tak isto v tej konfrontácii je hrozná priamosť a zvýšenie hlasu, že je to fakt ako náraz. To je v tom nepríjemné.

To si nechám vytesat, to je fakt dobré, to „že tomu nerozumím“. Tím je vlastně přivedete k sobě, ať vám to vysvětlí, jak oni to mají. A odvedete to trochu od jádra toho problému, že? Kolegyně vysvětluje, co tam děláte, a vy, když tomu nerozumíte, tak vlastně berete tomu člověku veškeré zbraně, že? Přivedete ho úplně někam jinam. Mně to přijde geniální.

On si uvedomí člověk, čo robí, týmto. Ale je tam aj môj vlastný hnev voči tomu človeku v tej chvíli. Je tam hnev, lebo lebo je to útok vlastne. A to ma nejak hnevá, provokuje, nerozumiem tomu, prečo sa to deje, a tým pádom aj ja som potom vlastne priamy a ostrý.

Přijde mi to geniální v tom, že vy to potřebujete pochopit pro sebe. To znamená, že on vám nevysvětluje tu situaci, ale vysvětluje, jak on to tam má, že? Že vrátíte k sobě toho člověka. Ale někteří se zastavit stejně nedají.

Niektorí sa nedajú zastaviť. Ja fakt neviem, častokrát neviem vôbec, čo s tým. Raz jeden kolega poslal už jednu ženu do riti, a on bol pritom strašne ľudský. On tam bol úplne za seba. Ja si myslím, že by to vôbec nebolo terapeutické, ako keby sme tam boli stále v tej rozumejúcej roli, tak by človek mohol povedať: „Ja neviem, ja nerozumiem. Vy ste hrozne provokujúca, ako ryjete do mňa, ste provokujúca a chcel by som tomu rozumieť“. A potom je to taký rozumejúci štýl, ale ten kolega tam bol proste za seba. Takže povedal: „Tak viete čo? Choďte do riti, keď sa takto správate, tak čo chcete?“

Jakou roli hraje supervize ve zvládání konfliktní dynamiky ve skupinové terapii?

Dôležitú. Keď je, a tak isto rôzne závisí aj od situácie. Keď sa rieši nejaký konflikt, ktorý sa týka niekoho, tak je to o mnoho jednoduchšie, ako keď sa napríklad rieši konflikt medzi lektormi v tíme.

Je to jednodušší.

O mnoho, pretože hovorí o tej veci tam, ktorá sa vtedy stala. A keď máte ten tím, tak vlastne sa to dostane do priamej konfrontácie s tým človekom na tej supervízii. A to môže dopadnúť veľmi rôzne. Ja si myslím, že možno je to niekedy ak na párovej terapii, že tí ľudia majú konflikt a dopadne to možno tak, že pôjdu k sebe, a niekedy to môže dopadnúť aj tak, že ešte viac ich to vzdiali. Ale tá supervízia je dôležitá v tom veľmi, veľmi.

A nosil jste si konflikty s lektory třeba i na supervizi?

Či som riešil konflikty? Riešil. Nebolo to príjemné. Vôbec to nebolo príjemné. Ja som mal skôr ako pocit, myslím si, že v niečom tam prišlo k takému ako oddialeniu alebo vyjasneniu, kde sme, kde stojíme oproti sebe, a tak isto potom neskôr, v tej chvíli to moc neni, ale potom neskôr samozrejme rozmýšľam, ako to majú tí kolegovia, čo tam robím ja. Ako že sa snažím z každej strany na to, ako ja v tom som, ako oni v tom nejak sú, z každej strany, no. Ale moja skúsenosť skôr je, myslím si, že som skôr zmierlivý, ale že keď dojde k takémuto konfliktu, ktorý je hrozne nepríjemný, že mňa to skôr vzďaľuje od ľudí.

A na té supervizi to tam přinášíte oba v tu chvíli, nebo jste zase konfrontovaní, jestliže to někdo přinese?

Oba. Oba, a tak isto to môže priniesť aj ten supervízor, aj keď tí ľudia trebárs to neriešia, tak ten supervízor sa môže spýtať na to, že ako je to ešte medzi vami, ako vy sám to máte medzi sebou, a potom to môže proste vzniknúť.

Jakým způsobem jste v minulosti pracoval na obnově soudružnosti ve skupině po konfliktu? Jaké konkrétní kroky a strategie jste použil pro tuto obnovu?

Žiadna zmluva, žiadna obnova, nič, nič na silu. Proste byť tam pre tých ľudí, snažiť sa byť pri nich, a pri sebe. Při tom, čo sa ukazuje, byť tam fakt pravdivo, pomáhať im v tej pravdivosti, ako to dopadne, a to je dobrý predpoklad, aby tam mohli byť spolu, lebo tí ľudia rozumejú tej pravdivosti, a oni, keď jedna pravdivosť otvorí druhé pravdivosti, keď sa to podarí, je to krása. Fakt je to krása. Ale nemusí sa to podariť, a na silu robiť nejakú súdržnosť, tak mne to nesedí. Nie, nie. Techniky nie.

My jsme třeba ve výcviku používali nějaké techniky soudržnosti...

Ale ja nie som proti tomu. Ale keby som videl, že tí ľudia sa potom snažia o tú súdržnosť a stále im to nejako neide, ja si viem predstaviť, že normálne ideme spolu - ja neviem - na výlet, alebo pôjdeme spoločne, nebudeme v Prahe, a pôjdeme spoločne na chatu. Ja neviem, trebárs techniku nejakú, ale na silu to tam nejako dávať kvôli niečomu, tak mne by to nesedelo.

Já ani nemyslím hned po tom konfliktu, tam spíše jaké techniky používat, které jsou prostě na podporu soudržnosti skupiny ve stacionáři, jaké se nabízejí možnosti, např. společná loď, imaginace, nebo společný obraz, tyto techniky já spíše oddaluji, protože klienty dostávají až do příliš blízkého kontaktu, a když je konflikt ještě nedopovězený a ještě není o té opravdovosti, aby tam ti lidé mohli být, tak je vlastně dostáváte do velmi blízkého kontaktu nepřirozeně, násilně, a to může být kontraproduktivní.

Áno, áno. A možno tí ľudia o žiadnu súdružnosť proste nestoja. A možno jeden stojí a desiati nestoja, alebo to môže byť hrozne rôzne.

Jaký byl váš nejcennější poznatek nebo lekce, kterou jste získal v pracovním procesu při řešení konfliktu ve skupině? Jak se tato poznání promítla do vaší terapeutické praxe?

Všetko. Všetko, čo som povedal, aj tá kolegyňa, ktorá prerušila ten konflikt, aj to zostať pri tom človeku, keď vidíte, že to už je na naňho veľa, že sa ho spýtať, aj to, že, ja neviem, trebárs osloviť, ako že sa vám niečo nepáči, že to vnímate, či to ten..., ten klient... je to trošku ako silná otázka, že ja tomu nerozumiem, že „tak mi to vysvetlite“, lebo to toho človeka trošku zaženie do kúta. Hodne do kúta. A ešte z pozície autority, keď ste tam, tak to je hodne v kúte. Takže všetko, všetko, všetko, no všetko.

A nějakou lekci, vyloženě? Kdy jste si říkal – takhle bych v tom nechtěl být – nějaké poučení, vyloženě?

Viete čo? Raz som urobil to, že keď sa schyľovalo ku konfliktu a bol tam náznak, tak tam – a kolegyňa s tým nebola spokojná, ako ja som sa zachoval - pretože ja som cítil náznak, že tam je niečo nevypovedané. Takže ja som trošku do toho šiel a tým pádom vlastne vznikol ten konflikt ešte viac. Čiže sa to pekne aspoň prevalilo.

A to byl konflikt proti vám nebo mezi klienty?

To bolo medzi dvoma holkami. A to bola vtedy kolegyňa nespokojná, že to bolo zbytočné, lebo to iba prinieslo vlastne to, čo medzi nimi bolo, čo si tak držali, čo sa rešpektovali, tak znovu sa vyplavil nejaký..., ale ja neviem, čo by bolo v tej chvíli správne.
A ešte nejakú lekciu konfrontačnú... No, nenapadá ma, či by som, že by som pociťoval trebárs nejakú vinu za nejakú konfrontáciu. Fakt si nespomínam, že by som pociťoval fakt vinu za to, že som bol konfrontačný.

Nebo co se vám osvědčilo v tom nedorozumění, neporozumění?

Možno to, že niekedy som sa tak zľakol nejakého útoku, ale vždy som sa snažil, a teraz som si vlastne spomenul ešte na hrozne nepríjemný, taký ako priamy útok od jedného frekventanta, a to ma fakt v nejakej chvíli úplne vyradí, že ja som úplne ako... že ja neviem, ako zareagovať.

Jako že už je někdo opravdu hodně sprostý, hrubý, hlasitý?

Áno. Proste ako bol priamo agresívny, tak to ma vždy tak zaskočí, keď na to nie som pripravený. To ma tak zaskočí, že to ma dostane do kúta. Ale potom ja nejako idem do toho, otvorím to a hovoríme o tom, čo sa tam stalo. A ešte, ako som si spomenul, keď na kolegyňu bol jeden frekventant vyslovene agresívny a som sa jej nezastal, tak to je lekcia. Tak tam som sa ako poučil, veľmi. Vtedy som sa jej fakt nezastal. A potrebovala to. Ak ako žena, tak ako kolegyňa to vtedy potrebovala, a ja som to neurobil. Tak to bola lekcia.

A proč jste to neudělal?

Ja som to vtedy tak ako pozoroval, čo sa tam deje, nechal som to na ňu, tak isto som cítil nejaký ako odstup medzi nami, resp. ja od nej skôr. A toto všetko prispelo k tomu, že som to proste neurobil. A v tú chvíľu ma to ani nenapadlo, že som to mal urobiť. A vtedy, keď ona mi to povedala, že to potrebovala, tak vtedy, vtedy ma to napadlo: „Ježíš, Mária. To ma mrzí.“ Takže to ma mrzí, že som to vtedy proste neurobil.
A ešte jedna lekcia je opakovanie - že proste sa nebáť. Nebáť sa ani vstúpiť do konfrontácie, proste nebáť sa obhájiť si svoje, keď je to potrebné. To sú tiež lekcie.

Marie

Jak vnímáte konfliktní dynamiku ve skupinové terapii?

Jak ji vnímám? No, asi je nedílnou součástí, i když ne zrovna příjemnou. A smyslem toho konfliktu, který vznikne, je naučit lidi, že konflikt může být k něčemu dobrý, že situace se dá vyjasnit, že si můžou říci, a že se to můžou naučit říkat takovým způsobem, aby to bylo přijatelný.

A pro vás? Jak se v tom cítíte vy osobně?

Jsem ráda, když jsme na skupině dva. V jednom je to vždycky náročnější, aby člověk uhlídal obě dvě strany, aby nikomu nestranil. A přece jenom taky máme nějaký svoje slepý místa, slepý skvrny. A pak je taky potřeba myslet na skupinu, a tohle všechno uhlídat je hodně náročný. Někdy je to prostě nepříjemné v tom, že skupina se musí rozejít s tím, že není všechno vyjasněné v tu chvíli. Někdy se musí rozejít i s tím, že někdo prostě práskne dveřmi, odejde a musíme unést nějakou nejistotu. Jednou teda jsem zažila, že bylo fakt nepříjemný, že prostě odešel člověk, u kterého jsem nechtěla, aby odešel, ale prostě to neunesl. Byl prostě milej, příjemnej, ale to si člověk nevybere. Nemůžu říkat, kdo tam zůstane, a kdo bude odcházet, a kvůli komu. A asi to tak mělo prostě být. Někdy se prostě stanou nepříjemné věci.
Lépe snáším, kupodivu, když je ta konfliktovost namířená třeba proti mně, to mám pocit, že je to aspoň bezpečnější pro tu skupinu. Alespoň se pak nemusím bát o ty ostatní. To nějak beru jako součást a říkám si, že to je vlastně někdy dobrý krok pro ty lidi, že to můžou udělat.

Za sebe musím říct, že to mám úplně stejný. Tedy, když to šlo proti mně, tak to bylo opravdu takový fakt jako - nejdřív to zarazí, ale pak si říkám: „Ty jo, tak přesně tohle oni by měli zažívat.“

Tak já si říkám, že to uřídím, že když oni se do sebe můžou pustit, a fakt jako nemusejí slyšet na to „stop“. A taky se stane, že prostě se pak pustí do sebe pět lidí, a není možné to během jedné skupiny vyřešit. Tak se nám to táhne celý ten týden během stacionáře a je nutné jim to říct: „A zítra přijďte, je potřeba si to znova vyříkat a pořád v tom pokračovat. Nezůstávejte doma, i když vám v tom bude blbě.“ Ale prostě někdo doma stejně zůstane. Teď jsou v tom nějak všichni, celá skupina tím trpí, protože samozřejmě se cítí vinni za to, že tomu jednomu je blbě.

Jaké jsou vaše osobní zkušenosti s konfliktními situacemi v rámci skupinové terapie? Mohla byste uvést konkrétní případy? Nebo přístup k řešení konfliktů v rámci skupinové terapie, ale to je takové všeobecné, že možná to bude lepší uvést na nějakém konkrétním příkladu.

Přístup k řešení. Tedy asi nejdříve se zorientovat. Možná taky nechat ty emoce trošku vyplynout a vybublat, protože není možno potom pracovat s člověkem, který je opravdu v nějakém afektivním stavu, kde není možné udělat ten krok zpátky. A pak je potřeba udělat krok zpátky, podívat se na to, co mi to, nebo na co mi to nasedá, nebo tedy u toho pacienta, u toho klienta, na co to jemu nasedá. Na co reaguje? Co je pro něj ten trigger point? Z jakého důvodu? Čím ho ten druhý člověk rozčiluje? Co tam cítí za emoce? A ideálně, pokud je ještě schopen udělat nějaký náhled na to, jaké emoce může zažívat ten druhý, a podívat se na to taky očima toho druhého. To většinou nebývá úplně

ihned. Až jako spíše v té poslední fázi. A vlastně porozumění tomu, že konflikt vzniká opravdu z nedorozumění a z toho, že ten, kdo něco vysílá, tak něco vysílá, někdo jiný něco úplně jiného přijímá.

Že jim to tak vyjasníte, co se tam děje, v tom dění, když do toho vstoupíte…

Jo, vyjasní se to, to dělám. Toho člověka je nutné zastavit, aby byl schopný poslouchat. Uvádím ze zkušenosti, že v každém stacionáři minimálně jeden konflikt je. Čím víc jsou lidi teďko s tou hraniční poruchou, tak tím více je konfliktů. A právě to je zrovna ten příklad toho, když se pak pět lidí pustí do sebe, a neběží jeden konflikt, ale běží tam tři například, tři paralelně, protože prostě měsíc si nic neřekli. A teď tedy v momentě, kdy ten jeden to protrhne, tak tedy všichni začnou, je to něco jako manželská hádka. Najednou se tahají věci, které jsou roky staré. Tady sice není nic roky staré, ale ono během toho měsíce se toho někdy nahromadí tolik, že pak mají o čem mluvit.

A když je to takhle úplně rozjeté, jde, nebo daří se to nějak zastavit? Když je to úplně, jak říkáte, za hranicí společenských mravů a tak?

Nebylo to za hranicí společenských mravů nikdy. A možná už proto, že si to dovolí, je po nějaké té době, kterou stráví v terapii, a kdy už rozumějí té terapii, tak si dovolují na té skupině, když přijdou. Fakt se mi nestalo, že by to někdy bylo…

Já si myslím, že je to taky o, o terapeutovi asi, si říkám, někdy, víte, jako když nastavíte prostě správně nějakej … modus.

Ale mě napadá, že k tý skupině, že když tam pak byl někdo, kdo byl ochotný, ne ochotný, ale kdo byl schopný, tak nemyslím schopný – měl vlastní schopnosti, ale kdo prostě zdevalvoval někoho jiného. Tak tedy nejenom ten terapeut, ale to už je spíš ta smetana té práce, že ta skupina je dobře připravená a rozumí tomu, že ten člověk je v nějakém afektu, a rozumí jeho afektu, a nějak mu to dá jako s pochopením, že: „Jsi prostě takhle frustrovanej, naštvanej“, a rozumíme tomu, že to není o tom člověku, který tady je. Ale někdy je to těžký, zrovna u toho stacionáře, kde tomu teda fakt ještě nerozumějí, tak zastavovat a říkat ne, ne, to není o vás. Zkuste tomu rozumět tak, že ten člověk jako teďko reaguje na něco úplně jiného, to je prostě někdy nutné takhle říkat dokolečka a dokolečka. Stejně tomu nerozumějí, pochopí to po čase, a zaplaťpánbůh, když to vůbec pochopí. A někdy ani potom ne. Ale je to spíš o nastavení té skupiny, která už to umí zpracovat.

Jo, to je fakt. No.

Já si myslím, že terapeut sám o sobě by fakt nic nezvládnul. Jo, jakože nemá takovou sílu. Že bych se mohla stavět na hlavu, na uši… a nic.

Ale takže když se stane, že se tam rozjedou takhle vulgarismy nebo že je to nějak už jako nějakým způsobem takhle nastavený.

No, ale to už je, protože když ten vulgarismus padne poprvé, tak ho oslovujeme, že jo.

Takže ho zastavíte.

No jasně.

Jaké faktory a události mohou podle vás vést k větší konfliktní dynamice v terapeutické skupině?

Já se ještě vrátím k vulgarismům. Když nemá svůj smysl, jo, takže to není o tom, že ho zakazujeme, ale že ho oslovujeme, že někdy je to jako dobrý způsob ventilace a jinak se to říct nedá. No a že to je o tom smyslu, aby to vypovídalo, aby to ten člověk říkal to, co říct doopravdy chce.

Já jsem myslela takové ty urážky spíš. Já samozřejmě myslím na nějakou určitou situaci spíše, která se nám tam odehrála. Tak na vás spíš z tohoto důvodu přenáším dotaz.

Pak může být jen slovo. Jste absolutně chladná a bezcitná. Mnohem větší urážka, nebo vulgarismus, než když to někomu ujede.

Jaké faktory a události mohou podle vás vést k větší konfliktní dynamice? Prostě faktory a události.

No tak faktory, to je zrovna ta vnitřní dynamika, to znamená různá emoční nestabilita a neumělost (spíše neumění), nebo neznalost. Nedostatek vyrovnává, nebo nedostatek mechanismů, jak zacházet s konfliktem a s vlastní frustrací, a neznalost sebe sama a vlastního terénu. A hlavně neudržet ty své emoce, neumět je ovládnout. Takže to

je vnitřní faktor každého toho člověka, který se tam objeví na skupině. A taky návyk, jak reagovat a řešit situace. Kultura, ve které vyrůstá, jak je to tam zvykem, a pak jsou to tam ty mezi lidské, to znamená, jak se ty lidi mezi sebou sejdou, na co si narážejí, kdo komu koho nebo co připomíná. Že někdy se můžou sejít jako dobrá skupina, někdy je jim, nebo někdy je hned od začátku jasné, že tihle ty dva se nesnesou, protože prostě je tam něco, co si přenášejí z nějakých svých minulých... a nemůžou za to. Prostě se tak ta skupina sejde.

Jak se snažíte rozpoznat skryté konflikty ve skupinách, které si vůbec nedovolí konflikt?

To není jenom jestli ho umí zvládnout, ale i jestli si ho vůbec dovolí. Protože pak jsou samozřejmě i momenty, kdy to terapeut vůbec jako nedovoluje, aby se ten konflikt rozjel, že je takovej milej, příjemnej, čistej, ty sluníčkový. A taky je to ale faktor terapie, jestli s konfliktem ta terapie, ten přístup pracuje Nebo pokud to je nějaká nácviková terapie nebo úkoly, nebo jako prostě terapie, která sice pracuje jako ve skupině, ale ne se skupinou, tak tam proto třeba není místo, že jo. No a taky faktor diagnózy. Pokud je to skupina psychotických nebo kognitivního postižení, tak tam se s tím pracuje úplně jinak, to pak je úplně jiný druh práce.

Ještě mě napadá k tomu, když to fakt cítíte, jak je to tam hrozně ztlumený, jak se do toho bojí jít, a vy víte, že to tam bublá, jako že jsou úplně v tenzi, že jo? Já jsem vždycky měla tendenci vybízet. Prostě jako: „Nemáte společné téma, nechcete něco otevřít? Neděje se tam něco?“ Že vlastně někdy fakt nemůžou sebrat odvahu. A jak se to odsouvá čím dál tím déle, co se nám stalo na tom posledním, tak potom je to mazec. Pak už je to za hranicí toho, že nějak jsou schopný být přístupní nějakému řešení, protože je na něj pozdě. A říkám si, že vždycky, když vlastně se furt čekalo, až tam budeme všichni, byla blbá docházka, teď naposledy, že vlastně se to má řešit stále v té skupině, ale oni se nescházejí, že to je takové hrozně složité potom.

To my jsme si všímali i toho, když tam dotyčný nebyl.

Dělali jste to, jo?

Ale že ten druhý, tedy ta druhá součást, nebo tedy ten druhý člověk, který měl nějaký problém nebo nějakou konfliktní situaci, mluvil o sobě. Právě jako ten odstup, a potom, co to s ním dělá, a nějakou reflexi ke skupině, že si to nejdřív vlastně mohl zpracovat a pak, když přišel ten druhý, tak si to řekli úplně jinak. Jako s jiným odstupem.

My jsme měli možná blbý pravidlo, že jsme je zastavovali v tom. Vlastně se to asi fakt jako dá. Vždycky se to zvrtne do takového jakoby pomlouvačného, nakonec, i když mluví ten člověk sám za sebe, jak to má.

Ale jo, jo, moment. A teď tedy pomlouváme toho člověka. Ale co vlastně doopravdy děláme? Co doopravdy dělám? Dělám to, že potřebuju o někom mluvit špatně. Proč? Protože mám nějakou svoji potřebu. Mluvte o svojí potřebě. Takže to není o tom, že to neujede. Ale když to ujede, tak to hodně rychle stáhnout zpátky.

Když to ohlídáte. Vlastně jako to, že jsme to měli takový jako daný pravidlo. A přišlo mi to taky někdy, jak jsme se nemohli sejít, hrozně nezdravý, že už to tam bylo hrozně dlouho.

No, ono o nepřítomných se nemluví, i tedy v rámci terapeutů, tak v momentě, kdy se někdo bojí říct něco nějakému terapeutovi a řekne to někomu jinému, tak vlastně udělat takovou jako přípravnou... co tedy potřebujete k tomu, ať mu to můžete říct, není úplně jako...

Terapeutům jsme to trochu jako povolovaly. Ale klientům, těm ne. Mezi klienty ne tolik. Protože jsme se báli, že to asi neuhlídáme. Ale to je docela dobré, když na tom sedíš a nepustíš ho nikam dál, tak je to vlastně dobrý, že si to připraví trošku a zjistí, jak je tam v tom on, v tom konfliktu a pochopí to líp, než vlastně když jdou potom do sebe hned. Jako no to je dobrý.

A taky je zajímavé, když ten člověk vlastně mluví o nějaké situaci a teď může vnímat, že ta skupina to taky každý z nich viděl úplně jinak, ze svého pohledu. Tak je to taky zastaví, jak já to vidím v tom svém světě. Akorát nesmí dojít k tomu, že by se to roztříštilo na to, že někdo je na téhle straně a někdo je na jiné straně. A nedělat... každý potřebuje mluvit. Potřebujeme, aby každý mluvil sám za sebe, z vlastní vůle, ale ne, ne jako rozseknout, rozdělit tu skupinu.

Žádné koalice. To se tam taky děje vždycky, když to neuhlídá člověk, pořád je musíme vracet. Mluvte za sebe. Protože jakmile je tam ta masová síla, tak to je konec, když se to rozdělí.

Ano, zase. A proč to potřebuji, aby za mnou někdo stál? Jo? Proč potřebuji za někým stát? Proč nemůžu být sám za sebe? Proč je potřeba polarizovat skupinu?

Jak se snažíte rozpoznat skryté konflikty nebo konflikty, které mohou být méně zjevné? Jak reagujete, když takové konflikty identifikujete?

Jak se snažíme rozpoznat...?

Spíše právě, když je ten skrytý konflikt, a vy už to víte, že se tam možná něco děje, ale asi možná nemají odvahu do toho jít. Tak asi jak jsme o tom mluvily, jestli je vybídnete trošku nebo to necháte pod kobercem?

Jo, aha, já vlastně mluvím o sobě. Mluvím o tom, co vnímám, co nějak vidím, co slyším, jaké o tom můžu mít úvahy. Včetně toho, že mám úvahu o tom, že když se to nevyřeší, tak to nemusí být k dobru, když se to tedy neotevře. Když se to otevře, můžeme najít taky smysl toho, proč ten konflikt vzniká, ale taky tedy za sebe i zpoplatňuji to, že všichni máme nějaký dobrý důvod, proč do nějakého konfliktu nejdeme. To, že někdy prostě ta potřeba se ochránit a ta nedůvěra v to, že to ustojím a vydržím, je opodstatněná, ne jako opodstatněná, ale zvalidovat to, že nemusí. Je to svobodná vůle. Pokud tomu nevěřím a nevidím v tom smysl, tak jít do toho jenom proto, že mě do toho někdo tlačí, je vlastně nerespektování nějaké mojí autonomie a svobodného rozhodnutí. A to se prostě občas stane, že se až na, ani ne na katamnestickém setkání, ale spíše když máme některé lidi, které si bereme z toho stacionáře do individuálu, tak nám tam potom řeknou, co se tam dělo, o čem my jsme nevěděli. Ale to se asi děje všude. To, že se tam někdo nějak tváří a pak zjistíme, že po každé skupině někomu poslal esemesku s tím, jaký je to blbec, že řeší zrovna tohle téma, jo, nebo že je nějaký – takový nebo makový, tak co my s tím už zpětně?

Já si říkám, jak jsme měli vedle vás sesternu, tak ona nechávala otevřené dveře, Lucka, víte. A vždycky slyšela, že tam něco hrozně řeší. Takže měla takovou tendenci to potom trošku odkrýt, druhý den. Nebo do toho vstoupila, ať to neřeší bez vás, že jo? Takže se dostávali asi do něčeho, kdy měli větší odvahu do toho jít. A ještě mě napadá takové to oslovování toho, když mají ty neverbální projevy konfliktního jednání, jako úšklebky apod. Takže to jsem také tendenci to hodně oslovovat, aby prostě se tam nějak v tom..., ale nevím úplně, jestli tohle je skrytý, to je asi otevřený konflikt. Protože je to o té skrytosti těch konfliktů, že kdy tam cítíte dusno, ale někdy také netušíte vůbec... Tedy musím říct, že jo, že pak jeden odvážný hraničář to spustí.

No, nebo to spustí právě nějaký ten úšklebek, že jo?

Právě, no. No jo, že tohle je docela dobré, že to neudrží, a ten obličej, a že my to pak můžeme nějak oslovit, a to je asi je dobrý oslovovat, nebo je to potřeba, ne? Ii když máš pocit, že se mu do toho konfliktu nechce, nebo že to tam dělá hroznou atmosféru nebo podivnou takovou, že jo?

Ptám se, co se děje ve skupině, jak tomu rozumí, jak to vnímá. Skupina stejně vždycky ví víc než individuum. Takže prostě skupina řekne jo, jo, opravdu skupina je hrozně chytrá v tomhle tom.

Můžete popsat nějaký případ, kdy jste byla konfrontována s náročnou konfliktní situací ve skupinové terapii a jak jste ji řešila?

No, já si vybavuji právě teď ten moment, kdy v sobě byli čtyři lidé a kdy to byla témata, která spolu vůbec zdánlivě nesouvisela, protože tenhle měl problém s touhle, tahle měla problém s tou vedle, která neměla problém, ale s tou měl zase problém někdo úplně jiný. Umět rozlišit nebo ohraničit to, který konflikt se tady bude řešit teď, a kdo má počkat. To bylo hodně náročné.

A to oni se hádali jako každý s jedním a o něčem jiném, nebo se to normálně to spustilo?

No, pak se to fakt spustilo, oni se překřikovali – ne překřikovali, ale skákali si do řeči a nenechávali domluvit, a tak asi fakt pojmenovat v té situaci, co všechno tam běží a co je třeba všechno vyřešit a kolik času tomu teď dáme, k čemu chceme dojít. S tím, že tedy vlastně už nevím, ale nějak to dobře dopadlo, s pomocí boží, možná.

To bude dobrý výstup. Boží pomoc 😊.

Vlastně řekneme, že teď na první dneska necháme jenom vyběhnout emoce. My k tomu potom, a to je asi to důležité, my k tomu potom řekneme cosi o tom, ne co si o tom myslíme, ale jak to vnímáme, jak to pojmenujeme: jaký konflikt tam běží, v jaké je teď fázi, někdy i fakt edukačně opravdu řekneme, ať každý mluví sám o sobě. Když říkáte tohle, říkáte něco sám o sobě. O vás to není, když tento člověk říká něco, jako že vy mu něco, snažit se vést je k tomu, aby mluvili za sebe. Ale zase, vždycky se fakt snažíme v té první fázi, aby pak bylo možné v těch konfliktech už tohle použít rovnou. Někdy se samozřejmě konflikt stane na konci skupiny úplně, to prostě je nepříjemný. Takže pojmenovávat, říkat, a hlavně říkat, že to má smysl, že tomu věříme, protože pro nás to má smysl. Má smysl věcem věřit, vracet. Odráží to reálnou situaci venku. Taky se stane, že někdo po nás něco hodí zrovna na odchodu a my tam s tím potom zůstaneme? Nějak si s tím musíme poradit. Takže se vlastně učíme zacházet s normálními reálnými situacemi.

Jakou roli hraje supervize ve zvládání konfliktní dynamiky?

Když to takhle skončí, tak je to taky náročné pro nás, a proto je bezva, když pak můžeme jít a sednout si a taky si říct, my spolu, jak to prožíváme a pro koho je to těžší. Ten, kdo je oslovený, tak to pro něj taky jako bývá nějak těžší, nebo vždycky v tom prostě někdo má něco víc. Tak nějak si to mezi sebou říct a pak tedy používat, využívat supervizi, abychom zjistili, co můžeme příště udělat třebas jinak, nebo co nám uteklo, nebo proč se to vlastně stalo. Anebo možná, že se to stalo, je v pořádku, Takže proč se to stalo? Ale taky co se z toho můžeme naučit. A ještě jednou, jaká byla otázka, prosím?

K čemu je dobrá supervize a jakou roli hraje supervize ve zvládání konfliktů? Spíše je to asi v té zpětné vazbě potom, získat náhled na tu situaci úplně mimo. A taky si říkám, tedy mimo supervizi, ta týmovost, že, tam musíte mít prostě důvěru v toho kolegu, že? Že prostě když to tam není, tak jste nejistá, někdo to nechá právě běžet do úplného maxima, že? Mluvím samozřejmě z osobní zkušenosti, ale když on to prostě úplně všecko pustí, a pak jdete proti sobě, vlastně, a je to horší, než kdybyste tam seděla sama. Někdy jsem si říkala, že tohle, když potom přinesete na supervizi, tak to bylo vlastně takový pro nás - viděli jsme to té čistotě a jasnosti. V tom, jak jsme v tom byli, že jo.

Ale dá se to taky využít. A teď jde o toto: samozřejmě, vy můžete mít každý úplně jiný názor a dá se to využít i přímo na té skupině, když řeknete „...ale já už bych to zastavila, já chci ještě...“, a oni uvidí, že je možné mít jiný názor, v klidu se o tom pobavit, a na něčem se dohodnout. Ale pokud jsou ti dva tak sehraní, tak důvěřují jeden druhému, že si opravdu mohu dovolit tohle to říct. Protože když tomu druhému nevěřím, a to znamená, teď jediné, co mě napadá, že mě zdevalvuje. Řekne, že si to myslím blbě, nebo že mě nebude respektovat, že se se mnou o tom nebude bavit, tak do toho nepůjdu. Ale to je pak o podpoře týmu, a když to konflikty, tak je potřeba týmová podpora. Protože právě, hezky se to říká, že konflikty jsou potřeba a je potřeba se z nich učit. Ale vlastně terapeuti bývají velmi vnímavé osobnosti, a citlivé a být stále v té atmosféře prostě nemusí být příjemné. Zaky si to nějak odnášíme, taky to ze sebe potřebujeme sklepat. A taky potřebujeme si zopakovat, že je to dobré, že je to prostě pro ně dobrý. Oni se to učí, a to je naše práce.

Oni tam pak musejí cítit ten vzájemný respekt mezi těmi terapeuty, a i když jsou v rozporu, tak to je pro ně stále to, co vidí, a učí se z toho.

Další otázka: Jakým způsobem jste v minulosti pracovala na obnově soudržnosti ve skupině? Konkrétní kroky, strategie na obnovu soudržnosti, soudržnost skupiny.

Myslím, že to je přesně o tom, jako umět se podívat na situaci očima druhého. Umět vlastně odstoupit od toho, co je míň.

Nebo nějaké techniky, dáváte tam něco?

Ano, vlastně, teď, jak jste to řekla, teď dvakrát. Poprvé to bylo, už je to delší dobu, že jsme udělali neverbálky na téma, co tady na té skupině potřebuji k tomu, abych měla důvěru. Jakkoliv prostě ztvárnit, napsat, namalovat. A bylo to jako neverbální technika, kdy se nejmenovalo, ale pak se to použilo nějakým způsobem k vlastnímu zvědomění si vlastních potřeb, a něco, jak se o tyto potřeby postarat. Tady jsem schopná také zařídit, kdo mi v tom může pomoci. A myslím si, že to bylo dobré právě v tom, že pak to spíš umožnilo o těch věcech normálně veřejně mluvit. A pak i posléze jmenovat a vyjednat to s těmi lidmi, o který jde. A někdy je to o tom, že někdo řekne: „Hele, my dva si nesedneme, asi kdybychom se venku potkali, tak se maximálně pozdravíme, ale to znamená, že tady spolu nemůžeme pracovat, že nemůžeme mít vzájemný respekt.“

Zadali jste jim to jako nějaké, jakkoliv strukturované téma, nebo jenom prostě jste jim zadali téma a nechali jste je, ať si zvolí techniku a pak se o to podělili?

Ne, měli to písemně. Uvedli jsme to, že chtěli bychom teď, protože vnímáme, že tady je nějaké napětí, že nevíme, kdo tady s kým co má, že se tady fakt něco děje, tak pojďme si to zvědomit, pojďme si uvědomit, co vás tady napadne, co bych já potřeboval právě teď v té skupině, abych tady mohl být bezpečně. Vůbec to není o tom, co mi tady vadí, ale co já potřebuji.

A četli si to potom?

Já si myslím, že jo. Myslím si, že každý pustil, kdo co chtěl, a pustil takovým způsobem, aby to šlo postupně. Jo? S tím, že někdo se odvážil, ostatní viděli, že to k něčemu je. Že to není o tom, že to přečtu a tím to padne. S tím se pracovalo po malých krůčcích a tuším, že to druhý bylo nějak hodně podobný. Tam se nějak..., ale tam to bylo hodně spojený s pohybem, protože se nějak propojovaly s tím, kdo si to myslí stejně, kdo na to má stejný pohled, a byly různé otázky a témata. A prostě jen aby se tak různě měnili v té místnosti. Ale tedy je už to takových let, že už to

nevylovím. Vím ale, že se ukázalo, že spoustu lidí má na něco stejný, na něco jiný názor, a zase to jenom umožnilo otevřít to téma a začít ho nějak komunikovat.

A ty otázky byly přímo k tomu tématu, co se tam dělo?

Úplně jmenovitě, konkrétně, ale oni neodpovídali verbálně, ale jenom si stoupali na nějaké místo. A to jim umožnilo vlastně si to srovnat v hlavě. Protože když toho bylo prostě moc a najednou, a já už ani nevím, co to bylo, tedy. Jenom vidím před sebou ty hloučky, jak se stěhují.

To je dobré. My jsme většinou dělali společný obraz, tedy v arte, a skupinovou imaginaci. Ale úplně nevím – to mám z výcviku - ale někdy to zafungovalo trošku, že se to malinko zjemnilo a nějak tak se napojili trošku víc, ale tohle je takové víc vyjasňující, co se tam opravdu děje. To je to, co říkáte vy.

Mě ještě napadlo, že ten společný obraz se dá namalovat systémem jako společný obraz toho konfliktu.

No, my jsme právě chtěli ten konflikt trošku jakoby odsunout do rohu, když už byl dořešený, jak se nám zdálo, ale pořád to tam nebylo úplně dobré, takže jsme šoupli někam jako trosečníky. Ale to bych se trošku bála, to jsme dělali spíš v individuální arte, aby si namalovali svůj konflikt, a to bylo dobrý. Docela nějak. Ale v tom společném jsem si říkala, že by to mohl být dobrý abstraktní nasranej obraz.

Nám se stalo, že když už jsme si mysleli, že skupina v pohodě, a dali jsme společný obraz, tak nám to tedy teprve vylezlo. Takže já bych to jako nekonfliktní téma nebrala. Naopak. Ten společný obraz, to je dost o tom, kdo komu leze do zelí, kdo si dovolí, kdo si jako nedovolí.

Byl to takový trošku násilný tlak na spolupráci, a někdy se to tam objevilo, a někdy ne. Ale to s těmi přesuny v místnosti je docela dobrý, a s tím sepsáním, že si to tak jako pořešili.

A je to zase obraz toho, že nepojmenovávám já v tu chvíli, ale pojmenovává ta skupina.

Jaký byl váš nejcennější poznatek nebo lekce, kterou jste získala z pracovního procesu při řešení konfliktů? A jak se toto poznání promítlo do vaší terapeutické praxe? Zjednodušeně řečeno: jako když jste byla v konfliktu a říkala si něco v tom smyslu – aha, tohle je pro mě poučné, takhle bych to měla dál používat ve své praxi. Nebo při konfliktu té skupiny, tak když jste v tom byla nějak, nějak jste to řešila, že jste si k tomu řekla jo, tohle bylo dobré, tohle by se dalo dál používat v praxi.

Já mám tedy jeden svůj, kdy já jsem byla v konfliktu jako týmově, a řešila jsem to hrozně dlouho. Urvaně, na individuálech, a to, co jsem si z toho odnesla je: „líná huba, holé neštěstí“. A kdybych to byla bývala nebrala tak vážně, mohli jsme mít vyřešeno mnohem dřív. Tak možná nebrat se tak vážně a nebát se do věci šlápnout. A možná, že úplně to samé je s prací ve skupině, kde jsem v tom nebyla.
Jako jasně, že poslední konflikt, a ten náš, je zrovna ten nejdůležitější a nejhorší a je nám v tom subjektivně nejhůř, a neumím z toho vylézt ven, ale prostě „žádná kaše se nejí tak horká, jak se uvaří“, ale prostě mě to přesvědčilo o tom, že ten smysl to má. Pokud je vůle to otevřít, a tu vůli lidi mají. Lidi, který opravdu nechtějí, tak takové jsem ještě asi nepotkala. Možná se bojí, ale není to o tom, že nechtějí.

A jak jste to vyřešili s tím týmovým konfliktem?

Vlastně nějakým uvědoměním, že já tedy uvědoměním, že se beru moc vážně. A že když dám věcem větší svobodu, tak je to lepší. Jak to vyřešila druhá strana, nevím. Ale prostě jsme se najednou..., prostě to bylo cítit ve vzduchu, že se něco stalo.

Jako dobrého...

Teď bych se snažila i vzpomenout, který moment to může být, ale... to někdy stačí opravdu strašně málo. Myslím, že někdy stačí nějaký úplně obyčejný „aha“ moment v nějaké pitomé nevýznamné větě.
Já jsem to opravdu řešila možná fakt dva roky, intenzivně dva až tři roky. Bylo to dlouhé, bylo to vleklé, bylo to skryté, nepojmenované. Myslím si, že ta odpověď nebrat sama sebe tak vážně, nebo vždycky někdo říkal líná huba, holé neštěstí, vždycky ty naše strachy a ta úzkost, co přijde, je mnohem větší, než jak to v realitě pak je.

A být svobodnější se bojíme.

Jo, jasně, jdeme do toho s tím, že se bojíme, a proto jsme tak jako nastražené, a pak proto jdeme proti sobě s těmi krunýři. A protože prostě se všichni bojíme.

Dobře, tak to je všechno. Svoboda a otevřenost. To jsme hezky skončily.

Hynek

Jak vnímáte konfliktní dynamiku ve skupinové terapii?

To je první otázka, na kterou se mě ptáte. Co to znamená: Konfliktní dynamika?

Ptám se já: Když jsou to konflikty ve skupině, jestli to vnímáte jako přínos, nebo součást, nebo jestli jste v tom nepohodlně?

Záleží na tom, čemu říkáme konflikt, protože to může být situace, která je vyhrocená, ale taky to prostě může být nějaký nesouhlas. Nějaký nesoulad, a to se vlastně děje..., to je denní chleba. A pak samozřejmě můžou být takový chvíle, který jsou dramatický, nějakým způsobem, kdy už se lidi jako otevřeně hádají, nebo je velký napětí, nebo to těžce nesou, uvažují, jestli vůbec v tom pokračovat, a tak dál. To se všechno může dít. Ale to je nedílná součást skupinový terapie, a je to taky něco, co přináší normální potenciál – přinést určitou hodnotu. Jak je zásadní, zažít si tu nějakou sounáležitost a přijetí těch druhých, a takový to teplo té skupiny. Tak ale těmi konflikty se dá vlastně hrozně moc získat a naučit ideálně, pokud i přes ty konflikty vlastně je tam to přijetí, pořád, nakonec. Že si konfliktní situace zažíváme v životě, zažíváme je v rodinách, s blízkými lidmi, s cizími lidmi, a třeba se dostáváme do určitých scénářů, známe je nějak, a v té skupině ty konflikty můžou proběhnout trochu jiným způsobem.

Způsobem třeba takovým, že od toho neutečeme, že nám to nedovolí úplně prásknout dveřmi a odejít, což se taky může i stát ve skupině, ale pokud je tam ta atmosféra toho přijetí, tak je ohromně cenný a léčivý vlastně, že se mnou někdo může nesouhlasit, může na mě být naštvanej, můžu se s někým fakt pohádat, ale nakonec tam nedojde na to odmítnutí. Dojde k nějakému přijetí i s tím, i v rámci té skupiny, i to, že se mnou někdo drží, a někdo se mnou nesouhlasí, tak to, to je nějak ta hodnota v tom.

I třeba z mého výcviku, tak to jsem si zažil na vlastní kůži, nebo i skupiny, kterou jsem si zažil na vlastní kůži, tak prostě vím, že ty konflikty mi daly nejvíc. Sice to nebylo příjemný, ale naučil jsem se nejvíc, vlastně. I o hranicích, a tak dál, jak se za sebe stavit, jak dát podporu, kdy už je to moc..., atd.

Jaké jsou vaše osobní zkušenosti s konfliktními situacemi v rámci skupinové terapie, a uveďte nějaké konkrétní případy.

Je tedy myšleno i z té nějaké terapeutické role?

Může být i z výcvikové, terapeutické, prostě v jakékoliv skupině, ze svého výcviku. Jakákoliv konfliktní dynamika.

Tak o to není nouze, prostě, uměj to bejt nepříjemný chvíle, vůbec třeba se odvážit se za sebe nějak postavit. Něco říct, říct, že se mi tohleto nelíbí, říct..., vlastně už jenom vyvolat ten konflikt, když jsem jako člen skupiny, tak to není příjemná věc. Chce to kus odvahy, protože je třeba něco, o čem se nemluví, ale visí to tam. A já to cítím, a cítím, že to jinak jako hrozně plochý, že se něco obchází, že to vůbec neteče, a tak si třeba i tohle dovolit oslovit, je prostě...

Jako že do toho jdete se strachem, nebo s obavou?

No, tak, nechce se mi to rozbouřit, ale prostě někdy je to nutný. Tak to je třeba jedna rovina toho. Zase jsou lidi, který... vlastně furt vyvolávají konflikty, ani možná nevědí, jak.

Co se taky často stává na skupinách, že tam nějaký člen, který v něčem nějak nezapadá, nebo dráždí ostatní a je zdrojem konfliktů, vlastně neustále, pak už jen svojí přítomností třeba, pro někoho i způsobem, jakým dejchá, tak vlastně ty druhé dráždí.

Což jako černou ovci nebo jako konfliktní osobu v tom smyslu?

Tak to může být oboje. Může to být tím, že je tam někdo, kdo v něčem výrazně nezapadá, to potom je otázka třeba po výběru jako členů skupiny, když je tam třeba někdo, kdo té skupině nestačí a brzdí ji. Tak to taky jsme zažili takovou situaci, si vzpomínám, že jsme přijali takového pána, který prostě byl po úraze a měl jako neurologický problémy, a ukázalo se, že jako je mnohem větší handicap, než mně se zdálo na začátku, a vlastně nebyl úplně stavu držet tempo s tou skupinou. Například furt se točil v kruhu a furt se vracel k tomu samému a měl prostě limit, který se docela brzo ukázal, a obzvlášť to bylo znát v tý skupině, kdy měl negativní zpětnou vazbu. Když se s ním mluvilo jeden na jednoho a měl nějakou podporu, tak byl lepší, ale v tomhletom se jako zhoršil, když se na něj členové skupiny sesypali, a zrovna to byla i skupina, která byla jako taková velmi jako, řekněme „přísná“. Jo, že si nenechala nic moc líbit, že byli trochu tvrdý, nebyli zas tak ohleduplný, takže to hodně schytával, no a on se dostával to takovýchhle smyček, a o konflikty nebylo nouze. Takže třeba tuhletu situaci jsme pak museli vyřešit tím, že jsme s ním ukončili spolupráci, protože, přestože on si to úplně nepřál, protože nebyl ani stavu se tomu bránit, pořádně, těm útokům, a bylo by to pro něj traumatizující. To byla taková třeba náročná situace, konfliktní.

Vlastně v tom, jak on reagoval na to, když mu skupina takhle otevřeně dávala najevo negativní zpětný vazby, on se stáhnul?

On se stáhnul, šel do defenzivy, velký, zároveň to byl ale velký bojovník, a sportovec, a prostě chtěl to vydržet, za každou cenu. Ale bylo vidět, že místo podpory, kterou by potřeboval, dostává, prostě, držkovou.

A myslím si, že nikdy se nezvedl a neodešel, ale prostě jako hrozně útrpně tam seděl, staženej, a ten pohled do jednoho místa, nějakého...

...jojo...

...ale nikdy nevstal, viďte? Vždycky to useděl.

Vždycky to ustál, alespoň fyzicky, ale bylo to pro něj prostě bolestivý. A měl takovou povahu, že se zabejčil, že to vydrží. Ale to mu tam prostě nesloužilo, úplně.

Jaký je váš přístup k řešení nějakých konfliktů v rámci skupinové terapie, jak se snažíte konflikty řešit, a proč zvolíte daný přístup?

Tak, přístup je vždycky podle situace. Nemám úplně žádný, žádnou šablonu, protože ty konflikty nejsou stejný. Nejsou stejný povahy, takže prostě podle toho, co je nějak třeba, a co taky, nebo co taky vyhodnotíme s kolegy. Jsou malý konflikty, velký konflikty. Konflikt tady s pánem jsme řešili v supervizi, dávali jsme tomu velkou pozornost, říkali jsme si, co je nejlepší pro něj, pro skupinu, a vlastně co se týče skupinové terapie, tak se možná řídím takovou zásadou, aby to naše případný, nějaká naše intervence, řekněme, nebo ne intervence, aby to bylo v co největší

prospěch tý skupiny, ale taky ve prospěch toho jednotlivce, kterého se to třeba zrovna hodně týká. A vlastně to, jak si tu otázku zodpovím, nebo zodpovíme, tak podle toho nějak jednáme. Takže obecně nějak takhle. Ale konkrétně to znamená, že někdy považuju za lepší tu skupinu v tom nechat a nepomáhat jim v tom tolik, nezachraňovat je, abych jim neukradl, nesebral, vlastně tu příležitost si na to přijít a vyrůst tím. Na druhou stranu ale jsou chvíle, kdy je třeba zakročit, aby nedošlo k nějakému jako třeba zraňování neúměrnému ve chvíli, kdy ti lidé už nejsou stavu si s tím poradit, nebo už se to v tu chvíli hodně vyleje ze břehů a podle mě, nebo podle nás terapeutů, už to nevede k ničemu dobrému a už je třeba nějak tam…

…a když jdou třeba do koalic, třeba, v tom konfliktu, co mám dělat?

No a to je možná ta nejdůležitější věc, samozřejmě, že o tom mluvíme, co se právě děje. A oslovujeme to, a někdy to může být i tak, že probíhá nějaký konflikt, že trošku na pozadí, ale nikomu se do toho jako nechce, to otevírat, tak samozřejmě taky tomu můžeme pomoci, jo, aby to nevyšumělo, protože to jsou velmi důležitý momenty, vlastně, ty konflikty. Když se k nim správně postaví, tak to bývají opravdu takový „šperky“ v tý skupinový psychoterapii. Takže takhle nějak.

Jaké faktory nebo události mohou vést k větší konfliktní dynamice? Nebo cokoliv, výběr klientů, co vás napadne, když se to dá předpokládat, že to bude víc konfliktnější? Co to může pozměnit?

Tak, jedna věc je osobnost toho klienta, a tam hraje roli prostě strašně moc věcí, jo. Jaký má temperament, jakou má frustrační toleranci, jestli se zrovna dotýkáme prostě témat, který jsou pro něj citlivý, v jakém je stavu to snášet, jestli má sebereflexi nějakou, jestli dokáže být empatickej, je třeba právě chápat, že někdo to má jinak. A pak jde o konstelaci té skupiny jako takový. Jaký vlastně lidi jsou v tý skupině. Jestli jsou tam lidi, který dělají spolu koalice, jestli mají tendenci jít proti někomu konkrétnímu, jestli tam není někdo, kdo vlastně nějak narušuje tu skupinu něčím, že třeba někoho nepustí ke slovu, tak to taky vyvolá konflikt. Jakýkoliv vnímání nespravedlnosti je taky živná půda pro konflikty. Že třeba se nějak stane, že klienti mají dojem, že terapeuti nadržují někomu, že třeba jednomu klientovi něco prominuli, a druhému ne. Tak to je úplně krásný podhoubí pro konflikt. Ale je to… když někdo chce mít konflikt, a chce se pohádat, tak si pak záminku najde, takže…

… ještě jak jste mluvil o té terapeutické…, že vlastně jestli to tam vnímáte, jestli vám pomůže, že třeba držíte strukturu toho, když je komunita, když je vlastně to, že to bývá taky hodně konfliktních situací, které mohou třeba jít i proti terapeutovi.

To jasně, tak struktura taky může být, konfliktní může být jak přílišná struktura, tak i nestruktura, protože zase jsou klienti, kteří tu strukturu větší blbě nesou kvůli tomu, že mají pocit, že se jim tady nějak poroučí a že je tady nějaký autoritativní vedení, a zase jiní jsou tady, kteří tu strukturu velmi potřebují a velmi těžce nesou, když je to tady nějaký těžce rozvolněný. A teď samozřejmě záleží na tom, jak se o tom mluví, jak tomu rozumíme, jak spolu vlastně spolupracujeme všichni, jestli rozumíme tomu duchu, jak je to proč.

…mě napadlo, jak jste říkal to, že ten terapeut tam fakt musí být jako že jako takový vyvážený pro každého, tak vlastně se za tu strukturu můžete i trochu schovat, v tom.

Ale pak záleží, jaký je náš záměr, jestli záměr té skupiny je mít nekonfliktní prostředí, nebo jestli spíš chceme fakt dělat tu terapii nějakým naším způsobem tak, jak si myslíme, že pro tuhle skupinu lidí je to nejlepší, protože to udělat tak, abychom se vyhnuli konfliktům, to není cílem.

Takhle já jsem necílila. Spíše jak jsem cítila, že tam je nějaký ten faktor, že je klient zahlcující, tak může vyvolat samozřejmě nějakou výbušnější energii.

Ty konflikty jsou taky často namístě, jo, i proti terapeutům, i v rámci skupiny jako takové, že terapeuti dělají také přešlapy a chyby, a umějí vytvořit nefér situaci, a to vlastně hrozně dobře, že ten konflikt vznikne. Že taky často jsme jako terapeuti rádi, když ti klienti si dovolí být na nás nasraný. Že to je občas i známka nějaký důvěry, že si to troufnou

vůči nám. A jak třeba vidí, že to uneseme, nebo že tam mají to prostředí, kde si tohle můžou dovolit. Obzvlášť třeba pro někoho, kdo si tohleto normálně nedovolí.

Vím, že je to hrozně individuální, ale kdy jste v takové té lepší poloze, když je kritika vůči vám jako terapeutovi, nebo když ten konflikt běží mezi klienty?

V poloze mezi čím?

Jestli jste více v souladu s tím, nebo je pro vás přijatelnější, když ta kritika je, nebo když ty konflikty se kritizují navzájem, nebo když je přímo určená vám? Jestli tam máte nějaký rozdíl v tom prožívání?

No, tak je to jiné, samozřejmě, jo, ale nedokážu říci, co z toho je lepší. To prostě je vždycky podle situace.

Tak si na nějakou vzpomeňte. Kritizování?

To holt se takhle nedá. Ale vážím si toho, když ta kritika je jako věcná, i když tam může být vztek, ale když to není třeba jedovatý. Když opravdu, i když s tím opravdu nemusím souhlasit, tak když opravdu si troufne ten dotyčný i s nějakým jako by respektem, ale třeba i naštváním, nám zkritizovat například, že... vzpomínám na jednu klientku, která měla pocit, že jsme se jí v nějaké situaci dost nezastali, nedávali jí prostor, který ona potřebovala, že se pozornost stočila k někomu jinému, tak já vím, proč jsem takhle v tu chvíli jednal v té skupině, nevím, jestli bych jednal jinak, ale bylo to namístě. Z toho, jak ona to měla, a tak dále, bylo to velmi pochopitelné, proč tak jedná, a myslím si, že bylo velmi důležité, že si troufla nám terapeutům otevřeně říci, že jsme ji fakt strašně zklamali, a to mi samozřejmě není jedno, protože mi taky na ní záleží a jsem rád, když máme jako to pouto, a já nerad bych si to s ní jako nějak zkazil, ale bylo to velmi důležitý. A naopak si myslím, že to velmi pomohlo tomu vztahu, obnově té důvěry tím, že jsem třeba také něco přijal na tom, co ona říkala. Nějak že jsme otevřeně a upřímně o tom mohli si promluvit.

To bylo o tom, že ona byla předtím v konfliktu s jinou klientkou a vy jste se tomu nevěnovali?

Ta situace byla taková velmi delikátní, protože jsme se dozvěděli, že jedna klientka je těhotná, ale nedozvěděli jsme se to na skupině, ale tím, že za námi přišla, a ještě s jinou klientkou, a tahle klientka, která otěhotněla, tak předtím několikrát spontánně potratila. Takže ono pro ni udržet si to dítě bylo ohromný téma, a ta skupinová dynamika v tom stacionáři, tak to je prostě náročný emočně, a ona se bála, že, aby ten stres, aby nezpůsobil to, že o to zase přijde. A to jsme se dozvěděli s kolegou. Dohodli jsme se, že to nějak řekne na skupině, a šlo o to, že ona prostě teď byla matkou. A došlo k takovému konfliktu mezi ní a jinou klientkou, která naopak zase si řešila téma své matky, a byla na ty mámy strašně nasraná. A mluvila o tom takovým způsobem, který bolel teďka tu maminku mladou. A my jsme nějak cítili potřebu tady tu ženu, prostě těhotnou, s rizikem toho, že o to zase může přijít, nějak ochránit, takže prostě jsme víc opečovali tu těhotnou klientku, ale s vědomím toho, že by taky strašně ta druhá potřebovala pozornost. A prostě to nebylo úplně vyvážené.

Tam nebylo možno ukončit vlastně nějak, nebo porozumět tomu konfliktu, že.

No, no, no, vlastně ona se nemohla bránit, jít do ní tolik, a to jí hrozně chybělo, strašně jít to chybělo, strašně jí chybělo i to, že bychom se jí i zastali, přesto, že jsme se jí nějak zastali, ale ono to z toho nebylo úplně slyšet. Bylo to strašně důležité, že jsme si to pak vyříkali, třeba i to, že my jsme vnímali to, jak ona je potřebná, ale že to nějak jako nešlo. Alespoň pro nás, abychom měli pocit, že chráníme prostě teď ženu v křehkém stavu. Ale bylo to dilema, a to i tím, že ona to otevřela a nějak jsem mohl s ní sdílet i to své dilema, ke kterému jsem se přiznal, že to pro mě také nebyla snadná situace, že bych tam hrozně chtěl umožnit oběma, aby v tom mohly nějak být tak, jak potřebují. A prostě jsem nevěděl, jak. Tak to bylo nějak velmi zásadní. Nejen pro ni, aby si z toho mohla něco důležitého vzít, tak i pak s tím být v míru a zjistit, že vlastně nějakou podporu měla, a také to souviselo s něčím, co se jí opakuje v životě, no. Taková lekce pro všechny, vlastně.

Přemýšlím, jestli, když se na to díváte zpětně, jestli by se to dalo udělat jinak, jestli tam bylo… Vlastně bylo tam to sdělení mimo skupinu, a vy jste to tam přinášeli, jestli tam byly i tyto faktory nějakým způsobem zatěžující?

Ona to tam přinesla, ale my jsme ji k tomu… Ta situace nebyla jako čistá a jednoduchá, právě tím, že jsme se něco dozvěděli. Mimo skupinu. Takže jsme byli vybaveni informací, kterou ostatní nevěděli. Tak i proto tam šlo o to, že tahle informace touto klientkou byla sdílená s někým ze skupiny, ale s ostatními ne. Takže my jsme velmi apelovali na to, aby to přinesla na skupinu, aby to prostě bylo na stole. A to bylo celé velmi citlivé, ale prostě byl tam zároveň otevřený konflikt mezi těma holkama, a do toho přišla tahle bomba. Která vlastně znemožnila nějak si to mezi těma holkama vyříkat, pohádat se, a tak. Takže v tom to bylo komplikované, náročné, vlastně zraňující také pro tu klientku, která se konečně otevřela, dovolila si být naštvaná, a teďka nemohla. Takže nesnadná situace. Nevím, jestli bych něco udělal jinak, možná ani tolik ne, protože vím, že jsem taky nějak i tady o tu naštvanou klientku se snažil pečovat, ale bylo to…, ona to potřebovala ještě jinak. Ale to nebylo možné – za mě, takže tak.

Jak se snažíte rozpoznat skryté konflikty, nebo konflikty, které jsou, nebo mohou být méně zjevné? A jak reagujete, když takové konflikty identifikujete?

Tak, vždycky je tam taková otázka, nakolik intervenovat, a nakolik to nechat na nich. Protože pokud oni si to umějí sami oslovit, sami se k tomu nějak postavit čelem, tak je to ideální. Takže jim to hned nesebrat, pokud vidíme, že se tam něco skrytého děje. Na druhou stranu zase to nenechat vyšumět, nenechat to bez povšimnutí. Vlastně na nás je, abychom to sledovali, tu nit té skupiny. A umožňovali, aby se to nějak dělo. Ani tomu nebránili.

Napadá mě, když nějaký ten člen fakt hodně irituje zbytek té skupiny, tak nějak svojí jinakostí, máte tam třeba nějaké nonverbální projevy nějaké nespokojenosti a podrážděnosti…

Takhle: mojí tendencí je to spíše oslovovat, jo, když něco vnímám. A prostě třeba na to upozorním, co vidím. Prostě řeknu: Anežko, mám pocit, že to s vámi něco dělá. To je to. Chtěla byste posdílet, co se ve vás odehrává, nebo tak. Jestli je to o tom, co tady říká Lucie, nebo je to ještě něco jiného? Například. Nebo se otevře: zeptám se skupiny, v jakém je teďka stavu, to taky můžu, ale zase podle mě není moc dobrý dlouho chodit okolo horké kaše, jo.

…mně spíše nabíhá ten poslední stacionář, že jo, když oni vlastně nechodili, že jo, že se nemohli sejít, tak jestli třeba jsme to vždycky zadrželi, když náhodou chtěl někdo něco posdílet, co tam, a ta osoba tam nikdy nebyla, jestli si vlastně můžeme dovolit tohle, být v tom nějak jako, být u toho člověka, který je frustrovaný, i když tam ta osoba, která ho vlastně frustruje, není, a zabývat se jenom tím, že vlastně jsem měla pocit, že jsme to tam vlastně hrozně drželi: nenene, teď se tohle řešit nemůže, protože ten klient tady není, a jak se vlastně nikdy nesešli, tak pak to trošku jako cítíme.

To je problém, ano, proto je tak důležitý, aby ta docházka byla, ve stacionáři nebo ve skupině. Protože to, když se mluví o někom, kdo tam není, tak ten, kdo tam není, se k tomu nemůže vyjádřit, tak to nevnímám jako fér. Ale taky to pak bere pocit bezpečí i vlastně pro ostatní, protože ti, kteří na té skupině jsou, a teď se mluví o někom, kdo tam není, tak je přece nemůže nenapadnout: dobře, až tady nebudu já, budou o mně mluvit? A to umí velmi narušovat ten pocit toho bezpečí.

Chápu.

Takže tohle držíme, i když to je někdy velmi frustrující, někdy ta potřeba velká je, o těch věcech jako mluvit, protože se tam odehrávají, ale holt tohle je víceméně…, já na to třeba dost dbám.

To je asi dost zásadní, aby tam ti ostatní měli taky pocit bezpečí. Ale zase si říkám, že se tomu možná, když je to už takhle a vím, že prostě ti lidi se tam spolu třeba nesejdou, tak jestli se to nedá otevřít fakt v tom, že toto vyvolává v ní někdo, a držet to opravdu jenom u tý osoby, co se tam děje s ní, v tom konfliktu, ale je to přesně na takový hraně, kdy to může sklouznout, že jo. Takže tohle je takovej nárok hroznej, na terapeuta, myslím,

udržet to v téhle rovině, kdy ho budete pořád vracet k sobě. Ale vlastně si vzpomínám, že tam byla opravdu ta klientka, která tam říkala, že vlastně zvažuje, jestli tam vůbec může přijít ráno, jak je z toho v nepříjemné pozici. Jako že to drží v sobě tak hrozně dlouho, a už vlastně i ona byla naštvaná, že ta druhá tam není, a já už jsem si říkala, neodstoupíme od toho?

Je to blbá situace, ale blbý situace vznikají. Ale jde potom o..., dá se s tím nějak pracovat. Dá se třeba pracovat s tím, jak v tom vlastně být, když zažívám takovou frustraci z toho nemoct se vyjádřit, nemoct vlastně s něčím být, nemít odpověď na druhý straně, například. A jestli to také není něco, co trošku znám v životě. Tak takhle se s tím taky dá. Takže to pořád může být živná půda pro tu naši terapii, ale holt že taky tady dodržíme nějaké bezpečnostní pravidlo, který je holt nějak důležité pro všechny.

... je to tenký led... Zkuste popsat nějaký případ, kdy jste byl konfrontován s nějakou náročnou situací a jak jste ji řešil.

Tak zmínil jsem už tu situaci s tou těhotnou klientkou. Ta byla taková, jak jsem popsal, myslím si, že ta by třeba zapadala. Řešili jsme to prostě, že jsme o tom pak nějak mluvili. Ještě to potom mělo dohru, že ta těhotná klientka potom se rozhodla odejít. Tak potom jsme o tom nějak víc mluvili. Když už někdo odejde úplně, tak to není to samý, že to tak hodně držíme, že o tom člověku nemáme mluvit, když už se tam nevrátí. Ale pořád je důležitý spíš o tom mluvit, jak jsem v tom já než co ten druhý. A potom situace s pánem s tím neurologickým nálezem. Tam jsme to řešili skrze supervizi, jsme si ji tak jako narychlo svolali, myslím, že jsme byli velmi poctiví, velmi pracovití v tom, to bylo namístě. A holt taky jestli to třeba byla nějaká chyba výběru, že jsme možná přijali někoho, koho jsme přijímat neměli. Přemýšlím, jestli mě napadá nějaká další situace, taková konfliktní. Určitě se nám stalo, že nám někdo odešel kvůli nějakému konfliktu. Na začátku odešli dva. A prostě je to jejich volba. A my můžeme jenom do určité míry jako podporovat v tom, aby zůstali, mluvit s nimi o tom, můžeme jim psát.

A když se tam nevrátí, tak tak forma, třeba emailová, je pro vás dostatečná? Protože je to určitě individuální, ale co je pro vás takové přijatelnější.

Vždycky záleží, dá se i zavolat, dá se i emailem, ale má to taky svůj limit. Ten člověk se rozhoduje sám za sebe. Je důležitý, aby za to byl zodpovědný. Já mám hodně zkušeností z toho stacionáře, je to náročný program, už jenom tou svojí povahou každodenní, a ne všichni to dají. Ale to, že to někdo nedal celý, ještě neznamená nějakou prohru. Prostě třeba teď mohl ujít jen tohle. A to je třeba taky respektovat. Je třeba respektovat rozhodnutí těch lidí. A já jim rád vyjadřuji podporu, rád jim dávám najevo, že o ně stojíme, protože to tak je. Ale zase je nemohu úplně prosit, protože to také musím nechat na nich.

Také mě napadá, jak se k tomu staví ti ostatní? Třeba někdo, kdo má nějakou vinu, který byl v tom konfliktu a zůstal v té skupině? Ten, co odešel, tak třeba vypadá jako oběť.

Třeba apelujeme hodně na to, aby se ti lidé přišli rozloučit. Aby si to i pro sebe mohli uzavřít, aby uzavřeli i tu skupinu. A pak to není snadné, pro tu skupinu, že někdo odejde, zvláště když odejde bez rozloučení. Je to prostě ztráta. A přichází téma ztráty. Pro řadu lidí, klientů, prostě, je aktuální a bolestivá. I ta ztráta bez možnosti se rozloučit. To je pak důležité tohle téma nezanedbat. A to může být, nevím, jestli se tomu dá říkat konflikt, ale může to být něco, co běží na pozadí právě, co může být jako nevyřčený, a lidem se k tomu nechce někdy vracet. A to si myslím, že je pak třeba i na terapeutovi, aby to oslovil. Že vlastně nám tady proběhla takováhle záležitost, že někdo odešel, a trochu si popovídat o tom, co se odehrává v nás, nás ostatních. Jak to neseme.

Jakou roli hraje supervize ve zvládání konfliktní dynamiky?

Dobrá supervize může být velmi užitečná. Z toho, co jsem zažil já, tak byla často velmi klíčová a pomohla nám hodně, se i zorientovat v situaci, správně se rozhodnout, a taky i pro nás terapeuty třeba z toho více vytěžit a naučit

se tím něco. Takže dalo by se to udělat bez supervize, asi ano, ale díky supervizi, podle mě, se to dá dělat mnohem zodpovědněji a lépe vůči nám terapeutům i klientům.

Přemýšlím, co jsme řešili, na supervizi? Zda nějaký konflikt..., nebo toho neurologického klienta.

Řešili jsme, že nám odcházeli lidi, řešili jsme tady tu těhotnou holku. Řešili jsme tam určitě nějaké konflikty. Vždycky je někdo takový, kdo je konfliktnější.

Jakým způsobem jste pracoval na obnově soudružnosti ve skupině po konfliktu. Nějaké konkrétní kroky nebo strategie pro obnovu.

Mluvíme o tom. Prostě o tom mluvíme. A zase: nebereme jim to. Někdy ta soudržnost je o tom, že jak ti klienti se naštvou na nás a posílají to mezi sebou. To taky může být. Ale pokud máme pocit, že je třeba nižší soudržnost, zrovna, tak třeba můžeme udělat i nějaké téma v arteterapii.

Přemýšlím, jestli je dobré to zařazovat po konfliktu. Že jsem s tím vždy měla dilema.

Vždycky s citem.

Protože někdy to pro ně může být moc násilné, že to někdy může být moc po konfliktu.

Ano, někdy to může být moc. Tak nenutit jim to, ale někdy to může přinést takové..., jsou to vždycky věci, o kterých mluvíme, jestli je to teď namístě, jestli to není teď namístě, tak prostě všechny odpovědi by mohly být velmi individuální, tady na to. Je to velmi těžké zobecňovat. Ale nějak obecně se o tom snažit mluvit. Prostě ta soudržnost je důležitá, ale je důležité si projít i nějakou tou fází odpojení, třeba, a pak návratu. Takže netlačíme. Netlačíme, ale právě to, že otevíráme to pole k tomu o tom mluvit. Že otevíráme ten prostor pro jednotlivce, kteří jsou v tom možná trošku uzavření, mají ostych říci možná i trošku to své, tak je v tom nějak podporujeme, aby tam nebyly jako takové skryté bolesti, které tomu vlastně hrozně brání, brání tomu být spolu. Takže podporujeme být spolu i v tom nepříjemném. Protože i v tom sem můžeme potkat, i v tom si nakonec můžeme rozumět. A to je podle mě to, o co běží. Pokud se tohleto nějak dá, nějak daří, i s těmi konflikty, tak to je ono. To je to, co taky léčí.

Ještě s tou soudržností mě napadá, když je v řešení konflikt, a stále v něm zůstávají, tak by mi to přišlo hodně náročné. Ta komunikace je to jediné, co se tam možná asi dá dělat. Jaké jsou techniky ohledně soudržnosti, mě ještě napadá?

Dělal jsem s klienty improvizaci. Tu jsme zařazovali ve stacionáři. Takové bloky aplikované improvizace. Nedělali jsme improvizační divadlo, ale dělali jsme improvizační cvičení. Ty byly tematicky právě na to umět přijímat tu situaci, ale být v ní po svém, nestavit se do cesty, neblokovat úplně to, co přichází, jako jenom odmítnutí a útěk z toho, ale je to více o tom, že situaci vnímám, vím, jaká je, přijímám, že se děje, ale nejsem v tom pasivně, ale naopak jsem v tom aktivně a zaujmu v tom takové místo, takovou roli takovým způsobem, jaký odpovídá mně. A tím pádem i přijímám sebe v té situaci. To je velmi silné a umožňuje to spolupráci, a ta spolupráce byla také třeba další téma, protože jsme to dělali tematicky, takže cvičení na spolupráci, na takovou jako... i to naladění se na sebe, vzájemné, i právě třeba s dalším tématem dělání chyb. Že i v tom se dá být spolu, že i ve chvíli, kdy já dělám nějakou chybu, něco pokazím druhým, že i to může být sranda, že v tom můžu být přijatý, a tak. Je to všechno v těch cvičeních, tohle v nich všechno tematicky je. A to bylo docela nosné, musím říci. A tmelící někdy. A ukázalo se, že je to těžký pro ty lidi, ale prostě i tou nějakou improvizační hrou se dá docílit toho, že prostě můžeme být najednou i nějak jinak napojení, nějak hravě, ve spolupráci, a tak. Takže to je jedna z takových věcí, co jsem tam našel. Skupinová imaginace taky. Vlastně jsou důležitý i ty věci mimo ty skupiny, i možná to, co se děje o pauzách, ale do toho už my nemluvíme. Proto si myslím, že ty skupiny on-line, když jsou, tak mají ohromnou nevýhodu právě v tom, že ono se toho hodně i stane, když si jdou klienti udělat kafe nebo si zajdou na cigaretu. Ani nemusejí tolik mluvit, ale prostě jsou nějak spolu. To i taky známe, nebo já to znám z výcviku, nebo z nějakých skupinových terapií, že prostě po těžké skupině jít ven, dát si tam spolu kafe, cigaretu, možná trošku zanadávat nebo se vybrečet, nebo

něco, tak prostě k tomu nedílně nějak patří – obejmeme se tam, a jako by ještě doznívalo, dozpracovávalo se něco z tý skupiny, a je tohleto prostě součást, u který už ti terapeuti nejsou, ale je to zásadní.

Je lepší bejt na klubu bez terapeuta nebo s terapeutem?

Je to jiný. To nevím.

Jaký byl váš nejcennější poznatek nebo lekce, kterou jste získal z pracovního procesu při řešení konfliktu ve skupině. Jak se toto poznání promítlo do vaší terapeutické praxe.

Možná nejcennější poznání je spolupráce v týmu. Protože ty konflikty v těch skupinách vždycky nějak jsou, a budou, a překvapují nás a učí nás, a není o to nouze. A taky je to pokaždé jiné a nedá se to nějak šablonovitě vůbec k tomu přistupovat. Myslím, že by se to dalo dělat sto let, a stejně by vždy bylo co se učit. Ale velmi zásadní je, jak to spolu máme v týmu. Jestli se dokážeme podpořit, jestli se o sebe můžeme opřít, spolehnout se na sebe, i tak jako lidsky jestli si důvěřujeme, jestli si rozumíme, jestli spolu dovedeme taky nesouhlasit. Jestli se dokážeme třeba i přátelsky pohádat, i třeba před klienty, ale nerozdělit se nějak lidsky, neznepřátelit se. Tak třeba i v tom nám velmi pomáhá supervize. Ale prostě je to tak strašně důležitý, s kým jsem v týmu, jestli si rozumíme. Takže to je pro mě alfou a omegou té spolupráce. Pokud si důvěřujeme, rozumíme, a těší nás spolupracovat, tak se dá zvládnout leccos. Ale pokud máme konflikty mezi sebou v týmu, a nejsme stavu spolu komunikovat, dohodnout se, vyjít si vstříc, tak i z malých konfliktů se stávají velké problémy. A i my jako terapeuti tam vlastně můžeme vnášet velkou nepohodu, a to samo o sobě je taky velký faktor vlastně pro konfliktní situace, pro nějakou nenaladěnost skupiny, nesourodost. A naopak schopnost terapeutů to ustát, když je konfliktní situace, je také velmi důležitá, protože ti klienti se pak o to můžou opřít. I když tam fakt někdo, nevím – hází hrnkama – to jsme taky zažili, a nadává, a já nevím co, tak pokud my terapeuti to ustojíme, navzájem se v tom podržíme a díky tomu nemusíme být defenzivní, naopak, nemusíme se zuřivě bránit v té skupině a obhajovat se, a tak, protože víme, že ve skutečnosti se podpoříme, tak to potom vnáší klid. Když já dovedu být v těch těžkých chvílích v klidu, tak se i ten klient může uklidnit. A to neznamená nebýt v tom autenticky, jo, je někdy namístě být naštvaný, atd., ale to neznamená, že to neustávám. A pokud si nedůvěřujeme, je to těžký. Jinak bych vám chtěl poděkovat, protože jsme spolu měli velmi hezkou spolupráci.