

Člověk v obtížných životních situacích

Úvodní přednáška o krizích a jejich souvislostech

Krize na úrovni metafory

Cv. Ve skupinách:

- Hledejte metaforu (metafory) pro krizi.
- Hledejte řešení (cestu z krize) na úrovni metafory

- Co je pro mě krize?
- Jak poznám, že jsem v krizi?
- Jaké jsou cesty z krize?

Krize a její charakteristiky

- Zasaženy důležité oblasti života
- Lat. *Crisis* = rozdělení, svár, rozhodování, rozhodující obrat (naznačuje, že se jedná o naléhavé, neodkladné situace)
- Zlom v normálním průběhu života, místo navyklého pořádku vládne chaos (úzkost, panika, ohrožení identity, pokles sebehodnoty, neschopnost utvářet svůj život...)
- Zúžení života na jeden problém (krize člověka „pohltní“)
- Přestávají fungovat dosavadní obranné mechanismy (krize nás „dostihne“, čeká „na svou příležitost“)
- Různá intenzita krizí
- Předvídatelnost krizí? Předvídatelné situace, ale nepředvídatelné reakce

Krize jako šance (polarity krize)

- Čínské wei – ji (nebezpečí – šance, naděje – obojí je blízko sebe)
- Příležitost k většímu rozvoji (vývojové krize – přechod do kvalitativně odlišného stádia)
- Nevyhnutelnost změny někdy cítíme (krize zrání, smyslu, hodnot ...) obtížné udělat krok ke změně (obecný problém terapie i KI – Je čas na změnu?)
- Smysl krize vidíme zpětně
- Kastová – fáze tvořivého procesu s. 25

Rozdělení krizí

Velmi obecně:

- Traumatická krize (náhlá nepředvídatelná událost, fáze traumatické(situační) krize viz dop. literatura)
- Překonaná krize (jakákoli krize, kterou člověk zvládá autosanačními mechanismy – vývojová, existenciální ...)
- Nepřekonaná, která se postupně může měnit v chronickou krizi

Jak probíhají krize?

- Třífázový model J. Bowlbyho
 1. fáze: šok (typické úsilí dostat se do fáze před krizí)
 2. fáze: hněv a protest
 3. fáze: odloučení, vyrovnání se, reorganizace života
- Srovnej E. Kubler-Ross (samostudium)

KI

- Otevření „zúženého“ vnímání světa
- Kastová (s.13) „KI znamená především vstoupit s krizí do kontaktu.“
(prostřednictvím další osoby, díky které můžeme získat odstup a využít tak potenciál krize)
- nejen psychoterapeutická pomoc, zapojení jiných profesí

KI - Co je pomoc v krizi?

- Terapeut (odborník) nabízí vztah
- Saturuje potřebu bezpečí, úsilí o stabilizaci situace
- Naslouchání, akceptace, legitimizace pocitů a chování
- Nabízení možností (přímá podpora, nabízení pomoci)
- Strukturace času (sociální síť)
- Krátkodobé cíle
- Čas!
- Hranice mezi terapií a KI (metody, informace, cíle)

Vypracování 1. seminárního úkolu (tipy pro vypracování)

- K čemu mě dovedly moje krize?
- Vyjděte ze sebezkušenosti, pokuste se o teoretické zakotvení (identifikování fází, průběhu, copingových strategií...)
- Ot. K zamyšlení:
 - Co je pro mě krize?
 - Jaké jsem prožil(-a) krize?
 - Které z těchto situací pro mě znamenaly osobní změnu?
 - Čára života jako pomocná technika, souvislosti s vývojovými úkoly
 - Perspektiva času – jak vnímám „problémy“ s odstupem času