

Kritéria dovedností (E6: Sebeotevření terapeuta)

1. Začněte krátkou odpovědí, reflexí nebo validačním komentářem.
 2. Stručně sdílejte něco o sobě v reakci na klientovo prohlášení tak, aby to bylo pro klienta přínosné.
 3. Podpořte další zkoumání daného tématu a vraťte pozornost zpět ke klientovi.
-

Klientova prohlášení (E6: Sebeotevření terapeuta)

Klientovo prohlášení #1: (*zvědavě*) Viděl/a jsem dnes na Instagramu něco o vtíravých myšlenkách – takových, které nechcete, ale přesto se vám objevují v hlavě. Myslel/a jsem, že jsem jediný/á, kdo to zažívá. Máte to taky?

Klientovo prohlášení #2: (*ve stresu*) Poslední měsíc byl příšerný. Jsem strašně vystresovaný/á ze všech školních povinností. Každý den je jen stres, stres, stres.

Klientovo prohlášení #3: (*s pocitem závidosti*) Zdá se, že máte skvělý život. Jako by u vás bylo všechno v pořádku a každý den jste se probouzel/a s dobrým pocitem ze sebe i ze světa.

Klientovo prohlášení #4: (*s bolestí*) Tento týden byl těžký. Někdo blízký mě opravdu zklamal. Bylo těžké se s tím vyrovnat a vůbec nevím, jak jít dál. Stalo se vám to někdy?

Klientovo prohlášení #5: (*s podrážděním*) Nesnáším, když mi někdo narušuje osobní prostor – když se na mě lepí, i když k tomu není důvod. Zvláště když je to někdo cizí.

Klientovo prohlášení #6: (*zvědavě*) Jste ženatý/vdaná? Máte teď nějaký vztah?

Klientovo prohlášení #7: (*smutně*) Když vidím ostatní na sociálních sítích, nemůžu si pomoci, ale cítím se jako outsider. Jako by ostatní vedli šťastnější a zajímavější životy.

Klientovo prohlášení #8: (*váhavě*) Občas přemýšlím o smrti. Ne sebevraždě, ale spíš ze strachu. Nechci umřít, a připadá mi, že jsem jediný/á, kdo tyhle myšlenky má.

Klientovo prohlášení #9: (*přímo*) Máte děti?

Klientovo prohlášení #10: (*nejistě*) Včera jsem se cítil/a dost špatně. Pak mi došlo, že mám vlastně velké štěstí oproti miliardě lidí, kteří žijí v chudobě, a to mě přimělo cítit se nevděčně. Jako by nebylo v pořádku, že jsem smutný/á, když mám vlastně docela dobrý život, chápete?

Klientovo prohlášení #11: (*opatrně*) Tak... jsem gay. Jste první člověk, komu jsem to řekl/a. Je hrozně děsivé to vůbec vyslovit nahlas.

Klientovo prohlášení #12: (*zamýšleně*) Poslední dobou se hodně trápím myšlenkou, že jsem povrchnější, než bych chtěl/a být. Když chodím na rande, soustředím se hlavně na to, jak ten druhý vypadá – a přeju si, abych to mohl/a vypnout.

Klientovo prohlášení #13: (*osaměle*) Chci jen zapadnout. Mám v sobě silnou touhu po pocitu sounáležitosti, a když mám pocit, že nejsem součástí skupiny, pořád nad tím přemýšlím.

Klientovo prohlášení #14: (*depresivně*) Je to tak těžké. Být zase sám/sama mě nutí cítit se hrozně.

Klientovo prohlášení #15: (*zvědavě*) Měl/a jste někdy sebevražedné myšlenky?