

Ing. Vlasta Klíčová (vlastaklicova@gmail.com), speciální odborník s bohatou zkušeností, nabízí službu pro všechny, kteří se ocitli na „křižovatce svého života“ a neví, jak dál. Terapie se nazývá „terapií smíření.“
Čtete dál...

TERAPIE SMÍŘENÍ NEST

V poradenství a v sociální práci, se velmi často pracovníci setkávají s těžkými životními příběhy lidí, které tíží pocity viny a neřešené konflikty s nejbližšími, se kterými si neumějí poradit., Vlivem prožitých traumat mají silně narušené vědomí vlastní ceny, které přispívá k neschopnosti přijmout vlastní život a jeho jedinečnost a neustále opakují ztroskotávání svých vztahů. Je stále mnoho těch, kteří nejsou schopni řešit tyto problémy, nemají důvěru v lidi ani v Boha, neumějí přijmout odpuštění, a nejedná se vždy jen o tzv. „nevěřící“.

Pomocí těmto lidem se zabývá terapie smíření – NEST. Jde o terapii dlouhodobou, skupinovou, která klade důraz na proces smíření se sebou, se skutečností, jaká je, se světem, s ostatními lidmi a s Bohem. Pro dobrý průběh terapie je třeba ochota ke změně. Vlastní terapie probíhá individuálně jako příprava do skupiny a následně ve skupině s počtem 5 - 8 osob, dle domluvy 1x za týden až 1x za měsíc, celkový počet hodin cca 200h. Ve skupině je zachována naprostá svoboda a diskrétnost.

Cílová populace:

- osoby zraněné nepřijetím, ztrátou důstojnosti, týráním, zneužíváním a zanedbáváním, které nejsou schopny řešit své problémy, nemají důvěru v lidi, je pro ně těžké odpustit a přijmout odpuštění
- ženy trpící ztrátou těhotenství, způsobenou zejména umělým potratem
- osoby, které mají těžké problémy ve vztahu a pocházejí často z rozvrácených rodin, kde byl přítomen alkohol, násilí, manipulace.

Terapie klienty učí:

- rozpoznat, přijmout a řešit jejich osobní potřeby
- nalézat svobodu v soužití, ve vztazích a pomáhá jim dorůst k nové zralosti lidství
- přijímat na sebe závazky a zodpovědnost k přijetí vlastní hodnoty
- odpuštění a smíření se sebou, ostatními lidmi a Bohem
- žít v konkrétní realitě
- nalézat cenu ve vlastních očích
- a povzbuzuje k tvrdé práci na sobě i s očistnou bolestí, která terapii provází.

Po překonání a zpracování bolesti se člověk stává svobodnějším, zralějším a je schopen se plně „vrhnout“ do života a plně ho prožívat.

Konečný cíl je naučit dovednostem, které napomohou odolávat překážkám v životě, nacházet cestu z dosud neřešitelných situací, vyhledávat rizikové faktory chování, které brání normálním a dobrým vztahům. K tomu je třeba projít celou cestu terapie až k přijetí za dospělého „Poutníka“.

„ Poutník je člověk, který se objeví po odhození masek, je schopný přijmout zodpovědnost sám za sebe a přijmout sám sebe tady a teď se vším, co v něm je. Je v pravdě sám před sebou, dokáže přijímat kritiku i pochvalu, aniž by je od sebe odhazoval. Dokáže reálně zvládnout své možnosti, schopnosti, hranice, umí říct NE, vymezit se, umí být tam, kde je ho třeba. Je pořád na cestě, stává se stále svobodnějším ve vztahu k sobě i druhým. Nemá potřebu manipulovat, je si vědom svých potřeb a dokáže si o ně říct. Dokáže být citlivý k potřebám druhých, protože vnímá i potřeby své. Dává důraz na svobodu druhého

rozhodnout se podle sebe. Dokáže přiznat své slabosti, bojuje s nimi, ale ví o nich a není to ho to. Ví o svých darech a přednostech a rozvíjí je.“

Podrobněji k terapii:

- skupinová
- časově vymezená
- stopová terapie zaměřena na tato traumata: násilí, zneužití, zanedbání a ztráta těhotenství (dítěte)
- eklektická (behaviorální, kognitivní, psychodynamická. + specifické prvky)

3 části: 1/Poznání sama sebe

2/Specifická část – odpuštění a smíření

3/ Osvojení si nových schémat „jak přežít“, chování v obtížných situacích, asertivita,

Fáze terapie: 1/ seznámení s terapií – rizika + práce nad vlastními obrannými mechanismy

2/ otevření vlastní minulosti - z pohledu pozorovatele, násilníka a oběti

3/ hledání příčin, kořenů, vlastních potřeb

4/ práce s pocitem viny

5/ odhalování masek a naučených (zažitých) rolí

6/ prožití smutku, beznaděje – kým čl. mohl být

7/ smíření – forma dopisů

8/ možnost budování nových vztahů (na nové úrovni “dospělého poutníka”)

9/ rozpoznávání vlastních potřeb, osobní hranice, jak se starat správně o sebe a o druhé

Závěr: společná hostina (oslava) + dobré rozloučení – vyslání na další cestu
po 3- 6 měsících bývají další 2-3 dodatečná setkání (reflexe)