

Svobodné rozhodnutí KUDY DÁL

Nová psychotherapeutická praxe v Říčanech poskytuje pomoc při řešení obtížných životních situací.

Pokud se cítíte špatně, nic se vám nedaří, nemáte radost ze života, děláte stále stejné chyby a máte pocit, že ubližujete sami sobě nebo svým blízkým, pojdte to vyřešit.

Proč požádat o odbornou pomoc terapeuta a proč nefungují rady od kamarádů, jsme se zeptali Mgr. Agaty Čadkové, psycho-terapeutky z Říčan.

Blízcí a přátelé mají sklon nám udělovat rady, které vychází nejčastěji z jejich vlastní zkušenosti, nahlíží na situaci svojí optikou a ta nikdy není totožná s tou naší. To, co funguje někomu jinému, nemusí mít stejný účinek na nás. Co je ale podle mne nejdůležitější, že samotná rada

většinou neřeší příčinu problému. K tomu, aby se objasnily okolnosti vzniku potíží, je potřeba pracovat v širších souvislostech. Terapeut naslouchá tomu, co klient říká bez hodnocení, s naprostým přijetím a to co se odehrává v terapeutickém prostředí, dokáže použít jako zpětnou vazbu pro klienta. Jednoduše řečeno, to co se projevuje v terapii, většinou zrcadlí reálné problémy klienta – jeho způsob komunikace, to jak vnímá sám sebe a své okolí, jak reaguje, všechno je důležitou součástí mozaiky, kterou je potřeba poskládat, aby příčina klientových problémů byla zřetelnější a dalo se s ní pracovat.

Jakým způsobem pracuje terapeut, jak může poskytnout klientovi zpětnou vazbu?

Osobně považuji za neúspěšnější formu, když vhodnými otázkami, vycházejícími ze situace „tady a teď“, terapeut

nasměruje klienta na to, co může mít souvislost s jeho problémy. Pokud jsou otázky mířené na správné místo, často dochází k uvědomění, které pomáhá klientovi ke změně.

Co znamená „tady a teď“ v terapii?

Je to ten nejreálnější rámec, ze kterého může terapeut vycházet. Koncentrace na přítomný okamžik nevyklučuje pohled do minulosti nebo budoucnosti, ale vztahuje se k současnému okamžiku, momentálním prožitkům a emocím. To vše vede k lepšímu uvědomění sebe sama, umožňuje klientovi být v kontaktu se sebou a svými emocemi. Takové sebeuvědomování považuji za první krok ke svobodnému rozhodnutí se kudy dál.