

Řešení aktuální situace

Výstupní zpráva

Jméno:

Datum:

ÚVODNÍ SLOVO

CO JE TO ŘEŠENÍ AKTUÁLNÍ SITUACE

Je to pomoc nezávislého odborníka, který analyzuje příčinu problému a společně s klientem hledá vhodné východisko. To je vždy originální, jelikož respektuje hodnotový systém klienta a jeho životní podmínky.

K ČEMU JE URČENO ŘEŠENÍ AKTUÁLNÍ SITUACE

K hledání příčin duševní nepohody a následně k nalezení efektivního řešení. Nejlepším signálem vyřešeného problému je vždy úleva.

CO A JAK HODNOTÍ

Hodnotí strukturu vědomí a jeho aktuální dynamiku. Odpovídá na otázku, zda způsob života podporuje či blokuje psychickou pohodu. Využívá k tomu CA - method, díky které se klient mimo jiné dozví, co ho ovlivňuje, jaké má vize, co ho motivuje nebo co považuje za nepříjemné.

JAKÉ POSKYTUJE INFORMACE

Informace se týkají analýzy problému. Popisují způsob života, který k problému vede.

JAK S NÍM PRACOVAT

Informace je vhodné využít pro hledání efektivní změny, či návratu k optimálnímu stylu života. Čím lépe se člověk zná, tím lépe může respektovat své potřeby a využít schopnosti. Jednu a tutéž situaci lze řešit různými způsoby, správný je ten, který je v souladu s osobnostními zvláštnostmi. Proto je výhodnější neplýtvat silami stylem „pokus a omyl“ a využít svoji individualitu.

RIZIKA, NA CO SI DÁT POZOR

Některé informace se mění v čase. Výsledky jsou platné 3 měsíce.

Nelze slepě spoléhat na doporučení uvedené ve zprávě, pokud se s ním neztotožníte. Když něčemu nerozumíte, diskutujte o tom při konzultaci, připravte si dotazy, abyste si vše ujasnili. Teprve tříbením informací najdete vlastní cestu, jak nepříznivou situaci řešit.

Konkrétní kroky musíte realizovat sami. Problém je najít směr, kudy jít, to by vám v závěru konzultace mělo být jasné.

Úskalím je udržet změnu v čase. Pokud máte lepší pocit, když jednotlivé kroky můžete s někým probrat, neostýchejte se a domluvte se na intervalech konzultací, které vám vyhovují.

JAKÉ JSOU NAVAZUJÍCÍ MOŽNOSTI

Jestliže jsou součástí problémové situace vaší blízcí, je vhodné, aby problém řešili současně s vámi, je to prospěšné pro obě strany.

Máte možnost si po čase diagnostiku zopakovat a ověřit si, zda jste na „dobré cestě“.

SUBJEKTIVNÍ PROBLÉM KLIENTKY

- Studentka VŠ, absolventka bakalářského studia, 24 let.
- Chtěla by žít jinak, ale neví, co s tím.
- Je přecitlivělá, často brečí, vše jí přijde líto. Mnohdy neví, co má dělat.
- Je „protivná“ na blízké v rodině. Sama to neovládá.
- Nemá radost ze života, trápí se tím.
- Ráda by si založila vlastní domácnost nebo cestovala do zahraničí, ale chodí do školy a je finančně závislá na rodičích.
- Neví, zda si zvolila dobře studijní obor, zda by jej chtěla uplatnit v praxi.

ANALÝZA SITUACE

- V současnosti klientka vytváří spolu s okolním prostředím klima, které je konfrontační. Jedná se o střet hodnot, zda něco zachovat nebo se toho vzdát. Situace je dlouhodobě neudržitelná, vyžaduje rychlé řešení ve stylu buď anebo. Nejsou možné žádné kompromisy, je třeba se pro něco rozhodnout.
- Taková atmosféra značně vysiluje. Psychika vytváří tlak na tělo, objevují se zdravotní problémy a nepřiměřené reakce, kterým ostatní nerozumí.
- Klientka svým přecitlivělým chováním a „nemocemi“ nevědomě zaměstnává druhé, aby jí pomohli s tím, co sama nezvládá.
- Na jedné straně by nejraději byla ještě chvíli „mámina holčička“, měla klid, poslouchala jen to, co se po ní chce, a přitom se mohla „vyřádit“ jako puberťák. Kdyby tak žila, musela by obětovat partnerský vztah a dospělost. To je v jejím věku neudržitelné. Způsob života ji nedovoluje zrát. Chová se tak, jak to dělala dřív, jenže už je jí to nepříjemné. Umožňuje rodičům, aby se o ni ještě starali.
- Sdílí hodnoty své rodiny, které jsou v rozporu s tím, co sama považuje za důležité. Proto je doma popudlivá. Zaujímá automaticky obranný postoj, ale její rodina neví proč. Neumí se vzdát života, na který byla dosud zvyklá, i když jí už nevyhovuje.

ZMĚNOVÝ POTENCIÁL

Jedná se o přípravu na změnu. Skutečná změna začne probíhat, až když pro ni dosavadní způsob života ztratí smysl. Dovolí si odpoutat se od původní rodiny a začne se starat sama o sebe.

DOPORUČENÍ

- Prozatím neřešit nic zásadního. Dala by na něčí rady a pak by toho litovala.
- Věnovat se sama sobě. Cílem je cítit se dobře v životě.

- **Udělám si čas na přemýšlení o svém životě**
 - o Jak bych si to chtěla zařídit po svém, ve své domácnosti?
 - o Co dělám kvůli tomu, abych mohla žít v klidu s rodiči, ale je mi to nepříjemné?
- **Udělám si čas na hledání řešení, když jsem bezradná**
 - o Nezatěžuji druhé dotazy? Můžu si něco vyřešit sama? Pomůže představa: Jsem sama a není nikdo, kdo by mi poradil.
 - o Nevadí, že nevím hned co dělat, nechám si to rozležet.
- **V klidu se budu vracet k situacím, kdy se zachovám nevhodně** (agresivní ironie).
 - o Co mě k takovému jednání skutečně vadilo?
 - o Jak dlouho se to střídalo?
 - o Proč jsem se neozvala v té situaci, se kterou mám problém?
 - o Jak bych druhým v klidu vysvětlila, co se mi nelíbí?
- **Jednat sama za sebe, a ne pouze reagovat na požadavky druhých**
 - o Všímat si situace, kdy „oponuji“ druhým.
 - o Zastavit se a najít vlastní způsob řešení a ten navrhnout, zrealizovat.
 - o Vzít si v domácnosti rodičů něco konkrétního sama na starosti, aby se na mně mohli ostatní spolehnout a jen mě neúkolovali.
- **Mít něco sama pod kontrolou, nezávisle na okolnostech.** Např. pravidelná fyzická aktivita - cvičení, péče o psa, zahradu, vaření, malování apod.
- **Udělat si den jen pro sebe.** Naplánovat a vyjednat s ostatními vhodný čas, aby to nepovažovali za rozmar či si to nebrali osobně.
- **Zapisovat si postřehy a pocity. Číst si je zpětně a časem případně revidovat.**

Zpracovala:

Mgr. Irena Vašátková