



OSOBNÍ ZKUŠENOST JAKO MOST K POROZUMĚNÍ

Rozhovory nad tím, jak se sdílení zkušeností může stát nástrojem učení, pomoci a podpory.

Jak na to, aby sdílení zkušeností opravdu pomáhalo?

©Centrum pro rozvoj péče o duševní zdraví, z.s.

Autoři: Petra Kubinová, Juraj Maredniak, Zdeněk Císař

Odborná korektura: Jana Pluhaříková Pomajzlová

Jazyková korektura: Martina Vavřínková

Dear Reader,

You are reading a publication that is the result of a three-year international cooperation supported by the European Union; the cooperation of three renowned organizations from the Czech Republic, Hungary and Poland.

The Centre for Mental Health case development (CMHCD) in the Czech Republic established the Recovery School and supports people recovering from mental illness and their loved ones as well as actively participates in the development of the professional support of people with mental health issues.

The Hungarian Association of Community Developers (HACD) is a national non-profit organisation dealing with different kinds of topics connected to community development and the co-creation of solutions to local problems, including the initiation and enhancement of community-based services. In partnership with the Szatmári Sub-Regional Centre for Basic Social Services, HACD has elaborated the know-how of transforming the day care service for elderly people into a community-based service.

The Association Local Activity Support Center CAL is a nationwide organisation which has been supporting community-based methodology in local communities for more than 20 years in Poland. In partnership with the Wolski Cultural Center in Warsaw, a new approach has been jointly developed to include the community, especially vulnerable groups (e.g. migrants, refugees, the mentally ill and others) in co-creating the activities and services of the cultural house. The place for the community and especially vulnerable groups - Wolska Mosaic has been created and developed. The basis for these initiatives is the notion of inclusive culture and the community cultural center idea.

Although each organisation focuses at different target groups seeking public service assistance¹, they still share a common approach to offering support. This is to integrate people in difficult life situations into the community and to support community residents in accepting and understanding vulnerable people.

The opportunity to collaboratively develop and adapt a relevant methodological approach (*Recovery College*) was provided by the project "*Open to your communities - Impacts of developing community-based approach in the field of public services*", supported by the Erasmus+ project of the European Union.

It seemed quite a challenge to bring together the aspects of the different target groups/participants and different fields types of organization, but during the project process, we found and revealed wonderful possibilities of mutual learning and support, and experienced awful examples of synergies.

Our experience have also shown that it is not easy and could take a longer period while one's service could start operating on a community basis. During the transformation processes we have faced many questions and practical challenges. Do people with mental illness have the same needs as refugees or the elderly people? How practical is or can our help be? What are the realistic opportunities (financial, spatial...) for providing help? What are the best practices to involve service

¹ The meaning of 'public service' differs country by country. On the understanding of the term by each team, see the case studies written about the processes implemented during the '*Open to your communities*' project (published on the websites of the three organizations).

users in co-creation? How can we motivate the stakeholders (service users, community members, professionals) to actively participate in this transformation process?

These are just examples of the questions we have asked ourselves as the project implementation team. There were many more. While compiling this handout, we concluded that it was simply not possible to create a sort of “instant cookbook” that is ultimately good for every type of institution and every type of services.

So we focused on the core values. The things that connected the three organizations and really mattered. What we did not and do not want to deviate from:

- If our service is to be useful, we must co-create it with those for whom it is intended. Co-production.
- We want people (staff, volunteers and users) to feel comfortable in our service. Welcoming.
- We are in the same boat. Sharing personal experiences is a natural tool to help.
- We would like to bring public services closer to the members of the local community.

The Handouts developed by the three participating organizations have been translated into each national language (Czech, Hungarian, Polish) and English. Please find them on the web pages of CMHCD, HACD and CAL.

In the spirit of co-creation, the professional teams welcome all feed-backs and further questions or remarks.

October 2023

Petra Kubinová

CMHCD

kubinova@cmhcd.cz

Gabriella Farkas

HACD

farkas.gabriella@kofe.hu

Pawel Jordan

CAL

pawelj@boris.org.pl

Obsah:

Vítejte v rozhovoru!	5
Mapa našeho přemýšlení	6
Znovuobjevování významu sdílení osobní zkušenosti	6
Vědomé zacházení se zkušeností	9
Kontext	9
Cílené využívání zkušenosti	10
Způsob sdělení	11
Přiměřenost	12
Učíme se navzájem	13
Jak sdílení uchopit?	14
... Konkrétně	15
... Vědomě	16
... Minimalisticky - zkušenost jako minipříběh	16
... Responzivně	16
Jak (si) sdílením neublížit	17
Závěrem – shrnutí	19
O autorech	19

Vítejte v rozhovoru!

Tato publikace vznikla v prostředí Školy zotavení Praha, kterou založilo Centrum pro rozvoj péče o duševní zdraví.

...kontext

Inspirací pro vznik tohoto textu nám byla spolupráce v rámci mezinárodního projektu *Open to your communities – Impacts of developing community-based approach in the field of public services*.

Jednalo se o projekt, ve kterém jsme se společně s kolegy z Maďarska a Polska zaměřovali na rozvoj veřejných služeb tak, aby byly přístupnější potřebám místních komunit a uživatelům služeb. V Polsku se jednalo o komunitní centrum, které pomáhá integraci uprchlíků z Ukrajiny. V Maďarsku se jednalo o domov pro seniory. Do spolupráce jsme přispěli svými zkušenostmi se vzděláváním jako alternativním způsobem poskytování služeb. Vlastně jsme byli sami překvapeni tím, jak to může fungovat i mimo oblast péče o duševní zdraví, jež je naší doménou.

Ve Škole zotavení je pro nás důležité spojovat různé zkušenosti, propojovat je, mluvit o nich. Pokládáme to za způsob podpory. Možná vás, stejně jako nás napadá, že něco tak veskrze lidského a přirozeného se snažíme naroubovat na profesionální nástroj pomoci. Uvědomujeme si, že je to v něčem paradox a stojíme před dilematem, jak to dělat. V textu jsme se snažili s tím vypořádat.

V textu také používáme pojem „zotavení“. Může se zdát, že tento pojem souvisí výhradně s oblastí péče o duševní zdraví. V této oblasti zotavení znamená – „i když symptomy duševní nemoci přetrvávají, můžu žít každodenní život, který můžu mít rád(a) a můžu jej mít pod kontrolou“. V širším vnímání ale uvažujeme nad tím, že se „zotavení“ týká každého člověka, který se ve svém životě setkal se situací, která pro něj byla složitá a náročná.

...cílené využívání zkušenosti

Do řádků této publikace jsou promítnuty zkušenosti jejich autorů. Nemáme ambici předkládat správná řešení a návody. Stáli jsme o to vám nabídnout pohledy a úvahy (někdy až filozofické) nad tím, jak může sdílení zkušeností pomáhat, jak to dělat, na co myslet a čemu se raději vyhnout. Snažili jsme se také nabídnout praktická vodítka, která se nám osvědčila. Proto jsme tento text nazvali „OSOBNÍ ZKUŠENOST JAKO MOST K POROZUMĚNÍ. Rozhovory nad tím, jak se sdílení zkušeností může stát nástrojem učení, pomoci a podpory. Jak na to, aby sdílení zkušenosti opravdu pomáhalo?“

Když jsme uvažovali nad tím, kdo by mohli být naši čtenáři, došli jsme k závěru, že bychom rádi nabídli inspiraci a tipy všem, kteří přemýšlí nad tím, jak podporovat ostatní. A to i přesto, že se naše zkušenosti opírají především o prostředí Školy zotavení a dalších služeb v oblasti péče o duševní zdraví.

...způsob sdělení

Publikace je pojatá netradičně. Jako rozhovor, který ale ve skutečnosti rozhovorem není. Tedy ne ve smyslu, že bychom na sebe v jednotlivých částech plynule navazovali. Na pozadí textů jsou však rozhovory, které ve Škole zotavení na téma sdílení osobních zkušeností vedeme. Proto jsme se rozhodli publikaci pojmut touto formou. V praxi tohoto textu jsme se pokusili zaznamenat témata, které se nám ukazují jako důležitá a naše myšlenky k nim.

Přejeme vám posilující zážitek z podpory ostatních skrze sdílení zkušeností!

Petra Kubinová, kubinova@cmhcd.cz
Praha, říjen, 2023

Mapa našeho přemýšlení



Znovuobjevování významu sdílení osobní zkušenosti



Osobná zkušenost bola kedysi nenahraditeľnou.

Chceli ste vedieť ako sa robí zápražka do polievky? Čo znamená slovo „kudos“ v angličtine a ako sa používa? Ako sa volala tá pesnička, ktorú ste započuli v rádiu?

Ako inštalovať router, alebo naštartovať auto s vybitou baterkou?

Opýtali ste sa.

Niekohto, kto už zápražku robil. Niekohto, kto angličtinu študoval, alebo žil v anglicky hovoriacej krajine. Niekohto, kto takú hudbu počúva a vyzná sa v nej. Niekohto, kto rozumie počítačom. Niekohto, kto už auto s vybitou baterkou štartoval.

Opýtali ste sa niekoho skúsenejšieho.

A teraz? Ako inštalovať router: 661 000 výsledkov za 0,29 sekundy. Zápražka: 22 200 výsledkov za 0,32 sekundy. Kudos: 119 000 000 výsledkov za 0,37 sekundy.

Mohlo by sa zdať, že takto rýchlo a ľahko dostupné informácie vytvoria svet, v ktorom nemôže osobná skúsenosť prežiť a v ktorom na nej už nemá prečo záležať.

S dnešnými možnosťami je ľahké nadobudnúť dojem, že by ste si so všetkým mali vedieť poradiť a že je nemiestne obracať sa na niekoho s niečím, čo si predsa môžete zistiť sám. A ak k tomu pridáte ľahkosť, jednoduchosť a dokonalosť, s ktorou je to zobrazené (určite poznáte tie videá) a množstvo ponúkaných možností a názorov - frustrácia alebo zahltenie sú zaručené.

My sme však presvedčení, že čím dostupnejšie sú informácie, tým hodnotnejšou sa stáva spoločné zdieľanie.

Důvody vnímáme dva. Tým prvním je, že ide o skúsenosť. Na rozdiel od informácie (ktorá zachytáva čo aké je) alebo rady (čo by aké malo byť), skúsenosť popisuje, čo niekto skúsil alebo zažil (a preto má najčastejšie podobu príbehu). Tým druhým dôvodom je, že je osobná. Že prináša skúsenosť konkrétneho a jedinečného človeka, tak ako ju zažil a vnímal (a preto ju najčastejšie stretnete v prvej osobe).

Jana

Přemýšlím nad tím, že kromě zmíněného, je pro mě důležité, že zde mluvíme o podpoře zotavení. Jen stěží si můžeme představit, že by bylo možné tak mnohovrstevnatý a jedinečný osobní proces redukovat na informativní návody. Mít ale možnost slyšet od druhého, jak procházel obdobnou situací, ve které je člověk právě teď, může být velmi podpůrné a povzbuzující.

Každý má (me) v životě zkušenosti, které mohou být inspirací pro druhé. Zajímavé je, že i když zažíváme stejné momenty či situace v životě, každý z nás je prožije jinak a zkušenost, kterou si z nich utvoří, bude jiná. Osobní zkušenost je osobní, není jedna “dobrá” a druhá “špatná”, jedna “správnější” nebo “významnější”. Při sdílení zkušenosti vycházíme z předpokladu, že naše zkušenost je stejně hodnotná jako zkušenost druhého člověka. Oba můžeme přispět a vzájemně se od sebe učit, obohatit se. Zkušenost je zkušenost, nehodnotíme, jaká zkušenost to je, ale zda je užitečné ji sdílet právě v tuto chvíli.“

V prostředí Školy zotavení důvěřujeme tomu, že osobní zkušenost spojuje, inspiruje a přináší naději.

Petra

Vnímám to tak, že každý má nějakou zkušenost, kterou může využít na pomoc sobě, i ostatním.

V prostředí Školy zotavení tohoto principu využíváme v podpoře studentů a jejich cesty zotavení a osobního růstu prostřednictvím vzdělávání.

Abychom princip „zkušenost pomáhá“ naplnili, snažíme se jej vnímat jako hodnotu, která prostupuje fungováním Školy zotavení na všech úrovních. Od komunikace v týmu, přes tvorbu kurzů, po samotnou výuku a komunikaci se studenty. Snažíme se vytvářet prostor pro učení se ze zkušeností. Aplikování tohoto principu přináší benefity na několika úrovních.

Studenti mohou zažívat přijetí a uznání jejich zkušeností, nacházet smysl v prožité zkušenosti, cítit, že jsou pro druhé přínosem a v neposlední řadě být posílení v možnostech, jak svůj život mít ve svých rukou.

Členové týmu zažívají pocit vlastní hodnoty, který jsou pak schopní přenášet dále do výuky a kontaktu se studenty.

Postavení výuky na sdílení zkušeností přináší pestrost. Každý kurz je tak unikátní, postavený na osobních tématech studentů a spoluvytvořený skrze zkušenosti zúčastněných.

Díky cílenému vytváření prostoru pro sdílení zkušeností si mohou studenti nacházet vlastní cestu osobního růstu, namísto přejímání či aplikace jakýchsi „instantních“ postupů.

Jana

Lidé žijí příběhy. Příběhy utváří naši představu o tom, kdo jsme a kým se chceme stát. Žijeme příběhy ve své mysli, ve svých představách, cítíme je a prožíváme každý den. Ač si příběhy o sobě a svém životě vytváříme uvnitř sebe, získávají na síle a zhmotňují se tehdy, když je můžeme sdílet s druhými. Znáte to, že teprve když věci vyslovíte nahlas, opravdu si uvědomíte, jak danou věc vnímáte?

Jsem přesvědčená o tom, že tím, jak o sobě mluvíme, utváříme to, kým jsme. Svou zkušenost upevňujeme tím, jak ji sdílíme s druhými. Příběhy mají tu moc vynést na světlo události, které jsou pro nás důležité a jiné nechat v zákulisí. Můžeme se cíleně rozhodnout, kterým událostem dáme význam a jakým nikoli. Zažili jste, že jste určitou událost ze svého života vyprávěli pokaždé trochu jinak, podle toho, o jaký okamžik se jednalo a kdo byl právě posluchačem? Nebo se vám stalo, že po nějakém čase jste událost vnímali už úplně jinak? Ano, naše perspektivy se mění a my se může stát hrdinou svého příběhu.

Zdeněk

Sdílení vlastní zkušenosti je vždy hodnotné, pokud ale uvažujeme v kontextu profesní role, je sdílení zkušenosti vhodné v tom případě, že to je přínosné pro druhou stranu. Osobní zkušenost nabízíme tehdy, když je relevantní k danému tématu, či se týká něčeho, co je blízké druhé straně. Nejlépe pak, když je druhou stranou vyžádaná.

Když v průběhu kurzů Školy zotavení sdílí svou zkušenost studenti, lektori by měli tyto zkušenosti umět v případě potřeby zasadit do kontextu, zarámovat či doplnit, aby zkušenosti mohly zaznít pro druhé jako možnosti a inspirace.

V bezpečně nastaveném prostoru sdílíme nejen zkušenosti s tím, co pomáhá, ale i s tím, co nepomáhá. Pro některé lidi může být velmi důležité a posilující slyšet o tom, že nejsou jediní, kterým například některý z doporučených a osvědčených mechanismů zvládnutí prostě nefunguje a že je v pořádku hledat vlastní cesty.

Týká se to například i sdílení zkušeností s nevyžádanými, „zaručenými“ radami. Lidé je dávají mnohdy i v dobré víře, když chtějí nějak pomoci. Většinou se ale takové rady mívají účinkem, a člověk, kterému měly pomoci, se naopak může cítit ještě hůř než předtím. A tak když se sejdou lidé, kteří mají podobnou zkušenost, může jejich vzájemné sdílení mít úlevný a také ulehčující efekt.

Jana

Myslím, že jednou z pastí může být, pokud sdílení zkušeností dáváme příliš velký význam nebo je uplatňujeme příliš často. Obvykle to pramení z přesvědčení pracovníků, že sdílení zkušeností pomáhá nebo z potřeby být užitečný a pomoci druhým. Slyšet, jak jiný člověk úspěšně zvládl situaci, co mu pomáhalo, jak daleko už nyní je, může v některých lidech posilovat pocity selhání, vyvolat pochybnosti o sobě, snižovat vlastní hodnotu a zvyšovat nároky na sebe. Neúmyslně tak můžeme vytvářet nerovné postavení a pocit, že někdo je dál, je lepší, protože je „zotavenější“. Měli bychom si tohoto rizika být vědomi a cíleně vytvářet prostor, kde mají zkušenosti stejnou hodnotu a nejsou poměřovány. Zároveň bychom měli být velmi citliví k tomu, jestli a jak svou zkušenost nabídneme.

Sdílením různých zkušeností vzniká přirozeně širší nabídka možností, kterou se může člověk inspirovat. Zazní tak obvyklá a doporučená řešení, i ta, která jsou méně častá, specifická a jedinečná. Vytváříme tak prostor pro různé možnosti. V případě, že někomu obvyklý postup nepomáhá, je

důležité se věnovat hledání dalších, méně častých, ale potenciálně stejně účinných řešení, vhodných pro daného člověka.

VYSKÚŠAJTE SI:

Minulý mesiac ste urobili množstvo rozhodnutí (malých aj veľkých). Napíšte si ich na list papiera a zvýraznite tie, pri ktorých hrala rolu osobná skúsenosť niekoho iného. Aké to boli rozhodnutia a ako ich ovplyvnili skúsenosti druhých?

Vědomé zacházení se zkušeností

Aby bylo sdílení osobní zkušenosti opravdu ku prospěchu, pokládáme za důležité pozorně naslouchat druhému a na základě toho uvážít, vědět co můžeme a chceme říci a proč – co sdílíme, s jakým cílem a čeho chceme dosáhnout v rámci daného kontextu spolupráce.

 Petra

Kontext

Myslím, že může pomoci, když si uvědomíme, v jakém kontextu se rozhodujeme svou zkušenost nabídnout. Uvažuji tak, že sdílení zkušeností je přirozeným nástrojem učení, pomoci a podpory mezi lidmi, který máme a využíváme odedávna. Vařit jsem se naučila od své maminky a babičky, které se to zase naučily od prababičky. Šít mě naučila maminka. Sdílely jsme spolu nejrůznější postupy a „vychytávky“, ale také rozhořčení, když se něco nepovedlo. Člověka totiž dokáže opravdu naštvat, když už poněkolkáté párá stejný šev. Říkáme tomu „olympiáda v párání“. Sdílíme samozřejmě i úspěchy. Posíláme si fotky hotových výrobků a vzájemně se oceňujeme.

V této analogii lze nad využitím osobní zkušenosti uvažovat v různých kontextech. Od „obyčejné“ sousedské pomoci, přes komunitní centra, vzdělávání a další veřejné služby, až po služby sociální a zdravotní. Pro sdílení zkušeností se tedy můžeme rozhodovat v různých kontextech. Sdílená zkušenost by ale měla být danému kontextu adekvátní.

Princip „peer to peer“, tedy vzájemná podpora lidí se stejnými zkušenostmi, má v oblasti péče o duševní zdraví tradici zhruba od 70. let 20. století. Profese peer konzultanta je už dnes dobře známá a ve službách péče o duševní zdraví zavedená. Rozvoj této profese přispívá k tomu, že se služby péče o duševní zdraví stávají více participativními. Jejich klienti/pacienti vystupují z role pasivních příjemců a emancipují se do role aktivních hybatelů péče, kterou čerpají. Sdílení zkušeností s překonáváním onemocnění a se zotavováním se ovšem netýká pouze peer konzultantů. Věříme tomu, že pracovníci v různých profesních rolích² mohou vystoupit ze zaběhlého chápání role pomáhajícího a nabídnout svou osobní zkušenost přiměřeně situaci a kontextu spolupráce.

² Alie Weerman & Tineke Abma (2019) Social work students learning to use their experiential knowledge of recovery. An existential and emancipatory perspective, Social Work Education, 38:4, 453-469, DOI: 10.1080/02615479.2018.1538335

 Juraj

Cílené využívání zkušenosti

Skúseností, tých máme na rozdávanie. Vieme, zažili sme, skúsili sme, videli sme, ochutnali sme, počuli sme, mali sme, stretli sme. A vedeli by sme o tom rozprávať hodiny a hodiny. Nič to nestojí, tak poďme s tým von, povieť si. Ale skutočným „umením“ v zdieľaní osobnej skúsenosti je používať ju vedome a cielene. Je mojím cieľom druhého povzbudiť? Je mojím cieľom pomôcť mu si niečo lepšie predstaviť alebo pochopiť? Je mojím cieľom ho na niečo upozorniť? Je mojím cieľom druhému ukázať možnosť? Je mojím cieľom priblížiť sa k druhému? Je mojím cieľom potvrdiť skúsenosť druhého? Alebo priniesť alternatívnu? Je mojím cieľom ukázať, že zdieľanie skúsenosti je vítané? Alebo je mojím cieľom niečo iné? Akokoľvek. Je ale dôležité si túto otázku položiť a odpovedať si na ňu.

Jedným z cieľov môže byť zdieľať osobnú skúsenosť na podporu zotavenia druhých. Pri rozmyšľaní, aká by to teda skúsenosť mala byť, ako ju uchopiť a ako ju zdieľať, si pomôžeme hodnotami/princípami škôl zotavenia, ktoré zdôrazňujú Julie Repper a Rachel Perkins: nádejou, kontrolou a príležitosťou. Len ak je súčasťou zdieľanej skúsenosti alebo príbehu nádej, len vtedy môže vzbudiť nádej u druhého. To, že ste príbeh (alebo jeho časť) mali vo svojich rukách, môže povzbudiť a posilniť druhých. A čím viac pozornosti v príbehu venujete príležitostiam, ktoré mu umožnili sa stať, tým viac budú vďaka nemu druhí môcť vidieť a využívať príležitosti okolo seba.

Napi sa!

A nechceš sa napiť?

Mne pomáha keď sa napijem.

Co nyní potřebujete? Mohu pro vás něco udělat? Chtěl byste slyšet, co pomáhalo/co zkusili v této situaci druzí?

Prezliecť radu do skúsenosti sa zdá oveľa lepšie ako ju neprezliekať vôbec, alebo ju prezliecť do otázky. Áno, na prvý pohľad to znie dobre. Lenže je to trochu pasca, keď sú veci komplikovanejšie. Keď zdieľate skúsenosť s cieľom radiť, bude z neho túto vašu ambíciu cítiť a vy môžete stratiť dôveru druhého.

 Jana

Zmíněné úvahy o cíleném využívání zkušenosti by myslím mohly vyvolávat dojem, že jako pracovníci „víme více nebo dokonce lépe“ než člověk sám, co by pro něj mohlo být dobré. Že bychom měli mít dovednosti dobře odhadnout, co říci, nebo že bychom mohli skrze sdělení určité zkušenosti dosahovat vlastních záměrů v práci s druhým člověkem. To by ovšem bylo velmi zavádějící. V popředí stojí především propojení na lidské rovině, skutečný zájem o člověka, respekt k jeho zkušenosti a připravenost společně hledat, co člověk pro své zotavení potřebuje právě v tuto chvíli a čím a jak můžeme pomoci my.

Otevřenost k vlastní zranitelnosti a osobním zkušenostem by měla přispět k tomu, abychom byli citliví k jedinečnosti osobní zkušenosti a uchránit nás od toho, abychom si vytvářeli vlastní předpoklady o tom, co druhý potřebuje. Pro mě osobně je cílená práce s vlastní zkušeností především o mé reflexi. Když druhému naslouchám, je to nástroj pro mě samotnou. Uvažuji nad tím, jak rozumím tomu, co mi druhý říká? Co to ve mně oslovuje? Zažila jsem něco podobného? Je něco ve vyprávění, co se propojuje s mou osobní zkušeností? Jaké to pro mě bylo, když jsem cítila to, o čem člověk mluví? Umím si skutečně představit, jaké to je? V čem se to přibližuje tomu, co sama znám? Co jsem v podobný moment nejvíce potřebovala? Jaké mám možnosti podpořit člověka v tuto chvíli? Co člověk sděluje, že ode mě očekává? Atd.

Petra

Způsob sdělení

Když už máme jasno v kontextu, je myslím dobré se zamýšlet nad způsobem sdělení. Aby bylo sdělení zkušeností užitečné, je pro mě důležité mít na paměti, že se chceme vyvarovat dávání rad a návodů. Chceme druhému člověku otevřít prostor pro jeho vlastní úvahy a nacházení osobního řešení situace. V neposlední řadě tím chceme posílit naději a vědomí vlastních zdrojů. Jedním z užitečných cílů sdělení zkušeností totiž může být povzbuzení člověka ke sdělení jeho zkušeností. Může si pak sám začít lépe tříbit myšlenky a pojmenovávat věci a okolnosti, které jsou pro něj důležité.

S tím vědomím volím formu, jak svou zkušenost předávám. Druhý člověk by měl jasně vnímat to, že se jedná o nabídku možnosti a že ji může odmítnout. To znamená, že používáme otevřené formulace a vyhýbáme se slovům jako „musíš“, „udělej“ nebo zobecňujícím tvrzením jako „vždy“, „všichni lidé“, „u žen/mužů je to takto.“, „ono se to.“ apod..

Napadají mě příklady formulací, které mohou být více citlivé k uznání osobní zkušenosti: „Každý má svůj způsob..., například mi se osvědčilo...“, „není jednoduché si tímto procházet, když jsem mluvila s lidmi v podobné situaci, mluvili o tom, že jim pomáhalo../že pro ně bylo nejdůležitější.., jak to vnímáte vy?, „V dané situaci jsem nad tím uvažoval tak, že..., jak nad tím uvažujete vy?“

Jana

Myslím, že toto nejde bez základní důvěry v člověka a v proces zotavení. Pokud jsme přesvědčení o tom, že člověk má vlastní zdroje a silné stránky, na kterých může stavět, přirozeně nás to vede k jejich oslovení, namísto toho, abychom přebírali starost o to, jak druhý žije.

VYZKOUŠEJTE SI:

Můžete si sami zkusit přeformulovat několik „dobře míněných rad“, se kterými jste se možná setkali.

Dobře míněná rada je vyřčená s úmyslem pomoci a povzbudit, případně navrhnout řešení, které vychází ze zevšeobecněné zkušenosti.

Otázkou je, zda takováto rada opravdu pomůže, nebo zda naopak člověku nemůže dokonce přitížit. Zamyslete se sami.

- Měl/a bys začít cvičit. To ti pomůže.
- Vzchop se! Když začneš něco dělat, tak se to ustálí.
- Musíš myslet pozitivně!
- Neber si to tak osobně. To se může stát každému.
- Musíš se víc snažit.
- Nejlepší bude, když se pořádně vyspíš. Hlavně už se odpoj od těch sociálních sítí, máš toho plnou hlavu.

Možná vás napadnou i další dobře míněné rady a to, co byste ve skutečnosti potřebovali slyšet.

 Jana

Zatím zde mluvíme o sdílení zkušenosti především formou rozhovoru. Vybabuje se mi ale mnoho situací, kdy jsem mohla pocítit sílu příběhu a zkušenosti skrze jinou formu sdílení, skrze báseň, píseň, obrazy, fotky, pomocí tance a pohybu. Přemýšlím nad tím, že můžeme nabízet různé formy, jak přinést a sdílet osobní zkušenosti, zvláště tehdy, když se slova obtížně hledají nebo nestačí na to, aby postihli to důležité.

VYZKOUŠEJTE SI:

Zkuste si vybrat určité období ve vašem životě a napsat si krátký příběh o vaší zkušenosti v tomto období. Pokud máte více prostoru, můžete si zkusit napsat svůj příběh zotavení.

Nyní se zkuste na příběh podívat znovu a vybrat si vám blízký způsob, jak jinak ztvárnit svou zkušenost nebo příběh. Někomu jsou blízká slova a napíše báseň, někomu pomáhají fotky a vytvoří si koláž, někdo namaluje obraz, někdo udělá seznam a tabulku v excelu, někdo vytvoří taneční sólo či složí píseň. Nechte se oslovit různými prostředky a dívejte se na to, co nového tato forma do sdílení vaší zkušenosti přináší.

 Petra**Přiměřenost**

Chceme-li svou osobní zkušeností pomoci, je podle mě na místě uvažovat také nad přiměřeností.

Přiměřenost znamená vyhovující míru, adekvátnost nebo vyváženost ve vztahu k určité situaci, standardu, hodnotě nebo normě.

Zní to složitě, ale myslím, že to není taková věda. Pokusím se to vysvětlit na příkladu:

S duševními nemocemi často souvisí situace, které jsou velmi náročné na zvládnání jak pro člověka, který se zotavuje, tak pro jeho blízké. Můžeme o nich uvažovat i jako o traumatizujících. Jako lektorka kurzů Školy zotavení jsem ráda ve dvojici s peer lektorem. Mám tak příležitost zažívat sílu sdílení zkušeností v praxi. Často to bývají mimořádné zážitky sounáležitosti, prozření a nalézání cest.

Zároveň někdy uvažuji nad tím, do jaké míry je možno se pouštět do podrobných bolestivých detailů jednotlivých zkušeností. Například myšlenky na sebevraždu; odloučení od dětí; líčení neosobního prostředí psychiatrických nemocnic apod. Moje zkušenost je, že právě na tyto detaily posluchači kurzů reagují, a proto na tuto otázku dosud nemám jasnou odpověď.

Vím však, že právě tyto podrobné bolestivé detaily vyvolávají nejživější debaty. Jsou jistě důležité. Pokud ale nejsou vyváženy sdílením zkušeností o tom, jak se s nimi daný člověk vyrovnal (co mi umožnilo to zvládnout, co jsem pro to sám/sama udělala, kdo mi v tom pomohl a jak to dopadlo), jejich vyznění může být spíše opačné. Nejsou zaměřeny na zotavení a zvládnání, ale na nemoc. Z mého pohledu se pak jedná spíše o utvrzení v beznaději a psychiatrická péče se stává prostředím, se kterým běžní lidé (vč. těch, jejichž duševní zdraví je nemocné) nechtějí mít nic společného. V širším měřítku se tak posiluje nedůvěra v systém péče o duševní zdraví.

Vyváženost se pak také týká zvažování hloubky sdílení v rámci daného kontextu spolupráce a času, který společně máme. Jinak budeme uvažovat o sdílení v psychoterapeutické skupině, jinak v rámci

jednorázové poradenské konzultace, jinak ve Škole zotavení či ve svépomocné skupině. Měli bychom si být vědomi prostoru, který společně máme a účelu, který nás spojuje.

A další příklad odjinud

Vybavil se mi matematicko-fyzikální chyták, kterým mě někdy na základní škole nachytl můj tatínek.

„Peťo, co je těžší? Kilo peří, nebo kilo železa?“

Bez velkého váhání jsem mu odpověděla, že kilo železa. Samozřejmě následovalo obsírné vysvětlení, jehož podstatou bylo, že když je něčeho kilo, tak je to kilo bez ohledu na to, jaký materiál vážím. A každé kilo váží stejně. A taky doporučení, že bych se mohla více soustředit.

Na svou obhajobu můžu říct, že matika a fyzika mě nikdy moc nebavily. Mnohem raději jsem pobíhala někde venku s ostatními, kterým bylo železo a peří stejně jedno jako mně. Z fyziky jsem měla dobře pochopené a odzkoušené Newtonovy zákony. Zvláště ten o zemské přitažlivosti, protože jsem pořád někam a odněkud padala.

Ale proč o tom mluvím.

Když si zkusíme představit, že na někoho z výšky jednoho metru shodíme kilo železa. Co se stane? Pravděpodobně hrozí nějaké pohmoždění, a rozhodně to bude bolet. Bude se snažit závaží (bolesti) rychle zbavit. A když na někoho hodíme kilo peří? Bolest a pohmoždění nehrozí. Navíc ulpí jen ta peříčka, která si našla cestu.

Myslím, že je to velmi podobné tomu, jak bychom měli zacházet se sdílením osobních zkušeností. Když někoho zahltneme svými těžkými zkušenostmi, pravděpodobně se bude cítit tou tíhou udolaný. Když k němu budeme přistupovat s respektem a zkušenosti budeme „dávkovat“ s ohledem na jeho situaci, najdou si svou cestu. Méně je více.

Můj závěr je: Nikdy na nikoho nic neházejte! Respektive: Nad házením jakýchkoli předmětů na druhé lidi uvažují se zdrženlivostí. Vyvarovala bych se toho.

A tati, kilo železa je opravdu těžší. Zvláště v případě, když se dá železné těleso do pohybu. Ale to už je myslím další Newtonův zákon. Zákon akce a reakce.

Zdeněk

Učíme se navzájem

Při sdílení vlastní zkušenosti s ní nakládáme tak, aby byla co nejvíce zaměřená na posílení, ujištění a celkové podpoření druhého člověka v jeho procesu zotavení.

Osobně si myslím, že naším cílem při sdílení je rovnocenná výměna.

Nejedná se o pouhé vyvážení dialogu, ale o aktivní snahu o to, aby s námi mohla druhá strana zažít hodnotnou oboustrannou výměnu. Čím více zkušeností druhého poznáme, tím lépe můžeme nabídnout své pro společné sdílení.

Nabízíme také úvahy nad tím, jak mohly náročné zkušenosti druhého člověka být nejen o ztrátě a bolesti, ale také určitým posílením. Sdílením zkušeností svých, či druhých, můžeme přispět k tomu, aby si člověk mohl najít v prožitých zkušenostech vlastní smysl, aby ji mohl pro sebe zpracovat.

Výzvou při využívání vlastní zkušenosti může být příliš jednostranné sdílení mnoha informací najednou, v domněnku, že musíme říct úplně vše, co je relevantní. A chceme to říci co možná nejpodrobněji, protože jsme přesvědčeni, že jedině tak danému člověku pomůžeme nejlépe, jak to jde. Druhého tak můžeme zahltnout a snadno se ztratit ve vlastním příběhu a prožívání. Naše sdílení pak už pro druhého nemusí být vůbec podpůrné, naopak. Je tedy důležité si tyto jevy uvědomit a mít na paměti, že naše sdílení by mělo být přiměřené, vědomé a cílené.



Juraj

A ešte jedna taká, dalo by sa povedať že až takmer prírodno-fyzikálna, zákonitosť. Čím viac priestoru si vezmete, tým menej ho zostane pre ostatných. A čím menej priestoru si vezmete, tým viac ho vytvoríte pre ostatných.

Jako pomocníka nabízíme checklist

- Je to moja skúsenosť? Stal sa tento príbeh mne?
- Viem, s akým cieľom chcem tento príbeh či skúsenosť zdieľať?
- Naozaj viem, s akým cieľom chcem tento príbeh zdieľať?
- Je v príbehu nádej?
- Mal som v príbehu (aspoň trochu) veci vo vlastných rukách?
- Viem pomenovať príležitosti, ktoré umožnili tomuto príbehu, aby sa stal?
- Rozprávam príbeh v prvej osobe?
- Som pri rozprávaní príbehu konkrétny?
- Je mojím úmyslom podporiť druhého?
- Jak si mohu ověřit, jestli je to pro druhého nápomocné?

Jak sdílení uchopit?



Juraj

Pôvodne sa táto kapitola mala volať „Stavba príbehu“ alebo približne tak nejak. Aj to chvíľu vyzeralo dobre, ale potom sme sa zháčili. Naozaj ideme tému zdieľania skúsenosti udržiavať zarámčovanú v príbehoch? Nie je práve toto príležitosť prekročiť zaužívaný rámec príbehov zotavenia? Príležitosť hľadať pestré a rôznorodé cesty, ako využívať osobnú skúsenosť na podporu zotavenia druhých?



Petra

V profesionálnych službách péče o duševní zdraví v souvislosti s prací peer konzultantů často mluvíme o příbězích zotavení. Totéž platí v případě profese peer lektorů. Není to ale docela přesné.

Když se řekne „příběh“, pravděpodobně si představíme souvislé vyprávění na určité téma. Poutavé vyprávění příběhu má určitou narativní strukturu. Struktura má několik fází, které zajišťují dynamiku příběhu a tím udržují pozornost a zájem posluchačů (nebo čtenářů). Fáze narativní struktury jsou popsány mnoha termíny. Podstata je ale jednoduchá – představení (o co jde, kdo je aktérem příběhu), zápleтка (barvitý popis toho, o čem se jedná v souvislostech) a závěr (jak to dopadlo, co z toho vyplývá).

Zamyslíme-li se nad tím, co bylo popsáno v předcházející kapitole, je tento způsob sdílení zkušeností vhodný spíše pro aktivity typu natáčení audio či video zpráv, nebo pro textovou podobu. V aktivitách zaměřených na interakci je vhodnější uvažovat nad termínem osobní zkušenost.

Juraj

Práve v tom vnímam tú pascu: ak pracujeme s osobnou skúsenosťou len a výlučne ako s uceleným príbehom zotavenia, nevyužívame naplno potenciál, ktorý táto skúsenosť vo vzťahu k podpore druhých má.

Jednak vo vzťahu k obsahu: príbeh zotavenia spravidla prináša celistvejší pohľad na to, čo človek zažil. Z podstaty však nevytvára dostatočný priestor pre čriepky príbehu (zážitky, skúsenosti, situácie), ktoré mozaiku príbehu tvoria.

Tiež z pohľadu formy: príbeh sa píše, príbeh sa rozpráva, príbeh sa počúva. Do príbehu sa nezapája a nevstupuje. Príbehy (spravidla) nie sú interaktívne.

Navyše, príbeh má nejaký začiatok a očakáva sa, že bude mať aj nejaký koniec. Alebo v obraze mozaiky, že bude mať svoj výsledný tvar. Ale čo ak nemá? Čo ak ešte nie je natoľko zreteľný, aby bol príbehom?

Petra

Proto pojem „sdílená osobní zkušenost“ podle mě lépe vystihuje podstatu toho, proč a jak ji využíváme.

Juraj

Ale čo nám zostane, ak sa vzdáme tejto kotvy v podobe príbehu? Presne to, čo sa stane, keď vytiahneme kotvu na loď – môže začať plavba. A aby sme sa nenechali len tak unášať, ale s osobnou skúsenosťou pracovali vedome a cielene, poďme dať dohromady pár nápadov, ako na to.

Petra

...Konkrétne

Napadá mě, že sdílení osobní zkušenosti by mělo být KONKRÉTNÍ.

Chceme-li využít svou osobní zkušenost ve prospěch druhého, měli bychom usilovat o konkrétnost. To znamená, že nad sdělením uvažujeme nejen z hlediska toho, čeho chceme dosáhnout (cíl, záměr), ale i toho, jak moc jsme srozumitelní a přesní. Abychom předešli zevšeobecňování nebo dokonce strašení, pokládám za důležité svou zkušenost sdělovat v kontextu několika aspektů:

- Chování – jak jsem se v dané situaci chovala
- Důležití lidé – co mohli na mém chování pozorovat a jak na ně reagovali
- Prožívání – jak jsem se cítila, co pro mě bylo důležité zažívat
- Vlastní úsilí – co jsem dělala, že jsem danou situaci zvládala



Zdeněk

... Vědomě

Pokud má naše osobní zkušenost podpořit klientův proces zotavení, měli bychom ji používat vědomě. To znamená, že pro sdílení volíme to, o čem si myslíme, že může být pro druhou stranu přínosné slyšet, a umíme vysvětlit proč.

... Transparentně

Obsah svého sdělení podpoříme vhodnou formulací. Je přínosné být při sdílení osobní zkušenosti co nejvíce transparentní. Například když mluvím o tom, jak mě před lety zcela paralyzovaly symptomy deprese, můžu poznamenat, že mě samotného překvapuje, jak se to od té doby zlepšilo (že dneska už je to jiné). Můžu otevřeně říct, proč o tom teď mluvím. V posluchačích tak moje zkušenost nemusí vzbudit lítost či smutek, naopak jim může dodat naději a inspiraci.

... Aktuálně

Ještě větší efekt, než sdílení zkušeností z minulosti, jakkoliv byly těžké, má často sdílení výzev, kterým čelím dnes. To může posluchači dodat povzbuzení, víru, že aktuálně "není sám", kdo se musí postavit nějakým životním obtížím. Nemusí se jednat o stejnou výzvu, stačí vědomí, že se oba s něčím potýkáme právě teď.

Tento typ sdílení je obzvláště efektivní pro boření mýtu, že pomáhajícím pracovníkům se v životě nic obtížného neděje, že už jako profesionálové mají vše vyřešené a plně pod kontrolou.

Takové sdílení pak přirozeně přispívá ke sblížení s posluchačem, vytváří pocit rovnocennosti.

... Aplikovatelně

Kromě toho, že téma, které sdílíme, má být pro druhou stranu relevantní, je třeba mít na paměti i jeho aplikovatelnost v životě daného člověka. Můžu sdílet svou zkušenost, a pokud má klient zájem, mohu popsat své vlastní podpůrné mechanismy a vše, co mi pomáhá do té míry, pokud se v tom cítím bezpečně a je pro mě osobně v pořádku toto sdílet. Rovnou tedy doplňuji, že rozumím tomu, že tento způsob nemusí vyhovovat každému, a že lze hledat i v jiných oblastech.

Aplikovatelnost ale neznamená, že radíme.

Když sdílíme, co nám pomáhá, pro někoho jiného to nemusí být použitelné, jelikož má jiné prožívání, jiné zájmy, možnosti, předpoklady – moje deprese není stejná, jako deprese někoho jiného, to je třeba mít na paměti.

Neměli bychom se snažit nabízet pokaždé tu stejnou zkušenost bez ohledu na podmínky, ve kterých žije člověk, kterému chceme dát podporu.



Juraj

... Minimalisticky- skúsenosť ako minipríbeh

Vystavajte zdieľanú skúsenosť ako minipríbeh, ktorý dokáže „stáť“ samostatne a nepotrebuje širší kontext alebo vysvetľovanie. Sú to práve tieto minipríbehy, ktoré tvoria čriepky v mozaike vášho príbehu zotavenia. Každý z nich má farbu, tvar a hmotu, ktorá vytvára celkovú mozaiku, ale sú rovnako hodnotné a silné aj samostatne.

...Responzivně

Skúsenosť, ktorú zdieľate, je obsahovo a vecne daná a v podstate nemenná: nejak sa stala a nejak dopadla. To ale neznamená, že ju zakaždým musíte zdieľať rovnako. Stále máte možnosť vyzdvihnúť alebo venovať viac pozornosti niektorému aspektu toho, ako sa stala, alebo ako ste ju prežívali. To môžete robiť priamo „na mieste“ (kedy to, čomu venujete pozornosť, a spôsob zdieľania prispôsobujete situácii, atmosfére, účelu zdieľania a potrebám účastníkov), ale aj z dlhodobejšieho hľadiska (kedy

vdáka zdieľaniu nielen objavujete a reflektujete rôzne aspekty vašej skúsenosti, ale vyvíja sa aj význam a prínos zdieľanej skúsenosti).

Vyskúšajte si zdieľať ju rôznymi spôsobmi. Buďte zvedaví na to, ako jej zdieľanie na publikum pôsobilo a čo mu prinieslo. Venujte tomu pozornosť, hľadajte súvislosti a pracujte s nimi. Nechajte vašu skúsenosť a spôsob, akým ju zdieľate, vyvíjať sa.

Navyše, je to príležitosť uchmatnúť si niečo aj pre seba: príležitosť si svoju skúsenosť viac ohmatať, viac ju spoznávať a reflektovať. Je v poriadku túto príležitosť využiť, aj napriek tomu, že do zdieľania skúsenosti nejdete kvôli sebe.

Jak (si) sdílením neublížit



Juraj

Keď si sadáte do auta, zapnete si pásy?

Väčšina z nás áno. Niektorí možno preto, aby sa vyhli pokute, niektorí možno kvôli senzoru nezapnutých pásov, ale asi sa zhodneme, že tak robíme predovšetkým kvôli bezpečnosti. Robíme tak automaticky - rozhodnutiu zapnúť si pás nepredchádza úvaha o miere rizika počas tej-ktorej cesty. S rizikom a vlastnou zraniteľnosťou na ceste jednoducho počítame. Očakávame, že môže nastať situácia, v ktorej nás pásy udržia nažive a prispajú k nášmu bezpečiu. A to je dôvod, prečo si zraniteľnosť a bezpečie zaslúžia vlastnú kapitolu: očakávajte, že zdieľanie skúsenosti sa vždy môže dotknúť témy zraniteľnosti a bezpečia. Tak automaticky, ako keď si sadáte do auta.

No jasné, mojej zraniteľnosti a môjho bezpečia, poviete si. A máte pravdu. To, že sa druhým otvárame, zdieľame osobnú skúsenosť, ideme „s kožou na trh“, nás robí zraniteľnými. Nemenej dôležité je však myslieť aj na zraniteľnosť a bezpečie ľudí, s ktorými svoj príbeh alebo skúsenosť zdieľate.

Podme sa na to pozrieť.



Zdeněk

Při sdílení osobní zkušenosti myslím na to, proč se do sdílení pouštím. Je to proto, že chci druhého podpořit, ne v něm vyvolat emoční reakci (smutek, hněv, lítost) nebo mu jinak přitížit.

Když tuším, že by naše sdílení mohlo být pro druhé náročné (např. slyšet nějaké těžké události, kterými jsem prošel/a), důkladně zvažujeme, zda se vůbec do sdílení pustíme.

V případě, že uvážíme, že v tuto chvíli dává smysl osobní zkušenost sdílet, musíme být připraveni na prožívání druhého a být s ním v kontaktu. Zajímáme se o to, co daný člověk na základě našeho sdílení prožívá, zda bylo sílení naší zkušenosti pro druhého nějak užitečné, a ujišťujeme se, že je v pořádku.

Po sdílení náročných osobních zkušeností je také užitečné posluchače ujistit, že už jsme v pořádku, a zdůraznit, co jsme si ze situace vzali, čím nás to ve výsledku posílilo. Tím sdílením o těžkých časech měníme na sdílení o růstu, posílení, odolnosti a rozvoji.

Osobně se mi osvědčilo mluvit v rámci sdílení zkušenosti i o tom, proč jsem se rozhodl přinést právě tu kterou konkrétní zkušenost, co bylo mým záměrem. Myslím, že je tak možné předejít případným nedorozuměním. Lidé by neměli mít dojem, že zkušenosti, které sdílíme, jim říkáme proto, aby šli

stejnou cestou jako my. Také je tím ujišťujeme, že tady nejde o nás, ale že myslíme na ně a snažíme se je podpořit, posílit je a třeba i inspirovat.

Vedle zranitelnosti a bezpečí lidí, se kterými mluvíme, bychom při sdílení měli samozřejmě myslet i na svou vlastní citlivost. Sdílíme pouze takové osobní zkušenosti, které máme v sobě zpracované a jejich sdílení je pro nás v pořádku.

Je důležité, abychom při sdílení zkušenosti dokázali hovořit koherentně. Když se začneme ztrácet ve svých vlastních vzpomínkách nebo se necháme ovládnout emocemi, hrozí, že nad celou situací ztratíme kontrolu. Je to specifická dovednost, kterou se můžeme naučit a neustále ji potřebujeme rozvíjet - být v propojení se sebou a ponořit se do své zkušenosti a zároveň být „nad ní“, reflektovat ji a současně být ve spojení s druhým člověkem, vnímat ho a reagovat na něj.

Z tohoto důvodu je důležitým pomocníkem pro sdílení kvalitní schopnost sebereflexe a dalšího osobního rozvoje.



Petra

Bezpečné situace jsou pro mě ty, kterým rozumím. Ve kterých mám dostatek informací, na jejichž základě se můžu rozhodnout. A když mi chybí informace, nebo se rozhodnout neumím, potřebuji, aby byl poblíž někdo, kdo bude přemýšlet spolu se mnou a případně mi chybějící informace doplní. Pro mě je to v podstatě otázka hranic, které souvisí především s respektem. Nic neobvyklého nebo převratného.



Jana

Když v průběhu kurzů Školy Zotavení sdílí svou zkušenost studenti, tak je zodpovědností lektorů vytvářet bezpečný prostor tak, aby mohly zaznít různé zkušenosti, rovnocenně, bez hodnocení. Bezpečí vytváříme nejen společnými dohodami o setkání, ale také ujasňováním kontextu, reflexí a rámováním zkušeností.

Vnímáme jako důležité uznat důležitost zkušenosti, přemostit sdělené ke společnému zájmu nebo tématu, vyzdvihnout získané zkušenosti a silné stránky člověka, který danou zkušenost přináší. Snažit se jejich zkušenostem dodávat edukační charakter jejich rámováním/reformulací, či dosazením kontextu, pokud nebyl vysloven či pojmenován.



Juraj

Tak čo, bolo užitočné venovať tomu celú kapitolu?

Vyskúšajte si!

Zvážte si PRE a PROTI:

IDENTITA:

Zamyslite se sami nad sebou... Dobře, bolo vám diagnostikované duševní onemocnění, možná jste aktuálně závislí na návykových látkách... Je to ale součástí vaší identity? Chcete sami sebe jako člověka zařadit do nějaké „škatulky“? Rozhodnutí, zda sami sebe takto zarámujete, nebo ne, je jen na vás.

PLUSY A MÍNUSY: spíšte si plusy a mínusy toho, že budete zdieľať svoj príbeh, aby ste sa mohli rozhodnúť, či a koľko zdieľať. Mínusy zahŕňajú dôvody prečo by ste mohli zdieľanie vášho príbehu ľutovať, plusy zahŕňajú dôvody, prečo by zdieľanie mohlo pomôcť vám alebo druhým.

CIELE: Čo chcete dosiahnuť tým, že budete svoj príbeh zdieľať? Napíšte si tieto ciele.

OČAKÁVANIA: Čo očakávate, že sa stane, keď sa podelite o príbeh? Akými pozitívnymi alebo negatívnymi spôsobmi očakávate, že budú ľudia reagovať? Ako ich reakcie zvládnete?

PODPORA: Zdieľanie príbehu zotavenia je veľká vec, zvlášť po prvý krát. S toľkými emóciami to môže byť príliš veľké rozhodnutie pre jedného. Je niekto vo vašom okolí, kto vás v tomto rozhodovaní môže podporiť?

Zdroj: The Honest, Open, Proud Program (comingoutproudprogram.org), v SAMHSA: SHARE YOUR STORY A How-to Guide for Digital Storytelling

Závěrem – shrnutí

Petra

Právě jsem si přečetla naše rozhovory jako celek po redakčních úpravách. Myslím, že jsme téma rozebrali opravdu podrobně a může to trošku vypadat, že sdílení zkušeností je atomová věda. Může se to zdát jako kontrast s naší úvahou, že sdílet svou zkušenost je přirozeným nástrojem učení, pomoci a podpory mezi lidmi, který máme a využíváme odedávna.

Za sebe doufám, že vám po přečtení textu zůstalo spousta „ale“, „tohle přece tak není“, „co když...“ nebo „nesouhlasím“. Jestli to tak je, pak mám radost. Naším záměrem bylo zaujmout a podnítit přemýšlení nad tématem sdílení zkušeností. Jestli jste našli odpověď na své otázky, pak máme upřímnou radost.

Každopádně vám všem čtenářům přejeme, ať je téma sdílení osobních pro vás spojující, inspirující a přináší vám naději.

O autorech

Zdeněk

Jsem člověk, kterému záleží na vědomém projevu a smýšlení o věcech. Snažím se mít dobrý důvod pro vše, co dělám a to, jakým způsobem to dělám, a mít tak život ve svých rukou. Životem mě provází vášně pro elektronickou hudbu, která je pro mě také velkým zdrojem podpory v náročnějších obdobích, a hraní PC her. Měl jsem to štěstí, že jsem se po

dlouholetých psychických potíží mohl stát peer konzultantem a později také lektorem, a tak zúročovat těžce nabitě zkušenosti s překonáváním potíží a seberozvojem, který byl pro mě potřeba k přežití. Proto pro mě bylo velmi cenné mít možnost sdílet svůj pohled na sdílení osobní zkušenosti za účelem podpory druhých. Možnost sdílení osobních zkušeností s druhými je pro mě vždy velmi obohacující, jelikož se vždy něco můžeme naučit jeden od druhého. A když se sdílení děje s úmyslem poskytování rovnocenné, bezpečné a podporující interakce, je to pro mě vždy veliký pocit naplnění.

Petra

Jsem maminka, partnerka, sestra, dcera, vnučka, švadlenka a nadšená kuchařka. Jsem bezvýhradnou fanynkou psího plemene kokršpaněl. V naší rodině jme jich přivítali několik. Jejich tvrdohlavost a chuť jít do všeho „po hlavě“ mi konvenuje. Celý můj profesní život je spjatý s oblastí péče o duševní zdraví. Pracovala jsem jako sociální pracovníce v komunitních službách pro lidi s duševním onemocněním. Byla jsem součástí týmu, který poskytoval pomoc obětem hromadných neštěstí. Ať už to byly povodně nebo oheň, které vzaly lidem jejich blízké a domovy. V těchto situacích jsem si víc než kdykoli jindy, uvědomovala limity metod a doporučených postupů, které jsem se naučila na univerzitě nebo v terapeutických výcvicích. Nezpochybňuji jejich význam. Zároveň tváří v tvář lidem, se kterými jsem mluvila bylo důležitější být spolu. Spolu jako člověk s člověkem. Sdílet.

Juraj

Som lektor, sociálny pracovník, manžel, otec dvoch úžasných detí a člen svorky nášho chlpatého psa. V bežnom živote moc zhovorčivý nie som a veľa toho o sebe nezdieľam. Dôvody bývajú rôzne, najčastejšie asi preto, že radšej počúvam, než hovorím. Tiež potrebujem mať pocit, že práve tu a teraz je ten priestor a čas na zdieľanie. A často rozmýšľam nad účelom a prínosom. Práve účel a prínos sú kritériami, ktoré najviac zvažujem vo vzťahu k zdieľaniu osobnej skúsenosti na kurzoch a tréningoch, ktorých som súčasťou. Tento rozhovor mi priniesol príležitosť pristaviť sa pri tom, ako to so zdieľaním osobnej skúsenosti mám. Až mám pocit, že si viac odnášam, než som do neho priniesol.

Jana

Jsem ráda druhým nablízku, naplňuje mě lidem naslouchat a sdílet věci o sobě se stále učím. Již na střední škole jsem se zajímala o oblast péče o duševní zdraví, věnovala jsem se této oblasti v rámci studia a zůstala u ní celou mou profesní kariéru. Jako ergoterapeut a vedoucí rehabilitace jsem pracovala v tréninkové kavárně. Dlouhodobě se věnuji vzdělávání a supervizi pomáhajících profesionálů. Ve svém životě zastávám mnoho rolí, jsem maminka tří dětí, manželka, chovatelka psa, dcera, vnučka, sestra, kamarádka, ergoterapeutka, kolegyně, lektorka, supervizorka, pohyb je moje vášeň, věnuji se tanci, bojovému umění aikido, miluji umění, hudbu, poezii, módu či rozjímání a dívání se do krajiny.

Přizvání do Školy zotavení mě nesmírně těší, protože zde nacházím velký smysl. V životě jsem se nejvíce naučila od lidí, kteří měli za sebou těžké období a měli odvahu vyjít s touto zkušeností napovrch a sdílet ji. Velmi si vážím těchto okamžiků osobní blízkosti a sdílení a těším se na osobní setkání s vámi.