

# Krize – první reakce 2. díl

■ **Text: Kristýna Farkašová,**  
krizová intervence, psychoterapie,  
osobnostní rozvoj

**N**ež se dostaneme k místu první reakce, zastavme se o krok dříve.

Co vlastně jako terapeut nabízím na své židli člověku, který proti mně sedí? Pomáhám mu? Mohu mu při svých zkušenostech a větším klidu (dotyčný se nachází v krizi, má tedy patrně spíše neklid) říci: pojď tudy, tady je to pro tebe dobré? Směřovat ho k rozchodu/rozvodu, nebo k tomu, aby vydržel a těžkou dobu ustál? Jakou nuanci nám nabízí čeština v myšlence pomáhání? Touha pomoci jako touha po moci. Nemyslím tím moc, kdy se vám ostatní koří a klaní. Spíše určitou na první pohled skrytou moc – on(a) jsou tak zoufalí, bezmocní, ztracení, potřebují nasměrovat. A najednou jsme bezděky v místě, kde se moc v rukou profesionála skutečně nachází a je potřeba, aby udělal vědomou, až filozofickou volbu. Kde jsou limity toho, co dovede nabídnout? Kde je scesti pro něj samotného? Rozezná, kdy pomáhá, kdy kontroluje? Ví, kdy vede a kdy manipuluje? Kdy činí na sobě lidi závislími? Kdy bere z jejich rukou zodpovědnost za vlastní život a rozhoduje on sám, aniž by dohlédl důsledků?

Mně osobně je tedy, v rámci nabídky košatého českého jazyka, bližší slovo doprovodit. Je zde nabídka být profesionálem, který lidi doprovází. I v krizovém místě, s omezenými možnostmi a potíží řádně se nadechnout můžeme vnímat člověka, který proti nám sedí, jako bytost kompetentní o svém životě rozhodnout sám. Jako člověka, který pravděpodobně již mnohá úzká místa ve svém životě prošel, mnohdy zcela bez opory a se ctí. A s tímto vědomím udělejme rozhodnutí terapeuta/lékaře/pečovatele ponechat moc v rukou člověka, který svůj život žije a který nejlépe zná jak sám sebe, tak souvislosti mnoha jemných nití, z nichž je jeho život spřádán. Doprovodit druhého člověka pro mě znamená být mu pevně nablízku, na jeho prosbu vyslechnout jeho příběh a stát se v určitém místě dočasně součástí jeho příběhu. Posílnit jej. Ne toliko jen slovy. Jasným životním nazřením, že i my sami jsme se opakovaně ocitli v úzkém místě a prošli jej. A že tedy úzká místa projít lze, dokonce lze považovat i za přirozené, že jimi vůbec procházíme, s tím, jak se krajina našeho života mění. A lze vidět na mnoho způsobů

bů, jak různorodě překračují lidé, které doprovázíme, rámec našeho uvažování, jak originálně své životy řeší, jak nás mnohdy svou volbou překvapí. A my můžeme s tímto vědomím člověka úzkým místem doprovodit takovým způsobem, aby v momentě, kdy se objeví obzor a najednou je možné lépe dýchat, spát, jíst, volněji přemýšlet, své volby učinil při dobré silě a podle sebe sama.

**Kéž najdu vnitřní sílu  
otevřít se bolesti, kterou  
prožívám.**

**Kéž najdu láskyplný  
postoj mysli k bolesti,  
kterou prožívám.**

**Kéž mohu bolest  
vyrovnaně pozorovat.**

**Kéž si uvědomím,  
že každá bolest je  
pomíjivá.**

**Kéž dokážu opustit  
své představy o bolesti.**

**Kéž si uvědomím,  
že nejsem touhle bolestí.**

Joan Halifax, *Bytí v umírání*

Naše profese tedy má své limity. Je dobré o nich vědět a celkem klidně se k nim hlásit. Nepovažuji za etické ani prozíravé člověka tlačit na rozcestí do volby A nebo B také proto, že my reálně neneseme důsledky takového rozhodnutí. Jsme malými pány, svět je značně pestré místo a je na místě si narovinu říci, že nevíme, komu život půjde dobře, a komu ne. Neboť ani my sami nemůžeme vědět, co s námi bude za pět let, za pět měsíců, ba ani za pět minut. Jak bychom tedy mohli lidi ostře směřovat, když i ve svém životě váháme nad mnoha volbami? Tím se také vracíme k úvaze v závěru minulého článku, že kri-

zi tvoří vnější podnět a naše vnitřní reakce na něj. A ta se značně liší u lidí různých povah, přesvědčení, plánů a vizí. Nejde tedy lineárně říci: toto místo se ti vtiskne napořád, toto můžeš přejít s lehkostí. Za sebe se domnívám, že výraznou roli sehraje právě to, jak takovéto místo „opečujeme“ i my sami před sebou, pokud se týká našich životů, zda ho poté budeme umět poslat „po vodě“ dál, nebo si ho poneseš třeba i tíživě stále s sebou.

## Neurologické okénko

Zde přichází čas na velmi zajímavé, byť notně zjednodušené neurologické okénko. Možná jste slyšeli o amygdalickém únosu. Dalo by se říci, že v zásadě využíváme tzv. trojí mozek – mozkový kmen, tzv. *plazí mozek*, limbický systém, který máme společný se savci a spadá sem oblast emocí (např. i vrozená základní mimika, reakce útěk/útok/strnutí), tzv. *savčí mozek* a poté šedou kůru mozkovou/neokortex, tzv. *lidský mozek*, kde se odehrává proces přemýšlení. Představme si, že mezi těmito systémy je hustá, čile komunikující a spleť síť. A protože svět umí být pro nás i nebezpečný, je zde zvláštní pojistka/zkratka – amygdala, která asociativně, tedy zrychleně, vytáhne možná ohrožení na základě toho, co se nám již v životě stalo, u čeho jsme cítili výraznou, např. silně nepříjemnou emoci. A teď přijde to zajímavé, co ona amygdala svede. Šmik. Přestříhne spleť síť mezi emocemi a myšlením. Dočasně se přestane odehrávat provázané myšlení a cítění. A my jednáme do značné míry pudově a emocionálně. Jistě znáte situaci, kdy někdo či vy sami jste bezbrže křičeli na někoho, s kým tak docela nesouvisel onen velký příval energie, veliká zlost i např. agresivní řeč. Pak můžeme říci, že šlo o zkrat. Ano, doslova, šlo o tuto zkratku, která má za úkol nás vlastně chránit. Uvedu příklad: V dětství nás pokoušel pes nebo nás třeba jen škaradě ohrožoval a chvíli trvalo, než nás někdo dospělý zachránil. Teď jsme již dávno dospělí a potkáme psa. O ouha! Bez náhubku! Bez vodítka! Bez pánička! A amygdala udělá svou práci. Ohrožení! Zachraň si život! A my řveme nebo strneme či hledíme vyšplhat na nejbližší plot, ačkoli si pes v ideálním případě jde vesele dál svou cestou. Co to je za zvláštní věc? Je to vůbec funkční? Proč to tedy máme? Žijeme v poměrně bezpečném světě, v momentě, kdy bychom potřebovali v rychlosti zareagovat na člověka, který nás ohrožuje nožem, na hada, tygra,

**Bud'te laskaví vždy, když  
je to možné.**

**Vždy je to možné.**

Dalajláma

by nám asi tato reakce mohla zachránit život a byli bychom za ni vděční. Ale my se setkáváme s amygdalickým únosem daleko častěji v mezilidských vztazích, kde asociativně a mnohdy na základě minulosti nepřiměřeně vyhodnocujeme a bojujeme za svůj život, svá práva a své hranice silou, která je mnohdy situací neadekvátní. Dobrou zprávou je, že se vše neustále mění, a tak i přítomnost neokortexu se navrací; cesty jsou opět spojeny a společně s prokrvením mozku dochází mnohdy i k možnosti opět navázat vztah, případně se omluvit za napáchané újmy či nepřiměřenost naší reakce. A nyní, proč tak dlouhé okénko.

## První reakce v situaci krize

Jde o hlavní myšlenku tohoto článku. Přemýšlíme o první reakci v situaci krize. Zásadní je si uvědomit, ať už jste na židli profesionála nebo na židli přítele, že se právě nyní nacházíte v tělové emočním prostoru. A ve chvíli krize zjednodušeně řečeno není myšlení k máni. Tedy je marné apelovat na rozum. Nacházíte se v tělové emoční komunikaci. To, kde druhý potřebuje najít svůj klid, bezpečí, sílu, je v první řadě tělo a emoce, které jsou více k žiti, aspoň pro daný moment, pro dané setkání.

**To, na co myslíte, čemu  
věnujete pozornost, to  
se bude dít. Nejdříve  
existuje myšlenka, která  
se zhmotní. Každá hmota,  
která existuje, byla někdy  
v minulosti pouhou  
myšlenkou. Je na nás,  
jakou hmotu si budeme  
tvořit. Každý sám  
rozhoduje, jaké budou  
jeho zítřky.**

Jolana Dominiguez

Jak to mohu zařadit? Především sám sebou. Svým tělem. Svým dechem. A tam druhého i zvu. Do většího klidu a bezpečí. Ani ne slovy, ale spíše tím, jak pevně a klidně sedím, jaký dojem dělá mé tělo. Že člověk může vidět, že jeho příběh lze ustát či „usedět“ (-) a že velmi pravděpodobně jej tedy bude možné i unést. Poté také svým rozpoložením. Tím, že mohu být zasažený příběhem, který mi člověk předkládá. Zároveň bych neměl ztratit naději, že životy lidí i po těžkých místech mohou pokračovat dobře. Tyto dovednosti, toto vědomí mi tvoří pevnou základnu pro schopnost pracovat s lidmi v těžkých místech. A podle mě jednoznačně až na tyto dovednosti a základní náhled na situaci já – druhý člověk v úzkém místě nasedá potřebná řemeslná dovednost zacházení se slovy, kladení otázek, tedy to, co se člověk naučil např. na psychoterapeutickém výcviku. Můžeme, a domnívám se, že i máme, směřovat svou pozornost – tedy všimnout si – a doptávat se, zda se možnosti lidí poté, co mě navštívili, rozšířily, nebo zúžily. Zda se jim dýchá lépe/hůře. Zda se jim lépe/hůře spí. Zda je více/méně bolí na ramenou či v bedrech, kde lidé často v těle těžké etapy svých příběhů nosí. Zda odchází ze setkání s námi s větším klidem a s pocitem, že to, co se v jejich životech děje, zvládnou. Patrně to nějakou dobu potrvá, asi to bude mít mezikroky a nejspíš to bude vypadat ještě trochu jinak, než si člověk naplánuje. Ale zvládnou to. Protože úzká místa projít lze. A můžou žít dobrý život. I přesto, že nyní se v jejich životě děje něco třeba i velmi těžkého a možná nyní nevidí cestu, nicméně hledají a nacházejí sílu pro vykročení.

Je-li tedy druhý člověk právě značně položen v emoci a ve svém těle, je toto potřeba ošetřit jako první. To, zda se třeba, zda vydrží sedět na židli, zda potřebuje např. křičet či plakat nebo mlčet. A chci-li cokoliv ošetřovat u druhého a hledat pro to porozumění, je potřeba si být vždy vědom svého těla a svých pocitů. Od toho také mají mnohé psychoterapeutické výcviky svou sebe-zkušenostní část jako výrazný díl vzdělání k tomu, aby člověk psychoterapeutem mohl vůbec být.

Povzbuzuji ke vzdělání v oblasti krizové intervence; hodí se učitelům, sociálním pracovníkům, sestřičkám, lékařům, lidem, kteří vedou týmy. Hodí se do našeho života pro nás samotné a lidi nám blízké,

**A protože svět umí být  
pro nás i nebezpečný,  
je zde zvláštní pojistka/  
zkratka – amygdala,  
která asociativně, tedy  
zrychleně, vytáhne  
možná ohrožení  
na základě toho, co  
se nám již v životě  
stalo, u čeho jsme cítili  
výraznou, např. silně  
nepříjemnou emoci.**

když vstupují do úzkých míst. V našich zeměpisných šířkách jsou tělo a emoce jako nástroje zpravidla méně populární než myšlenky a věci v jazyce snáze dokladovatelné, jako jsou dovednosti a znalosti. O to více je třeba vědomě tuto dovednost rozšiřovat na poli profesionálním. Aby se těžká místa „nepouzdrila“, aby se zvyšovala dovednost pevně stát poblíž v úzkém místě druhého člověka, s nadějí, že toto místo projde. A my jsme v dosahu, stojíme pevně, umíme ošetřit sebe, a tedy můžeme doprovodit druhého. A zároveň nejsme nikým, komu by snad měl být zavázán, na kom by si měl vytvořit závislost, ke komu by měl vzhlížet. Neboť i lidi z pomáhajících profesí prochází úzkými místy, mylí se, padají ve svých životech. A přeci můžou lidem, kteří k nim přichází, přinést svou dovednost pevně stát v úzkém místě poblíž. Při znalosti svých nedokonalostí můžou vřele přijímat lidi s jejich křehkostí. Nesoudit. Nikam nevláčet. Nic nerozhodovat. Nevzbuzovat závislost. Anžto nejsme na stoličce soudcovské, nevláčíme pole, ani nejsme rozhodčími. Pouze doprovázíme lidi, tedy jsme s nimi v místech, kde nás zavolají a kde potřebují, aby při nich někdo stál. A to je mnohdy to, co je nejvíc potřeba, co je vítané a co přináší úlevu.

Laskavou všednost přeji!

**Institut vzdělávání  
APSS ČR vás zve  
na seminář**

**Základní  
krizová intervence**

**12. 4. 2017 Praha  
23. 5. 2017 Tábor  
www.institutvzdelavani.cz**