

UNIVERZITA KARLOVA  
EVANGELICKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA

Bakalářská práce

# **Využití karet v psychoterapii**

Daniela Šlapáková

Katedra Pastorační a sociální práce  
Vedoucí práce Mgr. Anna Klimešová  
Studijní program Sociální práce  
Studijní obor Pastorační a sociální práce

Praha 2019



## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci s názvem Využití karet v psychoterapii napsala samostatně a výhradně s použitím uvedených pramenů.

V Praze dne 4. 12. 2019

Daniela Šlapáková



## **Anotace**

V práci se zaměřuji na popis možností a limitů ve využití terapeutických karet v psychoterapii. Popisuji terapeutické školy, ve kterých se s kartami můžeme setkat a jak s nimi tyto školy pracují.

Řadím je do projektivních technik a vnímám jako prostředek, který klientovi umožňuje hlubší sebepoznání a rozvoj.

Představuji jednotlivé druhy karet, především ty, se kterými mám vlastní zkušenost a okrajově zmíním, jaké karty jsou za stejným účelem využívány.

Na konkrétních příkladech z praxe ukážu, jak lze s kartami pracovat v různých fázích psychoterapie. Jak je možné je využít v individuální, párové, rodinné i skupinové psychoterapii. S jakými problémy a jak mohou pomoci.

## **Klíčová slova**

Psychoterapie, karty, symbol, projekce, sebepoznání, sebereflexe

## **Summary**

The thesis focuses on the description of the use of possibilities and limits provided by therapeutic cards in psychotherapy. There is a description of therapeutic schools where we can meet with the cards and see how these schools can work with them. Therapeutic cards are therefore classified as one of the projective techniques and are seen as a tool of enabling the client to gain deeper in self-knowledge and personal development. In the thesis I present various types of cards, especially those I have my own experience with. There is also mentioned which cards can be used for the same purpose.

Using practical examples I will demonstrate how to work with the cards in different stages of psychotherapy and how they can be used in individual, couple, family and group psychotherapy; also how can various problems be solved by using them.

## **Keywords**

Psychotherapy, cards, symbol, projection, self-knowledge , self-reflexion

## Poděkování

Ráda bych na prvním místě poděkovala vedoucí mé práce, Mgr. Anně Klimešové, za laskavé vedení, podporu, inspiraci a trpělivost. Její věcné připomínky mě provedly prací tak, že jsem se v tématu dokázala lépe zorientovat a ukotvit a ještě se během psaní práce dozvěděla mnohé o sobě.

Další dík patří mým rodičům, kteří mě vždy podporovali a i díky nim mohu dělat práci, která mne naplňuje.

Děkuji také klientům, kteří s důvěrou a nadějí vstupují do terapie. Umožňují mi nahlédnout do jejich příběhů a být jejich součástí. Moc si této důvěry vážím.

Dík patří Mgr. Magdě Shymon a PhDr. Márii Anyalaiové, PhD za rady ohledně zdrojů a půjčení literatury, také za kurz, který jsem mohla absolvovat.

V neposlední řadě děkuji mému manželovi, který při mně vždy stojí, pečuje o naše děti a poskytuje mi tak zázemí pro mou práci.

# Obsah

Úvod .....	10
Cíl práce .....	11
1. Projektivní techniky v psychoterapii .....	12
1.1 Projekce .....	12
1.2 Projektivní metody jako psychodiagnostický nástroj .....	15
1.3. Další pojmy využívané v kontextu práce s projektivními kartami .....	15
2. Psychoterapie .....	19
2.1. Účinné faktory v psychoterapii .....	19
2.3. Nároky na psychoterapeuta .....	22
2.4. Kvalifikační předpoklady psychoterapeuta podle České asociace pro psychoterapii .....	25
3. Psychoterapeutické směry, ve kterých se můžeme setkat s prací s kartami .....	26
3.1 Dynamické přístupy, psychoanalýza .....	26
3.2. Jungiánská psychoterapie .....	28
3.3 Terapie zaměřená na člověka – PCA .....	29
3.4. Gestalt .....	31
3.5. Rodinná terapie .....	32
4. O kartách .....	34
4.1. Všeobecný přehled .....	34
4.2. O kartách, východiska, principy, způsoby práce .....	35
4.3. Karty z nakladatelství OH Cards – historie vzniku .....	39
4.4. Sady karet, které používám ke své práci a ukázky kasuistik .....	40
4.4.1. COPE .....	41
4.4.2. Karty Mythos .....	54
5. Vyústění práce, závěr .....	70
Seznam literatury .....	72





## Úvod

Důvodem, proč jsem se rozhodla pro výběr tohoto tématu je, že jsem u klientů při použití karet opakovaně zažívala „aha efekt“-moment, kdy měl klient doslova před očima část svého problému, nebo událost, emoce, které neuměl pojmenovat, nebo si je nemohl přiznat. Karty pomohly problém srozumitelně nahlédnout a pojmenovat. Díky fotodokumentaci také bylo možné se k tomu opakovaně vracet, nebo skládat znova, podle potřeby.

K práci s kartami jsem se dostala díky supervizi, kdy jsme došli k tomu, že právě symbolické vyjádření může pomoci klientům vyjádřit potlačené, nebo vytěsněné obsahy, popsat emoce, zpracovat těžké zážitky.

Práce s kartami mě nadchla a tak jsem absolvovala intenzivní kurz práce s terapeutickými kartami pod vedením PhDr. Márii Anyalaiové, PhD., pod záštitou a produkcí brněnské organizace Mgr. Magdy Shymon.

Ráda bych se nadále vzdělávala a věnovala psychoterapii. Absolvovala jsem psychoterapeutický výcvik SUR (2010- 2015), vč. teoretického vzdělávání, pracuji pod supervizí. Psychoterapii jsem se začala věnovat pro potřebnou praxi k výcviku.

Aktuálně jsem ve výcviku v párové a rodinné terapii pořádaném psychoanalytickou společností IPPART (PhDr. Slavoj Titl, Mgr. Lucie Lucká)

Absolvovala jsem další krátkodobé výcviky či kurzy zaměřené na aplikovanou komunikaci a psychoterapii.

Začala jsem psychoterapii poskytovat v rámci sociálních služeb, v projektu na podporu hendikepovaných osob. Později se klientela rozrostla o běžnou populaci. Vyhledávají mě obvykle klienti se vztahovými problémy, úzkostmi, depresemi, při potřebě doprovázení, v krizi, osobnostním rozvoji, atp. Pro ochranu soukromí klientů nebudu specifikovat organizaci, pro kterou jsem pracovala, ani cílovou skupinu. Jména a totožnost klientů jsou pro potřeby této práce změněny a upraveny tak, aby byla zachována jejich anonymita a důstojnost.

## **Cíl práce**

Cílem práce je ukázat možnosti a použití karet v psychoterapii. Pokusím se to ilustrovat na vlastní terapeutické práci s kartami na pozadí gestalt a dynamického přístupu.

Domnívám se, že práce s kartami má široké pole využití, které bych chtěla poodkrýt.

# 1. Projektivní techniky v psychoterapii

Karty představují obrazový materiál, jehož význam určuje z velké části klient, proto je můžeme řadit do projektivních technik. Stručně se tyto techniky pokusím popsat tak, aby bylo patrné, jaké místo v nich zaujímá práce s kartami. Popíšu pojem projekce, odkud vychází a základní typy.

V jedné z dalších kapitol potom popíšu konkrétní karty, se kterými se dá tímto způsobem pracovat, a karty, se kterými pracuji já.

## 1.1 Projekce

Najbrtová et al. (2017, s. 37) uvádí, že projekce v obecném významu znamená promítnutí, extenze, vržení před sebe. Latinské *proicere*, původ toho slova, znamená „vyhazovat“, „vytáhnout“.

Do psychologické literatury zavedl termín Sigmund Freud, který projekci vnímal jako jeden z psychických obranných mechanismů. Věnoval se výzkumu neuróz a mechanismu jejich vzniku. Vyložil význam psychických obran proti vnitřně nepřijatelným představám. Odděluje se zde afekt, který může být přemístěn jinam, nebo je spolu s představami potlačen tak, jako by neexistoval. (Najbrtová et al. 2017, s. 11) Důsledkem tohoto potlačování může být tzv. halucinatorní konfuze. (Najbrtová et al. 2017) Toto pojetí halucinací můžeme chápat jako „vymístěné“, disociované obsahy Já, které nejsou přijímány jako jeho součástí.

Freud vnímal obranné mechanismy jako nesoulad jednotlivých instancí (Id, Ego, Superego). Tento nesoulad je dále popisován jako ego-obranné mechanismy. Patří mezi ně: sublimace, racionalizace,

projekce, regrese a konverze. Zde se projekcí myslí přičítání vlastních obsahů, které Ego odmítá, jiným osobám. (Najbrtová et al. 2017)

Nakonečný (1995) uvádí, že Freud viděl v projekci nejen obranu proti úzkosti (obranný mechanismus), ale i princip ovlivňování vnímání podnětů vzpomínkami. Pokud by tomu tak bylo, znamenalo by to, že se projekce uplatňuje v různé míře v každé percepci.

Ve Freudově pojetí je terapeut neutrální (plátno), díky čemuž má klient možnost nahlédnout vlastní projekce – obsahy na neutrálním emočním pozadí.

Pojem poté vešel do psychologického slovníku (Hartl a Hartlová 2004, s. 456) jako „*obranný mechanismus neuvědomovaného přenášení subjektivních, popř. nevědomých přání, motivů a pocitů a na jiné osoby a situace.*“

Jung (1993) píše o projekci jako o obecném, nevědomém a spontánním psychickém mechanismu, který přenáší subjektivní obsahy (jakéhokoli druhu) na objekt. Přenos Jung chápe jako specifickou formu projekce, která se odehrává mezi dvěma jedinci. „*Při praktické analýze se ukázalo, že nevědomé obsahy zprvu vždy vystupují jako projikované na objektivní osoby a vztahy.*“ (Jung 1999, s. 167) Podle Junga je cílem učinit projekci vědomou. Přenos však nepovažuje k tomu za nezbytný. „*Osobně jsem byl pokaždé rád, když přenos probíhal mírně nebo se prakticky neprojevil. Na člověka se pak kladou mnohem menší požadavky a může se spokojit s jinými terapeuticky účinnými faktory. Mezi nimi hraje významnou roli náhled pacienta, jeho dobrá vůle, autorita lékaře, sugesce, dobrá nálada, porozumění, účast, povzbuzení atd.*“ (Jung 1999, s. 168)

Najbrtová et al. (2017, s. 20) dle Stančáka vysvětluje různé druhy projekcí a rozpracovává Holmesovo dělení z roku 1968:

- atributivní projekce (vlastní motivy, city a chování je připisováno jiným osobám, uskutečňuje se na vědomé i nevědomé úrovni)
- autistická projekce (vnímané věci jsou upravené vlastním potřebám)
- racionalizační projekce (uvědomované racionalizované chování)
- další formy projekce (podobnosti, kontrasty aj.)

Tyto výše popsané typy projekcí vnímám jako vodítka i pro práci s kartami. Díky uvědomění, o jakou projekci se jedná, můžeme klientovi nabídnout relevantní zpětnou vazbu. Atributivní projekce si všímáme, když klient např. vybírá kartu se zástupným hrdinou, kterému přisuzuje svoje vlastnosti, nebo vlastnosti, které by chtěl mít. Náhled na autistickou projekci zase může poukázat na to, čemu se klient snaží vyhnout, čeho se obává, co potřebuje. Když vysvětluje, proč si vybral danou kartu, racionalizuje. Jindy si všímáme kontrastů mezi výběrem karet a verbálním vyjádřením. Z toho vyplývá, jak zásadní význam má interpretace daného objektu konkrétní osobou, jaké vlastní významy a obsahy vkládá a přisuzuje. Projekční materiál pomáhá tím, že oslovuje skryté obsahy.

Ve své práci s kartami vycházím především z gestalt dynamického pojetí projekce, které klade důraz na to, jaké významy konkrétní klient kartám a tedy symbolům na nich, přisuzuje. Jeho výběr tedy není interpretován.

## **1.2 Projektivní metody jako psychodiagnostický nástroj**

Jiné pojetí projektivních metod je známé z oblasti psychologických vyšetření, využívají se v psychodiagnostice.

Patří mezi testy osobnosti, jejichž cílem je poznat celou osobnost jedince.

Svoboda (2005) píše, že psycholog L. K. Frank zavedl termín projekční (projektivní) techniky r. 1939 a chápal ho jako metodu výzkumu osobnosti, kdy je jedinec konfrontován se situací, které přisuzuje konkrétní význam a to v něm vyvolává určité pocity.

Psychodiagnostické metody zde nebudu více rozebírat, není to cílem této práce, ale zmíněny jsou zde okrajově proto, aby bylo patrné, v čem se práce s kartami liší od diagnostiky.

Hlavní rozdíl mezi diagnostickým přístupem a terapeutickým přístupem vyplývá jednak z terapeutických přístupů, ze kterých vycházím a jednak z cíle, za kterým je ten, či ten přístup využíván. Mým cílem není odhalit zvláštnosti klientovy osobnosti, ale oslovením jeho především nevědomých obsahů mu pomoci zorientovat se v jeho situaci.

Oaklander (2003, s. 148) dodává, že ačkoli byly projektivní metody původně zamýšleny jako diagnostický nástroj, s mnohými z nich lze pracovat terapeuticky. Zmiňuje, že mohou podpořit vyjádření.

## **1.3. Další pojmy využívané v kontextu práce s projektivními kartami**

Na tomto místě budou představeny některé pojmy, které souvisí s prací s kartami. Tyto pojmy jsou řazeny v takové posloupnosti, jak uvažujeme při práci s klientem, co se při práci může odkrýt. Vycházíme

při tom z různých směrů tak, že jsou zde předloženy především z hlediska směru, pro který je daný pojem typický, nebo se zde s ním setkáváme nejčastěji. Jedním ze základních pojmů je projektivní hypotéza, která pracuje s předpokladem, že člověk, který má před sebou nestrukturovaný materiál (karty) a hledá pro sebe jeho význam, se ožíví v člověku jeho nevědomé obsahy a do svých odpovědí pak tyto obsahy vkládá. Charakteristiky, vlastnosti, motivy, potřeby, zkušenosti. (Morávek 2009, s. 252)

Především jungiánský směr hojně využívá pojem archetyp a podle psychologického slovníku Hartla a Hartlové (2010, s. 46) se jedná o vrozenou psychickou strukturu definovanou Jungem (2003) Je to jakási praforma, nejstarší a typické zkušenosti lidstva. Je považován za základ veškeré symboliky. Pro práci s archetypy jsou zde využívány např. legendy a mýty, obrázkové karty, často Tarotové karty.

Verena Kast (2014, s. 98) říká, že archetypy lze souhrnně vidět jako antropologické konstanty prožívání, zobrazování, zpracovávání a jednání. Zároveň dodává, že je nutné odlišit archetypové představy a zkušenosti, které prožíváme ve svém vědomí, od archetypů, jako takových. S pojetím archetypů také souvisí pojetí nevědomí a kolektivního nevědomí.

Nevědomí je popisováno jako zásadní součást Freudova topografického modelu osobnosti. Chápeme ho zvláště v tomto kontextu jako vrstvu běžně nevybavitelných obsahů. Jung (in Kast, 2014) jej charakterizuje jako emočně nabitě komplexu a jež sestává z potlačených zkušeností a z prožitků, které se mohou stát vědomými.

O kolektivním nevědomí Jung (1993) říká: „*Je (...) ve všech lidech identické samo se sebou, a vytváří tak všeobecný duševní základ nadosobní povahy, přítomný v každém jedinci.*“ Müller a Müller (2006,



s. 232) jej potom charakterizují jako všem lidem společnou psychickou strukturu působící od počátku ve všech stránkách vývoje člověka. Hartl a Hartlová (2010, s. 348) zmiňují, že je to neuvědomovaná součást psychologické výbavy každého člověka. Zahrnuje soubor představ a obsahuje archetypy.

Domnívám se, že sebereflexe, jako schopnost náhledu sebe sama a sebepoznání, jsou obecnými cíli práce s kartami. Hartl a Hartlová (2010) popisují sebereflexi jako vědomý odraz, proces, kterým člověk vnímá, posuzuje a řídí své chování místo toho, aby mechanicky reagoval na sociální okolí. Sebeoznáním rozumím výsledek práce na sobě. Na základě sebezkušenosti a kritického náhledu, je člověk schopen se definovat ve všech složkách své osobnosti (temperament, charakter, emoce, vůle, motivace atd.) Součástí sebepoznání je pak i schopnost tyto své stránky přijmout a úspěšně je používat v běžném životě v souladu se svými možnostmi a vnějšími podmínkami.

To, co nám pomáhá vytvářet psychické obsahy (mentální reprezentace), je imaginace, jejíž základní formou je představa.

Karty hovoří na symbolické rovině, proto se pokusíme symbol popsat podrobněji. Symbolem obecně rozumíme znamení, sdělení. Charakterizuje nejčastěji to, co plní funkci zástupce něčeho abstraktního, nebo zastupuje nějaký předmět, osobu, nebo událost s nějakým emocionálním nábojem. Hartl a Hartlová (2010, s. 563).

Symbol také odkazuje k něčemu, co ho překračuje, přesahuje, k nějakému nadřazenému cíli. Uvádí do pohybu, energetizuje. Dává obrazům smysl. (Müller a Müller 2006, s. 396) Müller a Müller (2006, s. 396) dále dle Junga uvádí: *„Díky své vlastní mnohoznačnosti a neurčitosti mohou symboly často vyjadřovat komplexnost života*

*jasněji než nejjasnější pojem. Na druhé straně jsou to jen náznaky, které na něco poukazují“* Jsou to pokusy o vyjádření nevyslovitelného a nepopsatelného. Jsou výrazem zkušenosti nevýslovného mystéria a odpovědí na ni.

Pro obrázkové karty jsou symboly typické. Pro klienta tedy karta promlouvá mnohem silněji právě pro svůj symbolický rozměr.

Verena Kast (2014, s. 39) píše, že pokud v terapeutickém procesu zažíváme symboly, zkušenost, kterou získáváme, je, že si připadáme živější, emotivnější a to znamená, že jsme dosáhli kontaktu mezi vědomím a nevědomím. Do symbolu se promítají naše specifické obtíže, ale také naše jedinečné životní i vývojové možnosti. V obtížných situacích se nachází i možnosti vývoje. Proto jsou symboly tak užitečné. Na jedné straně v nich vidíme to, co nás brzdí, nebo brzdilo v minulosti, a co je díky symbolům vyvoláno a na druhé straně je zde osloveno životní téma, které směřuje do budoucnosti. Dalo by se říci, že symbol je v terapeutickém procesu nositelem tvořivého vývoje. Příkladem symbolu může být archetyp.

V neposlední řadě do tohoto výčtu řadíme pojem vytěsnění, jako jeden z ego obranných mechanismů. Vytěsněné obsahy nám projektivní materiál pomáhá odkrýt.

## 2. Psychoterapie

Kratochvíl (2006, s. 13) definuje psychoterapii jako léčebné působení, či soubor léčebných metod, které je záměrné a plánované. Cílem tohoto působení je obnova zdraví, změna prožívání a chování, pomoc s přizpůsobením se novým životním úkolům a situacím. Také má vést k seberealizaci a k naplňování životního smyslu, vyrovnanosti a spokojenosti.

Cílem psychoterapie je změna. K dosažení změny psychoterapie užívá prostředků, jako je rozhovor, neverbální komunikace, práce s emocemi, interakce a dalších účinných faktorů a technik, podle zaměření.

### 2.1. Účinné faktory v psychoterapii

Kalina (2008, s. 129 – 136) při svém popisu účinných faktorů čerpá především z transteoretického modelu Prochasky a Norcross (1999)

a dále z Kratochvílových Základů psychoterapie (1997). Účinné faktory jsou zde popisovány jako společné pro různé terapeutické školy, i když je jednotlivé školy mohou pojímat rozdílně. Kratochvíl (2006, s. 109) říká, že někteří autoři se domnívají, že společné faktory mají zásadní vliv na účinek všech psychoterapií bez ohledu na jejich teorie. Lambert (1992) připisuje společným účinným faktorům 30% podílu na celkovém terapeutickém efektu. 40% připisuje dalším vlivům jakými jsou osobnost klienta, vlivy prostředí a jiné. Zbývající procenta připisuje vlivu očekávání, které nazývá placebem a účinnosti použitých specifických metod. Mezi účinné faktory Kalina (2008, s. 129-136) řadí následující.

**Terapeutický vztah**, který je základním účinným faktorem psychoterapie. Psychoterapie se odehrává v myslí terapeuta a odehrává se ve vztahu. Do terapeutického vztahu dále patří fenomény jako přenos, protipřenos a paralelní proces. V neposlední řadě se jedná o reálný vztah dvou lidí a vytváří se pracovní aliance – spojenectví. Akceptace klienta se vším, co do terapie přináší je také kvalitou terapeutického vztahu. (Kopřiva, 1997).

Kratochvíl (2006, s. 108) hovoří o vztahu mezi pacientem a terapeutem. Zde je důležitá důvěra a přesvědčení, že terapeutovi na pacientovi záleží a jeho schopnost vcítit se do pacienta a jeho přesvědčení, že klientovi dokáže pomoci.

Terapeutický vztah je společný účinný faktor všem terapeutickým přístupům, jak vyplývá z jeho podstaty. Z praxe mám zkušenost, že karty mohou pomoci navázat kontakt. Někdy je těžké před neznámým člověkem (terapeutem) otevírat své rány. Díky kartám může být tento první kontakt jednodušší a tím pomáhá navázat vztah.

**Hawthornský efekt** jako další účinný faktor spočívá v tom, že člověk je motivován ke změně, pokud se mu dostává speciální pozornosti. Domnívám se, že využití dalších technik, jako třeba právě terapeutických karet, zvyšuje tento efekt, zvyšuje zájem o klienta a o jeho problém. Tím zvyšuje i naději na to, že mu bude pomoheno. Vycházím zde ze zkušenosti. Když je práce s kartami zařazena na začátek terapie, v případě, že se klientovi nedostává slov a je pro něj obtížné začít, karty pomůžou nenásilným a respektujícím způsobem promluvit. Tím dávám klientovi najevo svůj zájem o to, jak se cítí. Vyjadřuji porozumění tak, že mu nabízím jiný způsob práce, než kladením otázek. Je-li práce s kartami zařazena v průběhu terapie, nabízí klientovi prohloubení tématu, možnost se na téma podívat

z jiného úhlu. Ukazují tím, že hledám cestu, která bude pro práci s jeho tématem vhodná a individuální. Tento efekt nacházíme v psychodynamických směrech i v rodinné terapii.

**Pozitivní očekávání** je důležité hledisko ovlivňující průběh psychoterapie. Úzce souvisí s motivací ke změně. Dalo by se také charakterizovat, jako naděje, důvěra v terapeuta a léčbu. Existuje souvislost mezi tím, co klient od psychoterapie očekává a účinností psychoterapie. Lze říci, že čím větší má klient od léčby očekávání, tím je větší naděje na změnu. Tím bude psychoterapie účinnější.

Prochaska a Norcross (1999, s. 4-8) pokračují ve výčtu účinných faktorů a doplňují je o **zvyšování vědomí**, neboli zvědomování, nebo také učinit nevědomé vědomým. V zážitkových typech terapie, kam bychom mohli zařadit i práci s projektivním materiálem, se pracuje s komentováním určitých prožitků a jejich souvislostí. Významnou roli zde pak hraje verbalizace, jazyk zvědomování.

Autoři Prochaska a Norcross (1999, s. 4-8) jako další účinný faktor popisují **katarzi**. Chápu ji jako emoční uvolnění a úlevu, která přichází po prolomení emoční bariéry. Ke katarzi mohou pomoci karty. Klient díky náhledu (např. uvědomí si, že je kompetentní řešit své problémy, když prochází Cestou hrdiny), může dojít k uvolnění. Klient např. zjistí, že nemusí nikoho obviňovat a uleví se mu.

Jako další faktor je na stejném místě uváděno **Vybírání a otázka volby**. Tento faktor je spíše upozaděn. Konfrontace s vlastními problémy umožňuje svobodné rozhodnutí a výběr řešení. V práci s kartami tento faktor zažíváme významněji. Klient prochází volbou už na začátku práce, když si karty vybírá. Má tedy ve svých rukách další proces i řešení.

Faktor **tvárování chování** je typický především pro behaviorální směry. Spočívá v posilování žádoucího chování a korigování nežádoucího. Terapeut může zadávat i úkoly, které mohou ovlivnit nefunkční reakci na daný podnět.

Kratochvíl (2006, s. 108) doplňuje účinné faktory o **výklad poruchy**, protože tím umožňuje klientovi porozumět svým problémům. Je vhodné podávat tento výklad s ohledem na možnosti daného klienta. Výklad by měl také klientovi dodat naději a optimismus.

Kratochvíl dodává, že eklektický psychoterapeut si může vybrat takový výklad, který nejlépe vyhovuje mentalitě klienta. Zastánci hypotézy společných faktorů se v pojmenovávání jednotlivých faktorů liší, ale rozdíly nejsou podstatné.

Uvedení účinných faktorů v psychoterapii mělo za cíl je popsat a propojit s praxí s kartami. Ukázat, jak může práce s kartami účinné faktory podpořit.

### **2.3. Nároky na psychoterapeuta**

*„Kdo zná druhé, je chytrý, kdo zná sebe, je moudrý.“* (Vybíral 1971, s. 83)

Yalom (2002), ve své inspirující knize *The Gift of Therapy*, koncipuje jednotlivé kapitoly, jako rady, či doporučení, kterých by se měl terapeut řídit při své práci s klienty. Od obecnějších doporučení, jako: buďte podporující, empatičtí, diskrétní, také upozorňuje na to, aby se terapeut učil ze svých omylů, byl si vědom toho, že terapeut má mnoho pacientů, ale pacient má jen jednoho terapeuta. Poukazuje na konkrétní techniky, jako využívání „tady a teď“, nabádá terapeuta, aby

odhaloval svoje vlastní životní výzvy, nebál se hovořit o tématu smrti a mnoho dalších.

Doporučuje také, aby terapeut klienta podporoval v přijetí zodpovědnosti za jeho život a rozhodování. Klade také důraz na zaměřování se na to, o čem klient nehovoří, nebo na odpor.

Vybíral (2016, s. 107) říká, že nezastupitelnou úlohou v profesním životě psychoterapeuta, je psychoterapeutický výcvik. Pro odborníka je nezbytný. Tvoří ho obvykle část zážitková (sebezkušenostní), kdy účastník výcviku zažije na vlastní kůži, jak psychoterapie vypadá a jaké dopady má na jedince. Další součástí výcviku je teoretické vzdělání. Frekventanti výcviku jsou vedeni k tomu, aby pracovali s klienty pod supervizí, a tato supervizní součást je třetí komponentou výcviku.

Dále na stejném místě zmiňuje výzkum z roku 2003 badatelů Ronnestada a Skovholta, kteří zkoumali vývoj profesní dráhy psychoterapeutů, či jak se vyvíjel jejich přístup k práci v různých fázích jejich profese. Objevili zajímavou posloupnost.

Na začátku výcviku uplatňuje psychoterapeut vlastní úsudek a přirozený talent (dokáže třeba rozpoznat, co je pro daného člověka důležité). Hraje zde roli i sympatie s klientem.

V dalším období, které přichází po výcviku, se terapeuti spíše drží určitých teoretických konceptů a technik. Rizikem pro toto období může být, že si terapeut příliš zidealizuje své zkušenější kolegy, či učitele. Také se může stát, že vyzdvihuje jeden koncept nad druhým, aby se utvrdil ve svém správném výběru. Neuvědomuje si v této fázi, že se nechová přirozeně.

Ve třetí fázi se terapeut stává jaksí svobodnějším. Dokáže kombinovat různé přístupy a techniky a opět se začíná řídit svým

vnitřním hlasem. Naučil se riskovat a získal větší sebevědomí. Tuto fázi charakterizuje reflektování kvality vlastní práce. Tato reflexe se děje supervizí, nebo rozhovory s kolegy. Ve výcviku má terapeut emočně dozrát a získat zkušenosti.

Vybíral (2016, s. 109) uvádí, že Hillová vychází z rozhovorů s frekventanty psychodynamických výcviků a formuluje výstupy, jaké si účastníci z výcviku odnáší. Je to schopnost navázat s klientem vztah a naučit se rozpoznávat dynamiku v klientově psychice a právě o ni se zajímat. Zajímat se dále o tzv. vztahové vzorce v klientově životě. Terapeut by se měl naučit interpretovat jeho obrany a odpory. Dále by si terapeut měl být vědom klientovy dynamiky v terapeutickém vztahu a naučit se s ní zacházet. Nakonec by měl umět pracovat s přenosovými fenomény. Domnívám se, že toto jsou základy každé psychodynamické terapeutické práce, tedy i práce s kartami. Karty navíc mohou některé tyto faktory významně ovlivnit. Např. při seznamování s klientem pomůžou jako „icebreaker“, když je pro klienta obtížné mluvit o svém životě, nebo o tom, co prožívá. V průběhu terapie zase mohou pomoci zvědomit změnu, která se udála. Více bude patrné v kasuistikách.

Výcvik nemusí mít kýžený efekt pro každého. Ne každý, kdo projde výcvikem, se stane psychoterapeutem, natož pak dobrým psychoterapeutem. Jak již bylo zmíněno výše, hodně záleží na osobním nastavení jednotlivce, talentu a zkušenostech. Domnívám se, že je také důležitá jistá cílevědomost, vůle a neustálá práce na sobě. V neposlední řadě také upřímný zájem o klienta, chuť poslouchat a slyšet a také pokora.



Vybíral (2016) dále hovoří o nadání, intuici a schopnosti improvizace. Tyto kvality, kromě formálních požadavků, považuje za potřebné k tomu, aby člověk mohl být dobrým psychoterapeutem.

## **2.4. Kvalifikační předpoklady psychoterapeuta podle České asociace pro psychoterapii**

Česká asociace pro psychoterapii je odbornou organizací, která se zabývá kvalitou poskytované psychoterapie. Združuje certifikované psychoterapeuty z různých směrů a udává směrnice pro výkon práce psychoterapeuta. Tyto směrnice vychází z Evropské asociace pro psychoterapii (EAP), která definuje klíčové požadavky na výkon práce psychoterapeuta v dokumentu *The Professional Competencies of a European Psychotherapist*.<sup>1</sup>

Mezi klíčové požadavky patří schopnost praktikovat psychoterapii na profesionální úrovni odpovídající úrovni magisterského studia příbuzných oborů, absolvování alespoň čtyřletého postgraduálního studia – odborného výcviku, odborné přípravy, supervize praxe a dodržování etického kodexu. Tyto kompetence jsou od roku 1990 spjaty se *Strasbourg Declaration on Psychotherapy*. Z těchto směrnic poté vychází i jednotlivé výcvikové instituty. Práce psychologa a/nebo psychoterapeuta ve zdravotnictví je v ČR definována zdravotnickým zákonem.

---

<sup>1</sup> ([https://www.europsyche.org/app/uploads/2019/05/Final-Core-Competencies-v-3-3\\_July2013.pdf](https://www.europsyche.org/app/uploads/2019/05/Final-Core-Competencies-v-3-3_July2013.pdf))

### **3. Psychoterapeutické směry, ve kterých se můžeme setkat s prací s kartami**

V této části zmíním a stručně popíšu některé základní psychoterapeutické směry, jejichž principy eklekticky a integrativně využívám při práci s kartami. Popíši východiska jednotlivých směrů. Důraz je zde kladen především na hlubinné směry a gestalt, jejichž principy jsou mé práci nejbližší.

#### **3.1 Dynamické přístupy, psychoanalýza**

Tyto přístupy vychází z klientovy minulosti. Věnují pozornost jeho zážitkům, především z dětství. Zkoumají souvislost mezi nimi a současnými obtížemi. Tyto směry stojí na Freudově učení, jeho pojetí pudů a struktury osobnosti. V psychoanalýze je základní technikou metoda volných asociací a práce se sny. Cílem je objevit potlačené - dostat do vědomí a tím klienta zbavit obtíží. K oslovování nevědomí jsou vhodné právě projektivní techniky - pro náš účel karty. Oslovují klienta nenásilným způsobem, klient si sám karty vybírá a hledá možné souvislosti s jeho životem. Terapeut potom vhodnými otázkami klienta podporuje v usazování do jeho zakázky. Tyto přístupy neinterpretují klientovy volby, tzn. neříkají klientovi, co je na kartách. Čekáme, jak klient pojmenuje to, co vybral a proč.

Prochaska a Norcross (1999, s. 34.) udávají šest různých perspektiv, kterými Freud nahlíží na osobnost. Je to topografická rovina, která zahrnuje vědomé a nevědomé způsoby fungování, dynamická rovina, ve které se odehrávají interakce psychických sil, genetická rovina, která se zaměřuje na původ a vývoj psychiky (vč. popisu jednotlivých stádií vývoje), ekonomická rovina znamená

distribuci, transformaci a výdej energie. Strukturální rovina zahrnuje id, ego a superego, jako trvalé funkční jednotky a rovina adaptace se týká připravenosti jedince k interakcím. Pro psychoterapii se jeví důležitými hlavně roviny dynamická, genetická a strukturální.

Autoři Prochaska a Norcross (1999, s. 41) dále hovoří o tom, že pokud základ potíží leží na nevědomé úrovni a člověk si neuvědomuje význam událostí, může vzniknout úzkost až panika.

Jak již bylo zmíněno výše, cílem psychoanalýzy je dostat nevědomé procesy do vědomí a tam pak s nimi klient může pracovat. Ačkoli klasičtí psychoanalytici pracují v pevně daném settingu – pokládají klienta na pohovku, terapeut sedí za hlavou klienta tak, aby na něj klient neviděl, a volně asociují, nebo zpracovávají určité téma, modernější dynamické směry pracují už v settingu jiném, který jim umožňuje využívat širší škálu technik, která odpovídá terapeutovu zaměření a potřebám daného klienta.

Dynamické směry se vyvinuly z psychoanalýzy zhruba v 80. letech 19. století. Mezi čelní představitele patří Habib Davanloo (1978, 1980), Lester Luborsky (1984), David Malan (1976), James Mann (1973) a další. Tyto metody mají dle Prochaska a Norcross (1999, s. 54), několik společných znaků:

- Je stanoven časový limit léčby, obvykle 12 – 40 sezení, terapie je tedy kratší, než klasická psychoanalýza, která může trvat i roky
- Během prvních sezení hledají ústřední interpersonální problém
- Terapeut je zde aktivnější, než psychoanalytik a není tak neutrální
- Vzniká pracovní spojení
- Rychleji interpretují přenosové fenomény

V dynamické terapii bývá potřeba zformulování zakázky. Na základě těchto údajů, může terapeut klientovi „ušít terapii na míru“. Důležité je, aby stanovené cíle byly dosažitelné. V tomto bodě se liší tyto směry od psychoanalýzy, která by nechala léčbě volný průběh. Zde se terapeut rozhoduje, na co se zaměří. Jestli např. na podporu ega, nebo na změnu vnějších podmínek klientova života. Zde je právě prostor pro použití rozličných technik a je možné měnit strategii podle potřeby procesu. V psychodynamických směrech karty pomáhají oslovovat nevědomé obsahy, umožňují pohotově reagovat na individuální potřeby klienta a oproti psychoanalýze využívají volnějšího settingu těchto směrů.

### **3.2. Jungiánská psychoterapie**

Freudův žák Jung se věnoval hlavně kolektivnímu nevědomí a archetypům v něm obsažených. Vnímá je jako předobrazy našeho prožívání a chování. Na rozdíl od Freuda uznává i spirituální stránku člověka. Chápe ji jako psychickou energii – libido.

Jeho terapie je založená na rozvinutí nevědomé složky, také pracuje se sny. Jungiánská terapie také hojně využívá symbol, jako nositel významů. Kast (2014) uvádí, že symbol se vyznačuje přebytkem významů, který ale nemůžeme nikdy vyčerpat. Poukazuje na rozdíl mezi symbolem a znakem. Znak oslovuje intelekt (vidlička a nůž jsou znakem pro restauraci). Symbol ale souvisí s tím, co reprezentuje. Kast zde popisuje příběh ženy, která uklízela a ztratila snubní prsten. Měla obavu z manželovy reakce. Své obavy sdělila kamarádce, která přispěla svou interpretací ve smyslu, že pro samé uklízení ztrácí lásku k manželovi. Jakoby uklízení ohrožovalo její vztah.

Dieckmann (2004, s. 29) upozorňuje, abychom nepřeceňovali slovní popis symbolů, ale ponechali jim určité tajemství a tušení souvislostí.

Protože symboly poukazují na skryté významy z nevědomí, mohou působit jako motivační faktor.

V citaci z Junga Fontana (1994, s. 8-9) říká: *„Symboly jsou výrazy, pojmenování a obrazy, které mohou být důvěrně známé z všedního života, pod svým běžným a zřejmým významem však skrývají další, zcela zvláštní významy. Vyjadřují cosi neurčitého, skrytého a neznámého. Symbol se utváří z nevědomí jako bezděčné vyjádření nějaké hluboké vnitřní síly, kterou si uvědomujeme, ale nedokážeme ji vyjádřit slovy. Jako takový se symbol stává stálou výzvou pro naše myšlenky a pocity“.*

Vzhledem k tomu, že tyto přístupy vychází z konceptu nevědomí, pracují s asociacemi, nebo sny, je práce s kartami jednou z možných užívaných technik.

### **3.3 Terapie zaměřená na člověka – PCA**

Hlavním představitelem tohoto směru je Carl Ranson Rogers (1902-1987). Rogers vzešel z psychoanalytického prostředí. Pilíře, na kterých jeho směr staví, jsou: aktivní naslouchání, lidská péče a sdílení.

Rogers (1998) píše o základní motivační síle člověka, jako o tendenci k aktualizaci. O aktualizaci hovoří jako o vrozeném sklonu organismu, který slouží k rozvoji všech svých kapacit tak, aby sloužily ke zkvalitnění organismu.

Nemyslí tím jen uspokojení biologických potřeb, ale také tendenci k seberozvoji.

Rogers dále říká, že všechny podmínky terapie jsou obsaženy v terapeutickém vztahu. Ke změně je podle něj potřeba změnit šest podmínek terapeutického vztahu.

Prochaska a Norcross (1999, s. 118) uvádí, že jimi jsou:

1. Vztah - který mezi sebou musí dva lidé mít a zároveň si uvědomovat svou odlišnost

2. Zranitelnost - klient není ve stavu kongruence a tím je náchylný k úzkosti, protože může vnímat zážitky, které ohrožují já. Právě ona náchylnost k úzkosti klienta motivuje k vyhledání terapeutického vztahu.

3. Opravdovost - terapeut je v terapeutickém vztahu kongruentní a autentický. To znamená, že si uvědomuje své vlastní pocity a prožitky a je sám sebou.

4. Nepodmíněné pozitivní ocenění – spočívá v tom, že terapeut musí být schopen klienta nepodmíněně pozitivně ocenit, protože klientova inkongruence vzniká vlivem jeho zvnitřněných popření, či zkreslených přesvědčení a když terapeut dokáže klientovi poskytnout nepodmíněné pozitivní ocenění, klient si může začít uvědomovat zkreslené a popřené zážitky, zvláště ve vztahu k významným lidem. Klient tak bude mít možnost vnímat nepodmíněné pozitivní ocenění, dosavadní podmínky se tím oslabí a na jejich místě se objeví nepodmíněná sebeúcta. Jestliže terapeut dokáže v tomto oceňování setrvat bez ohledu na to, co klient prožívá a říká, dokáže přijmout všechny své stránky s láskou a péčí.

5. Přesná empatie – terapeut dává klientovi najevo, přesně empaticky, že chápe jeho vnitřní svět, spoluprožívá ho s ním, ale bez

přítomnosti hněvu, strachu, či zmatku. Bez empatického pochopení, by klient nemohl terapeutovi důvěřovat.

6. Vnímání opravdovosti – klient nemůže terapeutovi uvěřit, když jej nebude vnímat jako opravdového, ale jako člověka v určité roli.

Proto, že tento přístup dává klientovi hodně prostoru k sebevyjádření a růstu (možná nejvíce ze všech zmiňovaných přístupů) se domnívám, že rogeriánské principy, zvláště pak kongruence a akceptace, jsou základními prvky psychoterapie, na kterých se dá stavět, i při využití práce s kartami. Nehodnotící, přijímající přístup u práce s kartami velmi dobře funguje, jak doložíme praktickými ukázkami.

### **3.4. Gestalt**

Gestalt terapii řadíme také mezi humanistické přístupy. A to především kvůli důrazu na uvědomování si přítomného okamžiku a různé zážitkové experimenty, popisem aktuálního prožívání a tudíž také vhodným zázemím pro práci s kartami.

Kratochvíl (2006, s. 82) píše, že Gestalt je expresivní forma terapie zaměřená na přítomnost a na prožívání a vyjadřování emocí. Tento název převzal její tvůrce Frederick Perls (1894- 1970) z německé školy tvarové psychologie.

Dále zde Kratochvíl uvádí, že Perls též vychází z psychoanalýzy, ale zdůrazňuje, že psychologické zážitky je potřeba chápat v celistvosti. Domnívá se, že problémy lidí vznikají z nedostatečného uvědomování si svých pocitů. Práce terapeuta spočívá v tom, že zadává klientovy různé úkoly, aby ho podpořil v uvědomování si aktuálních pocitů.

Hlavním principem je princip přítomnosti. To znamená, co se děje právě teď, co cítí v tomto okamžiku. Věnuje se též vztahu já a ty.

Podporuje klienta v adresném vyjádření jeho slov. Např.: „Komu to říkáte?“

Kratochvíl (2006, s. 83) uvádí tento úryvek jako příklad typické terapeutické práce.

*T: Co si teď uvědomujete?*

*P: Uvědomuji si, že teď mluvím, vidím ostatní v místnosti. Uvědomuji si, že se Jan mračí, cítím napětí v ramenou. Uvědomuji si, že na mne jde úzkost, když to říkám.*

*T: Jak prožíváte tuto úzkost?*

*P: Slyším, jak se mi chvěje hlas. Mám sucho v ústech. Mluvím nejistě.*

*T: Uvědomujete si, co dělají Vaše oči?*

*P: Nyní si uvědomuji, že se oči dívají stranou.*

*T: Můžete se stát svými očima a vést dialog za ně?*

*P: Jsem Mariiny oči. Je mi zatěžko dívat se přímo. Těkám sem a tam...*

Terapeut klade důraz na nepříjemné pocity a vybízí pacienta, aby s nimi setrval a rozvinul představy spojené s nimi.

Gestalt dále pracuje s polaritami osobnosti. Poukazuje na to, že se lidé obávají přijetí opačného pólu své osobnosti a chovají se tedy tak, jak se chtějí jevit a ne tak, jací doopravdy jsou. Z toho vyplývá, že se brání integraci osobnosti – tedy dosažení úplného tvaru.

### **3.5. Rodinná terapie**

Chvála a Trapková (2009), nebo Gjuričová, Kubička (2009), popisují nástroje, které tento přístup využívá. Tyto nástroje vytvořila



Virginie Satirová. Jedná se např. o techniku sochání, nebo přehrávání rolí.

Tento směr vychází z toho, že člověk není samostatnou jednotkou, ale je součástí vztahových celků – systémů, jakými je třeba rodina, nebo pracovní kolektiv. (Ludewig 1994)

Z toho vyplývá, že osobnost a vztahy jsou determinovány komunikací.

Pomocí tzv. cirkulárních otázek terapeut pomáhá klientovi restrukturalizovat jeho přesvědčení a tím mu pomáhá lépe fungovat v realitě. (Schilppe 2006)

Na základě ilustrace těchto směrů jsem chtěla ukázat, které principy ve své práci s kartami využívám. Je to zejména nedirektivně vedený rozhovor postavený na podporování sebevyjádření klienta a hledání jeho vlastních zdrojů. Stavím na rogeriánském akceptujícím a empatickém naslouchání klientovi. Z Gestaltu čerpám inspiraci na podněcování aktuálního prožívání a uvědomování a uzavírání tvarů. Systemické cirkulární dotazování, nebo otázka po zázraku zase prohlubují klientovu kompetentnost při hledání řešení.

## 4. O kartách

### 4.1. Všeobecný přehled

Jak již bylo zmíněno výše, karty řadíme mezi projektivní techniky. Říčan a Ženatý (1988) nabízejí specifické rysy projektivních podnětů. Řadí sem třeba konfrontaci s osobními problémy, víceznačnost, neobvyklost předkládané úlohy, neprůhlednost, navození specifické sociální interakce, nabídku fiktivního světa, či navození řeči metafor a symbolu.

Obecně by se dalo říci, že karty lze využívat čistě jako podnětový materiál, kterého lze využít ke změně standartní terapeutické práce, jako alternativa k rozhovoru, nebo jako další způsob vyjádření, právě proto, že obchází autocenzuru, vědomí. Pracujeme zde s asociacemi klientů. Není tedy potřeba složitě vymýšlet kladení otázek.

Protože však vycházíme z psychodynamického přístupu, využíváme především principu projekce jako promítnutí a identifikace, jako ztotožnění. Díky tomu tedy může dojít k otevření témat, která nejsou klientovy v běžném rozhovoru dostupná, nebo je pro něj těžké, je otevřít.

Zdroji, ze kterých čerpáme v praxi i pro tuto práci jsou karty z produkce OH cards vydavatele Moritze Egetmeyera, převedených do češtiny (jejich manuál) z produkce Mgr. Magdy Shymon (b-creativ.cz) a karty vlastní tvorby z téže produkce.

Terapeutický potenciál má jistě řada dalších karet, koláží (např. Huptychova sada projektivních autorských koláží), herní karty DIXIT, nebo Tarotové, či výkladové karty.

## 4.2. O kartách, východiska, principy, způsoby práce

Karty, o kterých zde souhrnně hovoříme, jsou obrázky velikosti hracích karet, bez přesně dané hodnoty, či významu. Popova a Miloradova (2013) píší, že nám v poměrně krátkém čase umožňují získat informace potřebné pro práci s klientem. Jsou vhodným nástrojem pro práci s jednotlivci i skupinou, mohou být využity pro práci s dospělými i dětmi. Karty překračují i jazykovou bariéru. Mohou být používány po celém světě, bez závislosti na konkrétní kultuře, sociálním postavení, pohlaví a stáří. Dále uvádí, že použití tohoto nástroje umožňuje pracovat současně na emoční, mentální i fyzické úrovni a zároveň tak zajišťují bezpečné propojení s konkrétním prostředím daného klienta. Umožňují svobodný, nehodnotící prostor pro práci a výměnu nápadů.

Autorky dále uvádí, že velké zastoupení má práce s kartami v oblasti východní Evropy. Jak již bylo zmíněno výše i zde jsou jako teoretická východiska pro práci s kartami uváděny přístupy Gestalt, Psychoanalýza a Rogersův Přístup orientovaný na člověka.

Dle autorek karty jako nástroj v psychoterapii fungují přesně, protože odráží osobnostní vzory fungování ve vztazích a prostředí. Vzhledem k selektivě vnímání vztahujícímu se k předchozí zkušenosti, klient vidí na obrázku přesně to, co zapadá do jeho zkušenosti, aktuální situace, výhledů, ale i zranění. Při práci s kartami také Atkinson a Wells (2000) kladou důraz při popisování vlastních zkušeností pomocí karet na používání „Já“, místo „ono“, nebo „ Ty“. To klientovi umožňuje soustředit se na současnost a zároveň být v kontaktu sám se sebou a s neuvědomovanými částmi své psyché. Toho lze dosáhnout díky asociativnímu rozměru karet, který sám o sobě nemá schopnost něco

vyřešit, ale podporuje asociaci, tedy vztah mezi duševními obsahy. (Hartl a Hartlová 2010)

Atkinson a Wells (2000) píší, že ačkoli všechny zmiňované karty umožňují stejný proces- vzájemné působení a komunikaci s duševními obsahy, každá sada karet má svůj jedinečný „pocit“ a „příchut“.

Jednotlivým druhům karet se budeme věnovat později.

Popova a Miloradova (2013) dále hovoří o vizuálním a narativním (vyprávěcím) charakteru karet. Narativní terapie podle nich spočívá v tom, že představa člověka o tom, kdo je, je konstruována příběhy – naracemi. Během procesu vyprávění se ujasňují významy, hodnoty, sny a jejich původ a vývoj v minulosti. Autorky hovoří o „safe area identity“, tedy o bezpečné oblasti vlastní identity, která vznikne jako výsledek této terapie, kdy je člověk schopen se podívat zpět, z bezpečné, zazdrojované vzdálenosti, na často traumatickou minulost a udělat vědomou volbu pro změnu směru své další cesty.

Protože karty řadíme mezi projektivní techniky, jejichž východiskem je Freudova teorie nevědomí, které chápeme, jako tu složku osobnosti, kde jsou uloženy naše zkušenosti, vzpomínky a potlačené události. Pomocí karet je možné oslovit tyto hluboko skryté obsahy, které ovlivňují dynamiku osobnosti a odkrýt je. Karty pomáhají pojmenovat zaběhnuté vzorce v chování, potlačené zážitky a emoce. Každý nový pohled, který díky kartám klient nahlédne, mu může ukázat nový význam dané události. I proto jsou karty označovány jako bezpečný nástroj – klient nachází souvislosti sám. Jako další důležitou úlohu karet autorky vidí možnost identifikace- ztotožnění se s někým, nebo s něčím. Identifikaci při práci s kartami s klientem často zažíváme, když při popisu obrázků popisuje sebe jako např. „hrdinu“, nebo nějaký předmět.

Popova a Miloradova (2013) popisují stádia procesu práce s kartami následujícím způsobem.

1.) Porozumění obrázku, identifikace s ním, nebo něčím na obrázku. Např. při technice Cesta hrdiny, kdy si klient vybírá svého hrdinu. Vybírá si konkrétní obrázek z nějakého důvodu, může se s ním identifikovat. Záleží, jaký mu klient dává význam a jak mu rozumí.

2.) Rozpoznání problému na obrázku (disociativním způsobem) Při práci s kartami Moře emocí si klientka vybere rybu obklopenou žraloky.

3.) Porozumění problému, jeho příčin, součástí a možných cest k řešení na přenesené úrovni.

Když klientka vidí rybu, která je obklopená žraloky, začne přemýšlet o tom, co by to mohlo znamenat, jak se cítí a může hledat řešení.

4.) Přenesení výsledků metaforické práce do života. Toto je právě výsledkem vhledu do nevědomí.

Asociace, které vznikají, když klient hledí na obrázky, pomohou k identifikaci. Práce s asociacemi v rámci práce s kartami, je na rozdíl od Freudovy, či Jungovy práce s asociacemi pro klienta jednodušší v tom, že má klient před sebou obrázek – strukturu příběhu, na základě kterého může vyprávět svůj příběh. Autorky dále uvádí, že na rozdíl od obou starších asociativních metod, se karty rychleji dostávají k cíli, tedy k nevědomým obsahům a také problém pouze nezjistí, ale mohou s ním rovnou dále pracovat.

Úkolem terapeuta, který pracuje s touto technikou je soustředěně pozorovat a podporovat směr, kterým se klient vydává, pomáhá mu prohlubovat, či rozšiřovat specifický význam daného obrázku. Další techniky, které terapeut při práci s kartami používá je vedení „rozhovoru s kartou“, parafrázování, sumarizace, objasňování, či kladení otázek,

kteře pomáhají klientovy dále rozvíjet jeho představy a nahlížet na problém.

V zahraniční literatuře se o kartách hovoří jako o metaforických, tedy používajících přenesené významy. (Hartl a Hartlová 2010)

Popova a Miloradova (2013) píší, že metafora nejedná přímo, ale jde přímo k cíli. Na základě Trunovy formulace ukazují několik funkcí použití metaforv v psychoterapii.

- 1.) Vyjadřovací – expresivní funkce. Použití metaforv klientovy pomáhá sdělit těžko popsatelné, či pojmenovatelné emoce, zážitky, nálady. Dobře zvolená metafora „šetří“ slova a jde přímo k věci.
- 2.) Diagnostická, či určovací funkce. Klientův výběr karty je vědomý, ale za přítomnosti nevědomých motivů. Tato funkce je hojně využívána v projektivních technikách. Např. pokud dítě vypráví pohádkový příběh, lze podle něj usuzovat, jak samo sebe vidí ve svém příběhu.
- 3.) Disociativní funkce. Externalizace vnitřního problému. Toto klientovy umožní nahlédnout na problém zvenčí a najít tak cesty k řešení a terapeutovi to umožní zvolit ev. další způsob- přístup práce s tématem.
- 4.) Vysvětlující funkce. Symbolickým jazykem nahradit to, co je jinak vyjádřit obtížné.

Autorky doplňují, že někdy je pro klienta obtížné „vytáhnout kostlivce ze skříně“ přímo, nebo nedokážou problém přímo popsat. V těchto případech můžeme pracovat bez obsahu a požádat klienta, aby vybral karty, které nějak souvisí s jeho problémem, či situací. Práce s kartami tedy může jednak obohatit vnitřní svět klienta a jednak pomáhá vést rozhovor s terapeutem. Je tak možné mluvit i o negativních, či nepřijatelných otázkách. Takto lze např. vytvořit příběh s jiným koncem, apod.

Zmíníme-li jako další bázi, o kterou se opíráme, humanistické směry (Rogers, Maslow, Seligman – pozitivistický), lze práci s kartami vidět jako přístup, který integrativním způsobem v sobě tyto principy také obsahuje. Jedná se zejména o vidění klienta jako schopného řešit svůj případ a hledání zdroje uvnitř sebe sama, zaměření se na pozitivní emoce, subjektivní pocit štěstí, optimismus, zdroje vitality. (Seligman 2006)

Na základě tohoto vidíme, že práce s kartami podporuje klientovu schopnost hledání zdrojů uvnitř sebe sama, potřebuje plnou a hlubokou klientovu i terapeutovu pozornost a vzájemné aktivní naslouchání, zaměřujeme se na to, že nehledáme klientovu patologii, ale jeho sílu a schopnosti. V neposlední řadě hledáme nové zdroje a nové způsoby zvládnání problémů. (Popova a Miloradova 2013) Karty jsou tedy dobrým průvodcem a pomocníkem.

Je zde patrné i propojení s Gestalt principy postavy a pole (F. Perls) Nejvýznamnější události obsazují velkou část vědomí a dávají tvar, méně významné ustupují do pozadí. Z toho vyplývá, že žádná karta nemá ten správný význam, ale je to klient, který jí dává specifický význam a může interpretovat.

Závěrem lze říci, že hlavními funkcemi práce s kartami je prozkoumání klientova vnitřního světa, nebo alespoň jeho problematických částí a pomocí metafor hledat cesty a zdroje k řešení problému.

### **4.3. Karty z nakladatelství OH Cards – historie vzniku**

Karty z tohoto nakladatelství jsou sady asociativních metaforických karet, které nachází využití v širokém poli činností.

Uplatňují se nejen v psychoterapiích a coachingu, ale i v pedagogice, či poradenství.

OH Cards Institute (<https://www.oh-cards-institute.org/about/> ) uvádí, že existuje celosvětová komunita uživatelů těchto karet.

Kirschke (1998) udává rok 1975, jako počátek vzniku nápadu metaforických karet. Autorem maleb na kartách byl Ely Raman, malíř a profesor umění z Kanady. Ve spolupráci s Gestalt terapeutem Joe Schlichterem přišli na to, že Gestalt terapie by se mohla stát dobrým základem pro práci s kartami. První karty vznikly jednak jako hra a zároveň jako terapeutická pomůcka. Jednalo se o sadu OH Cards, sadu 88. obrázkových metaforických karet a 88 karet se slovním vyjádřením. Kirschke (1998) udává jako počet možných vzájemných kombinací karet číslo 7744.

V roce 1983 došlo k setkání Ramana a Moritze Egetmeyera, který v kartách našel to, co dlouho hledal, tedy nástroj s potenciálem k autentickému sebevyjádření.

Moritz Egetmeyer vystudoval psychologii a psychoterapii. V té době žil v Kanadě. Po dohodě s Ely Ramanem Egetmeyer dodnes vydává karty ve svém německém nakladatelství, kam se později přestěhoval. V roce 1985 tedy vznikají první OH Cards vyrobené v Německu. Jsou to první a nejstarší karty ze série těchto karet. Následovaly karty Saga a další a byly postupně překládány do dalších světových jazyků.

#### **4.4. Sady karet, které používám ke své práci a ukázky kasuistik**

Z produkce OH v distribuci b-creative používám sadu karet COPE a MYTHOS.



#### 4.4.1. COPE

Jedná se o 88 obrázkových karet k tématu traumatu a jeho léčby určených ke sdílení, usnadnění komunikace, pochopení a utváření sounáležitosti. (Ayalon a Egetmeyer v manuálu ke COPE kartám) Zde je také zmíněno, že karty COPE jsou výsledkem spolupráce tří autorů – ruské malířky, izraelského psychologa a německého vydavatele. Zajímavé je na spojení těchto tří zástupců zmiňovaných národů, jejich traumatická historie. Autorkou obrazů je Marina Lukyanová, která je namalovala pod vedením terapeutky Dr. Ofry Ayalon a vydavatele Egetmeyera. Tvůrci obrazy vytvořili tak, aby spouštěli traumatické vzpomínky spíše symbolickým způsobem. Manuál ke kartám uvádí, že karty lze použít mnoha způsoby a může být používán psychoterapeuti, učiteli, trenéry apod. Mohou být použity samostatně, nebo v kombinaci s jinými kartami (např. Mythos), či metodami. Manuál uvádí i zásady práce s kartami, které lze vztáhnout na práci s kartami obecně. Patří sem především respekt k soukromí klientů. Klient si může vybrat, zda chce o kartě mluvit, nebo ne a jeho rozhodnutí nebude zpochybňováno. Respektujeme čas klienta, nepřerušujeme ho. Respektujeme inteligenci a fantazii, neinterpretujeme. Neodporujeme klientovi, respektujeme jeho integritu a individualitu.

Mezi principy, na kterých COPE karty stojí, patří normalizace. Tedy předpoklad, že trauma se může přihodit každému, kdykoliv a kdekoliv. Všechny reakce na trauma jsou normální a přijatelné. Způsob reakce každého člověka je jedinečný. COPE karty zbytečně nezdůrazňují dopad traumatu, ale umožňují mobilizaci vlastních sil a zdrojů. Jako další princip je zde uveden princip získávání mistrovství. Zážitek katastrofy a prožitek bezmoci utváří snížený pocit self – sebe.

Ozdravný vztah je založený na spolupráci, práce je sdílenou cestou a její směr může být měněn podle potřeby. Léčebný vztah musí obsahovat pocit bezpečí, důvěry, podpory a zplnomocňování. Vyjadřování a sdílení je dalším principem práce se smutkem a strachem. Utváření osobního ozdravného příběhu skrze COPE karty umožňuje klientům vyrovnat se s minulostí a získat důvěru k budoucnosti.

Ofra Ayalon (2007) píše, že COPE karty nám pomáhají dosáhnout na naši vnitřní bolest a objevit naši vnitřní sílu. COPE karty pracují s copingovými strategiemi, tedy strategiemi, které nám pomáhají zvládat náročné situace. Ayalon (2007) dále popisuje model, který byl vytvořen jako rámec pro popis 6 základních strategií, nebo zdrojů. Nazývá se v angličtině BASIC Ph. Jednotlivá písmena jsou zároveň zkratkou pro zdroje. V sadě COPE karet je šest karet s obrázky rukou, které mohou reprezentovat následující kategorie. B – belief systems, tedy víra jako způsob zvládnání zátěže. Může představovat víru v Boha, nebo nadpřirozené síly, víru v druhé, nebo v sebe. A – affect – emoce, tento aspekt představuje pocitovou složku vědomí. Tento způsob zvládnání zahrnuje především schopnost rozpoznat emoce a pojmenovat je. Potom následuje vyjádření pocitů buď verbálně, nebo jiným způsobem vyjádření (hra, tanec, malování...) S – social – sociální dovednosti. Tento způsob zvládnání zátěže představuje především interakce s jinými lidmi. Znamená to podporu druhých, ale i čerpání podpory od druhých i od odborníků. Sociální interakce vznikají v rodinném prostředí a dále mají potenciál se rozšiřovat do dalších oblastí, které zahrnují i neznámé jedince. I – imagination – představivost, jako zdroj kreativity. Umožňuje nám snít, hledat řešení ve fantazii, být flexibilní pozměnit nechtěné okolnosti. C – cognitive –

kognitivní zvládnání vychází se schopnosti myslet logicky a racionálně, posuzovat rizika, učit se, plánovat a řešit problémy. Ph – physical – fyzické zvládnání zátěže zahrnuje způsoby používání smyslů. Mohou se také projevovat tělesnými pocity, např. sevřením hrdla, či žaludku, změnami tělesné teploty, či napětí. Mohou se objevit v překonávání fyzických obtíží, v potřebě trávit čas v realitě.

Ukázalo se, že v průběhu traumatických událostí lidé obvykle zapojují kombinaci několika způsobů zvládnání zátěže.



Obr. 1

Jako příklad využití Ayalon (2007) uvádí následující techniku. Z balíčku karet vybereme šest karet rukou, které reprezentují zmíněné copyingové strategie a položíme je obrázkem vzhůru. Ze zbylého balíku karet náhodně vybereme karty tak, že ke každé kartě na stole, přiřadíme náhodnou kartu a položíme ji na ni obrázkem dolů. Každá karta s rukou je překrytá druhou kartou. Obrátíme vrchní karty a reflektujeme, jak souvisí s kartou ruky, která reprezentuje jednu strategii. Pomocí této vrchní karty se pokusme popsat strategii, kterou běžně používáme v našem životě. Např. moje strategie představitosti mi pomáhá se dostat daleko od problému a moje sociální strategie mi umožňuje vyhledat pomoc, když ji potřebuji. Variant, jak s kartami pracovat je mnoho a závisí na kreativitě terapeuta.

#### **4.4.1.1. Specifika využívání COPE karet u dětí**

Manuál karet uvádí nutnost používat speciální metody pro práci s traumatem u dítěte. Důležité je zohlednit, že dítě má omezenou schopnost vyjádřit se slovy a zpracovat informace kognitivně. Pozornost udrží krátkodobě, zato představitost dítěte je spontánní a může být veliká. Přirozeným jazykem dítěte je hra, která slouží jako „auto terapie“.

COPE karty u dětí můžeme využívat následujícím způsobem. Nabídneme, ať si vybere jednu kartu a pak se samo pomocí této karty představí. Pomocí karty je možné vyprávět příběh, jak se postava na kartě cítila během události a jak se cítí teď. Následuje výměna návrhů, jak se vyrovnat s příběhem postavy. Diskuse zůstává v metaforické rovině.

Také lze vyprávět příběh karty, apod.

#### 4.4.1.2. Technika Cesta hrdiny

Campbell (2000) popisuje techniku, která je využívána pro práci s COPE kartami je technika Cesta hrdiny. Tato technika je inspirována jungiánskou analýzou mýtů. Sestává z šesti kroků. Tím, že vytváříme příběh založených na těchto krocích, vidíme, jak se naše já vyrovnává s překážkami. Cílem této techniky tedy může být např. zjištění dominantního způsobu zvládnání zátěže. Každý obrázek nám ukazuje možný způsob zvládnání zátěže. Když je hrdinou třeba rytíř, nabízí se vidět jako zdroj zvládnání fyzická síla. Cíl cesty může být spojen s hodnotami. Pomoc může být praktická, nebo imaginativní, nebo může mít formu vlastního přesvědčení. Překážka může být reálná, nebo imaginativní, nebo zaměřená na řešení. Z toho vyplývá, že způsobů, kterými reagujeme na zátěž, může být několik. Důležité je si všimnout, které druhy strategie v příběhu převažují a také těch, které se tam vůbec nevyskytují. Ty způsoby, které se nejvíce opakují, využíváme i ve skutečnosti.

Jednotlivými kroky jsou:

- 1.) Hrdina se představuje. Vyberte kartu představujícího vašeho hrdinu/ hrdinku
- 2.) Hrdina opouští domov a vydává se na cestu. Bude čelit nějaké výzvě, nebo bude plnit nějakou úlohu. Jaká je mise vašeho hrdiny? Tato karta bude reprezentovat jeho/ její úlohu.
- 3.) Hrdina potkává pomocníky. Tento obrázek ukazuje, kdo, nebo co mu na jeho cestě pomáhá.
- 4.) Hrdina narazí na překážky. Překážky, které se hrdinovi postaví do cesty.
- 5.) Hrdina se vyrovnává s překážkami. Jak?
- 6.) A tak příběh končí!

Klient je po těchto instrukcích vyzván, aby zvolené karty položil před sebe, podle zadání. Potom vypráví příběh.

### **Kasuistika I.**

Klientka Barbora přišla do terapie se zakázkou po zlepšení partnerského vztahu a jak předcházet problémům, které se v jejím partnerském vztahu opakují. Rozhodla se, že zatím začne sama u sebe. Trápilo jí hlavně vzájemné obviňování a následné neadekvátní reakce, které později oba, jí i manžela, mrzí. Zakázka byla kontraktována na 12 sezení. Během terapie klientka zjistila, že v její původní rodině vládlo přesvědčení, že není dobré si stěžovat, obtěžovat druhé svými problémy. Klientka pochopila, že tím, že s manželem nemluví o tom, co jí trápí, nebo jí vadí ve chvíli, když se to zrovna děje, emoce a hlavně vztek se v ní nahromadí a potom vybuchnou nakumulovaně ve chvíli, kdy už jsou neúnosné a vyjdou ven neadekvátním způsobem. Před koncem terapie jsme zařadili techniku Cesta hrdiny tak, aby bylo ještě možné jí reflektovat. Cílem bylo klientku podpořit ve funkčním způsobu zvládnání zátěže a zvědomit tyto způsoby. Umožnit jí náhled na její zdroje a síly.

K této práci byla použita sada COPE a sada MYTHOS. Spojení těchto dvou sad karet je výhodné pro to, že karty Mythos nabízí další podnětový materiál k vyprávění příběhů.

Obr. 2 – Fotodokumentace, výběr karet.



Klientka vytváří a vypráví příběh. Hlavním hrdinou je jednorožec. Vydává se na cestu, aby přinesl dobré ovoce pro svůj kmen. Po cestě potkává moudrého starce, který mu podává klíč k poznání dobrého a radí mu na jeho cestě. Překážkou na této cestě je nemoc, únava a vyčerpání. Ví, že s láskou a když není sám, tak to zvládne. Příběh končí otevřenými dveřmi do krásného dne.

Ptám se, zda mohu příběh parafrázovat, opakuji to, co jsem slyšela. Klientka souhlasí. Postupně parafrázuji každou kartu zvlášť. Klientka vnímá jednorožce jako bájně zvíře, je jí sympatický, je obdařen nadpřirozenými schopnostmi. Ví, co má dělat, co se stane. (Zde vidíme imaginaci jako dominantní strategii). Druhá karta, košík ovoce. Ovoce je zdravé. Chce tedy přinést domů svému kmeni to, co je dobré a zdravé, aby je to posílilo. (Hodnoty – zdraví, dobro – víra, fyzické – zdraví) Moudrý stařec ví, co se má udělat, poradí, když už jednorožec i přes svoje schopnosti neví, jak dál, může mu věřit. (Víra, sociální dovednosti) Překážka, které se jednorožec bojí, je nemoc a vyčerpání. Bojí se, že k cíli nedojde a všechno se rozpadne. Nemoc ho pěkně štvě, je bezmocný. (Emoční i imaginativní.) To, že to nakonec zvládne, je jen díky tomu, že se mají rádi. (Kognitivní – ví to. Sociální – spolu) Příběh má dobrý konec, za zavřenými dveřmi je hezký den, cesta byla úspěšná, jednorožec ovoce přinesl, úleva. (Fyzicky dokončil proces, víra – věří, že za zavřenými dveřmi je něco dobrého, imaginace – dokáže si to představit)

Klientka přemýšlí. Říká, že jednorožec je ona a že všechno to je vlastně o ní. Ptám se, co je pro ní na příběhu důležité. Říká, že si uvědomila, že chce vlastně, aby jejich vztah byl zdravý, aby se nehádali. Dále, že má sílu na vztahu pracovat. Ví, že manžel to má stejně, že i jemu na vztahu záleží, mají se pořád rádi. Když potřebuje,

má se na koho obrátit, má přátele a rodinu, nebo si pomoc umí najít. Manžel trpí vážnou nemocí, a to jí vlastně pěkně štve. Vadí jí, že mu dochází síly, že jí nemůže vždycky pomoci a bojí se toho, že tady s ní dlouho nebude. Přese všechno ale věří, že čas, který spolu mají, si mohou spolu užít a že nestojí za to, si ho kazit.

Tato práce proběhla v rámci 9. sezení. Poukazuji na její naději a chuť na vztahu pracovat. Říká, že ano a hlavně, že to chtějí oba. Ptám se, co jí tedy pomáhá. Pomáhá to, že ví, že se mají rádi a že spolu můžou mluvit. Zjistila, že když spolu mluví, pomáhá to. Navíc zjistila, že i manžel se trápí, že jí nechce ubližovat. Ptám se, co pro ní toto zjištění znamená. Úlevu a naději. Sílu, kterou si klientka uvědomila, je jejich láska a zdrojem pro ni momentálně byla terapie, ale ví, že se má i doma o koho opřít. Také si uvědomuje, že jí pomáhá trávit čas i s jinými lidmi a Také chuť na sobě pracovat. Ačkoli Barbora šla do terapie sama, aby začala sama u sebe, myslí si, že to pomohlo jejich vztahu, protože se začala k manželovi jinak chovat- být otevřenější, žádat ho o věci, které pro ni byly obtížné. On to reflektuje a spolupracuje.

Téma manželovi nemoci a jejího strachu a vzteku probíhalo už v terapii, v kartách bylo zmíněno tak, jak je popsáno výše.

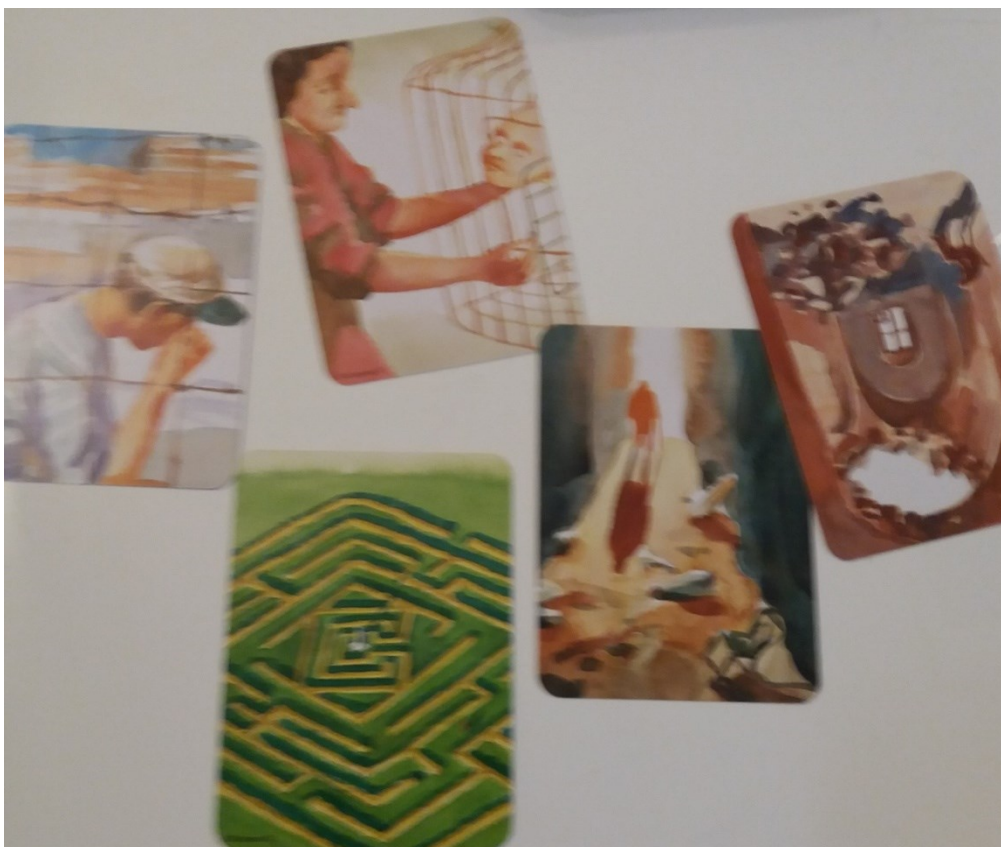
Technika zde byla zvolena v závěrečné fázi terapie, jako výstup, na který si klientka bude moci vzpomenout. Svou práci si vyfotila.

### **Kasuistika II.**

Další kasuistikou bych chtěla ukázat možnost využití COPE karet na prvním setkání. Klientku Danu stál příchod do terapie hodně sil. Když si domlouvala termín emailem, psala, že má velké úzkosti a deprese. Pohybuje se v centru města a vadí jí představa



bezdomovců, kteří se pohybují po městě a v dopravních prostředcích. Potřebovala by pomoci se zvládnutím takových situací. Navíc ji tyto myšlenky natolik zaměstnávají, že jí brání v normální komunikaci s vrstevníky i rodinou. Trápí ji, že se ke svým blízkým nechová hezky. Když klientka přišla, na první pohled bylo patrné, že se trápí. Byla bledá, působila vystrašeně a vyčerpaně, nemohla moc mluvit. Reflektuji, že vidím, že je pro ni asi náročné, tady být, že ji zřejmě stálo hodně sil přijít. Klientka kývá, že ano. Ptám se, jestli by jí něco pomohlo. Říká, že když se budu sama ptát. Rozhovor jde velmi těžko, ptám se na obecné věci, studium, zájmy. Odpovědi jsou obvykle úsečné, jednoslovné. Nabízím karty, které by možná mohly za ní ukázat, jak se cítí, nebo by mohly pomoci popsat situaci, ve které je. Ochoťně souhlasí. Vybírá tyto karty: Obr. 3



Ptám se, která z karet jí oslovuje nejvíc, jestli by s ní mohla začít. Vybírá kartu „bludiště.“ Ta nejlíp vystihuje to, jak se teď cítí. Připadá si ztracená. Mluvíme o uličkách v bludišti, že vedou dovnitř a ven a jestli už někdy zažila něco, co jí bludištěm vedlo. Začne mluvit o trenérovi, který jí do terapie poslal, protože si všiml, že s ní něco není v pořádku a že s tím něco musí dělat. Trenéra vnímá jako průvodce, oporu a sport, kterému se věnuje vrcholově, jako cestu. Sport pro ní znamená všechno. Studuje technický obor VŠ a sport jí umožňuje seberealizaci. Dostáváme se k rodině, která bydlí mimo Prahu. V Praze je už od střední školy a bydlí zde u babičky. Má sestru, dvojče, která také studuje v Praze. Je pro ni velmi těžké mluvit o tématu, které ji přivádí. Dávám najevo, že není nutné, o tom hned mluvit, vidíme se poprvé. Přesto popíše některé momenty, které jsou pro ni stresující. Klientka se rozprávěla o sportu, rodině, své rodinné zázemí vidí jako ideální, rodiče vnímá jako podporující a prostředí, ze kterého vyšla jako harmonické. Říká, že se rodiče nesmí dozvědět, jak na tom je, že by jim tím ublížila, zklamala by. Na konci hodiny se snažím klientku podpořit v tom, že udělala první krok k tomu, aby jí bylo lépe. Vzhledem k závažnosti jejího stavu (myšlenky jí znemožňují normální fungování, dlouho trvající depresivní ladění a úbytek sil), doporučuji, že by bylo vhodné navštívit i lékaře, jako podporu k psychoterapii. Dana tento návrh neguje, říká, že by léky mohly ovlivnit její výkon ve sportu a také, že by se to mohli dozvědět rodiče. Mluvíme o tom, že spolu dále budeme pracovat, ale že se domnívám, že by jí případná medikace pomohla s pocity úzkosti a mohla by trochu nabrat síly. Ptá se, kdy může příště přijít. Domlouváme se na příštím termínu, ale před setkáním mi s předstihem píše, že v terapii nechce pokračovat.

Ačkoli tato kasuistika není příkladem s dobrým koncem, chtěla jsem na tomto pro mě obtížném případě ukázat, jak mohou karty pomoci v případech, kdy to verbálně nejde. Myslím, že i když se Dana rozhodla takto, možná to pro ni bylo poprvé, kdy o tom mohla aspoň trochu mluvit a tak si ujasnit další cestu. Karty pomohly téma otevřít.

### **Kasuistika III.**

Klientka Lucka přišla do terapie s pochybností o vztahu, ve kterém je. Její partner podle ní nadměru holdoval alkoholu. Ona se v tom necítila dobře. Nebyla si jistá, jestli její pochybnosti jsou opodstatněné, nevěřila si, jestli to vidí správně. Několik sezení jsme mapovaly situaci, Lucka potřebovala vyprávět jednotlivé události. Mluvily jsme i o jejím rodinném zázemí. V dětství zažila pokus o sebevraždu u svých rodičů. Má dojem, že jí to mohlo natolik ovlivnit, že její úsudek nemusí být správný. Vztah je její první vážný, je jí 32 let. Přála by si už mít rodinu, jako její kamarádky. Pro Lucku je téma důvěry a vlastní hodnoty zásadní. Postupem času v jejich vztahu zjistila, že jí přítel pravděpodobně podvádí. To pro ní byla poslední kapka a vztah ukončila. I když jí bylo hodně smutno, došla k tomu, že to nebylo v pořádku a že s takovým člověkem ve vztahu být nechce. Trápí jí samota a smutek. Nabízím práci s kartami, přibližně v polovině kontraktu. Zadání je vybrat tři karty, které symbolizují to, jak se cítí teď a tři karty, které by mohly symbolizovat to, jak by chtěla, aby to bylo. Cílem této práce bylo popsat pocity, které teď má, možná je propojit s minulostí, jestli už se někdy takhle podobně cítila, najít její zdroje, něco, co jí pomáhalo a co by jí pomohlo překonat těžké období. V kartách, jak by si to přála,

nahlédnout naději a pomoci najít bázi, na které by mohla stavět. Vybírá tyto karty:



Obr. 4

První dvě karty symbolizují přesně to, jak se cítí. Jak je sama, opuštěná. První karta jí připomíná, jak je sama doma, v posteli a nemůže nic dělat, nic se jí nechce, cítí se paralyzována. Na druhé kartě je vedle postavy místo, které je teď prázdné. Na třetí kartě jsou ty depresivní myšlenky, které se jí honí hlavou. Karty, jak by si to přála, druhá řada, komentuje tak, že doufá, že se zase bude cítit líp a bude si moct užívat slunce a najde vztah. Také doufá, že se brzy ty tmavé

dveře otevřou a bude jí zas dobře. Parafrázuji jednotlivě. U první karty doplňuje, že je to hnusné, depka. Mluvíme o tom, co je to za pocity, které prožívá. Je to beznaděj, strach, že zůstane sama, přijde si zbytečná a neatraktivní. Zároveň ale říká, že vlastně je sama se sebou docela spokojená, protože před časem výrazně zhubla a váhu si drží a tak, jak vypadá dnes, si vlastně přála vypadat a sama sobě se docela líbí. Mluvíme o tom, co jí tenkrát motivovalo ke změně a jak to dokázala. Sportovala a necítila se dobře. Sama sobě se nelíbila. Rozhodla se tedy, že zhubne a vezme svůj život do svých rukou. Ptám se, odkud se bere ta její vnitřní síla. Říká, že neví, ale že když prostě není spokojená, tak s tím začne něco dělat. Říkám, že je to zřejmě něco, co u sebe už zná a na co se může spolehnout. Jak by to pojmenovala? Neví, jestli je to síla, asi nějaká cílevědomost, kterou má asi po tátovi. Táta jí podporoval ve sportu. Později rozpracováváme téma rodičů, které nebylo prvoplánově cílem při práci s kartami, nebudu ho zde více zmiňovat. Nicméně bylo otevřeno. Je ještě něco, na co se u sebe může spolehnout? Asi racionální uvažování. Sice brečí a je smutná, ale ví, že musí fungovat. U druhé karty je místo vedle postavy. Jaké je to místo? Jaká je ta postava? Ta postava je ona, to místo je partnerské, pro někoho, kdo jí bude mít rád. Jak si představuje partnerství? Co je pro ni ve vztahu důležité? Partnerství je, že s druhým může počítat, slyší, co říká, a můžou si říct všechno. To by příště chtěla a to v tom minulém vztahu neplatilo. Zrcadlím její odpověď, souhlasí. Depresivní, černé myšlenky, je to prostě špatná nálada. Pomáhá něco? Asi se nějak zaměstnat, ale někdy to prostě nejde.

Druhá řada karet- slunce na první kartě je pro ni symbolem toho hezkého, co teď neprožívá a co by chtěla. Bojí se, že jí bude dlouho trvat, než někoho najde a roky jí utíkají. Co by mohla udělat pro to, aby

se cítila lépe a měla případně nový vztah, který popsala na další kartě? Neví teď, netuší. Čím otevřít ty dveře k tomu hezkému? Asi to chce čas, uvědomuje si, že je brzy, že to asi nějakou dobu potrvá, než se věci dají do pohybu.

Několik dalších sezení klientka byla smutná, plakala. Vraceli jsme se symbolicky k obrázkům na kartách, k těm pozitivním. Připomněla jsem jí to, co už se jí v minulosti povedlo, na co se u sebe může spolehnout. Kývá, že ano. Za pár dalších sezení přišla s tím, že začala malovat, vždycky to chtěla zkusit. Na kurzu si vytvořila logo pro svoje podnikání, které postupně začala rozjíždět. Za nějaký čas se skutečně cítila lépe. Určitě byl potřeba čas, ale to, že si uvědomila svoje silné stránky, které jí v minulosti pomohly a karty o nich umožnily mluvit a poukázaly na ně. Jako její převažující strategie zvládání obtíží se potvrdila víra (sama v sebe), kognitivní – dokáže se racionálně rozhodnout a to jí pomáhá nepropadat beznaději a posouvá dál.

Lucka se po půl roce do terapie vrátila s tím, že by chtěla jednou za čas přijít a pracovat na sobě.

#### **4.4.2. Karty Mythos**

Karty Mythos jsou dalšími kartami z rodiny OH Cards. Jak bylo patrné z první kasuistiky, dají se dobře kombinovat s dalšími kartami. Já je využívám tam, kde bych chtěla podpořit vyprávění příběhu, aby se klient rozpovídal, nebo pro techniku Cesta hrdiny (kasuistika I.).

Manuál karet uvádí, že se jedná o 55 akvarelových obrázků velikosti hracích karet. Znázorňují scény, kulisy a rekvizity, které patří do světa mýtů a legend. Cílem karet Mythos je tedy podpořit fantazii. Kromě kombinace s kartami COPE ještě výrobce uvádí možnou kombinaci s kartami SAGA.

Další karty ze série OH zde zmíněny nebudou, budu pokračovat kartami, které používám.

Následující karty jsou karty z produkce brněnské organizace b-creative (<https://www.b-creative.cz/produkty>), Mgr. Magdy Shymon. Mgr. Shymon je psycholožka, lektorka, věnuje se koučování a kariérnímu poradenství. Absolvovala výcvik v systemické rodinné terapii a výcvik v Gestalt modalitě. Pro tuto svou činnost čerpala inspiraci v zahraničí. Tato organizace vytváří a publikuje lektorské a terapeutické pomůcky, za které byla vyznamenána Národní cenou kariérového poradenství v roce 2014. Webové stránky uvádí, že tyto pomůcky pomáhají klientům setkat se s intuitivní stránkou své osobnosti, přičemž spoléhají na senzitivitu jejich uživatelů. Uplatnění nachází ve většině věkových kategorií, při práci s jednotlivci i skupinami. Dále se tato organizace zaměřuje na adaptaci zahraničních karet do českého prostředí tak, aby byly pro uživatele dostupné. Portfolio karet průběžně doplňuje a rozšiřuje. Karty, které jsou přímo z této produkce, jsou: Světem hodnot – value cards, Moře emocí, Resilience, Život je život a Karty s příběhy – story telling cards. Představím ty skupiny karet, se kterými pracuji.

#### **4.4.2.1. Moře emocí**

Sada obsahuje 32 barevných karet velikosti A6 se zobrazením emocí, pocitů a psychických stavů. Součástí balení je i manuál. Karty emocí slouží k usnadnění vyjádření pocitů. Pomáhají také ukázat rozdíl mezi vyjadřováním pocitů, emocí a psychických stavů a vlastním prožíváním. Kresby na kartách umožňují popsat pocity beze slov,

případně pomůžou slova hledat. Ústředním motivem každé karty je velryba, která vyjadřuje nějakou emoci, prožitek, nebo psychický stav. Má vždy specifický výraz tváře a postoj těla. U některých karet dotváří celkové vyznění i prostředí a co se nachází v okolí velryby.

Grafickou stránku návrhu vytvořila Martina Halajčuková ve spolupráci s Mgr. Shymon.

Brožurka u karet povzbuzuje uživatele ke kreativě využití a nabízí řadu nápadů pro práci s dětmi, dospělými i rodinou.

Nabízí např. některé otázky, jako: Jak se cítíte, když..., jak byste se cítil, kdyby..., jak se chcete cítit, až.. Jaký obrázek vystihuje to, jak jste se cítil..., jaké by to bylo, kdybyste byl tato velryba..., s jakým pocitem odcházíte...

Manuál nabízí i podněty pro práci s rodinou: Kterou kartičku by sis vybral pro jednotlivé členy rodiny? Můžeš s nich poskládat svoji rodinu? Jak by se tvářil táta, kdybys udělal...? Co si myslíš, že si myslí máma o tom, že jsi vybral tuhle kartičku? Když jsou přítomni rodiče, můžeme se jich ptát, jestli by něco změnili. Na tyto otázky lze pak navázat dalšími otázkami a další prací.

Tyto kartičky dále slouží např. ke zjišťování nálady, rozeznávání a pojmenovávání emocí, při řešení konfliktů. Dále při hodnocení – s čím odcházíte? Pomáhají rozšířit slovní zásobu. Mohou také sloužit jako podpůrný nástroj při diagnostice autismu.

#### **Kasuistika IV.**

Do terapie přichází Jana původně pro podporu při hledání práce. Zakázka se postupně mění, rozrůstá a konkretizuje. Téma práce postupně bylo upozaděno a přichází témata nová.



Klientka často přichází na sezení po velkém vypětí a stresujících zážitcích, bývá vyčerpaná. Mimo jiné jí trápí složitý vztah s matkou. Klientka má mladší sestru, která byla podle ní v dětství i v dospělosti matkou preferována. Jana si pamatuje z dětství od matky jen samé výtky a ponižování. Jediné zastání pociťovala od otce, který už nežije. Se sestrou nemá momentálně žádný kontakt. Sestra i matka klientky byly léčeny v PL Bohnice.

Janina sestra dle jejího vyprávění nejeví o péči o stárnoucí matku žádný zájem, využívá jen svých výsad a veškerá péče zůstává jen na Janu.

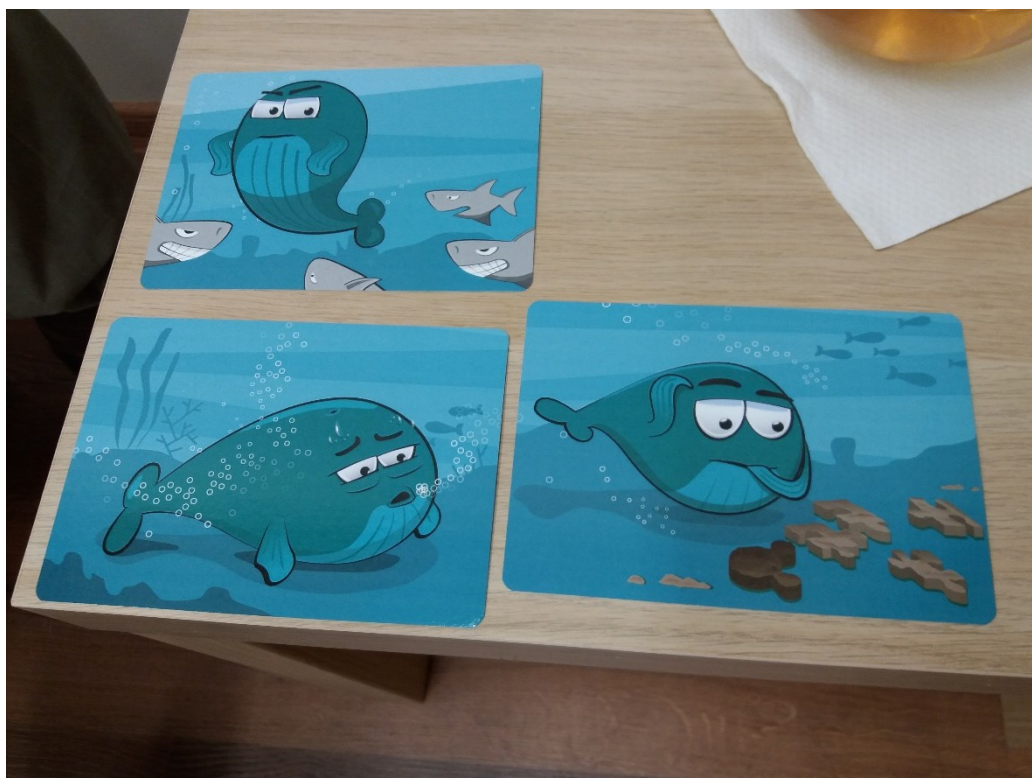
Janina matka trpí mimo jiné Alzheimerovou chorobou a potřebuje pomoc v běžných denních činnostech.

Jednou přichází Jana úplně vyčerpaná, popisuje nějakou těžkou situaci, kterou s matkou řešila a říká: „Já nemám vůbec žádné emoce, vůbec nic necítím...“.

Nabízím možnost využití karet „Moře emocí“, které by mohly pomoci v náhledu na emoce a v dalším postoji k řešení podobných situací.

Zadání znělo, zkuste vybrat ty karty, které by mohly charakterizovat to, jak to teď máte s Vaší matkou, jak se s ní cítíte.

K jednotlivým obrázkům přikládám popis klientky, se kterým jsme dále pracovaly.



Obr. 5

1. Obrázek – ryba obklopená žraloky. Je obklopená žraloky, ale nic necítí, ani by tam nemusela být
2. Obrázek – ryba bez kyslíku – někdy má pocit, že nemůže dýchat
3. Obrázek – ryba, která něco řeší. Je dobré, když něco řeší. To znamená, že něco dělá, že není líná. To by bylo špatné.

Parafrázuji jednotlivé karty a sumarizuji. Mluvíme o tom, jaké to je být obklopen žraloky, jaké pocity ta ryba může mít. Potřebuje tam být a pomáhá jí něco, aby tam mohla být? Je úplně vyčerpaná, ale musí tam být, protože to nikdo jiný neudělá. Potřebuje mít čisté svědomí, že udělala, co se dalo. Ptám se, jestli jí už někdy něco pomohlo, nebo někdo pomohl. Nejvíc pomůže, když se zatvrdí a překoná to. Prostě si řekne, že se z toho nesloží a vydrží to. Připouští, že partner jí někdy pomůže, ale spolehnout se může jen na sebe. Mluvíme o tom, co

zažívá konkrétně v takových chvílích, kdy je na péči o matku sama, všechno se na ni valí a ještě zažívá nespravedlivá obvinění. Mluvím o tom, že musí být vyčerpávající všechno vydržet a táhnout. Napřed říká, že neví, že vyčerpávající to je, ale nedá se nic dělat, později mluví o beznaději a zlosti na matku i sestru. Co žraloci? Potřebují něco? To neví. Asi kořist.

Jaké to je být bez kyslíku, jak to vypadá, jak to pozná? To je asi ta vyčerpanost, když se to na ní valí ze všech stran.

K poslednímu obrázku říká, že řešení věcí je dobré, protože je člověk aktivní, tzn., že není líný. Co to znamená pro Vás? Nesnáší, když si někdo stěžuje a je líný. Tatínek takový nebyl, ten všechno vydržel a učil jí, jak si nemá nic dělat třeba z bolesti. Mluvíme o tom, jak si představuje lenost a co ještě je ochotná vydržet. Jak pozná, že už opravdu nemůže.

Po práci s kartami Jana zjišťuje, že má na matku vztek. Říká, že se k ní chovala často nespravedlivě a nevhodně a že jí to nemůže odpustit. Na druhé straně vidí, že jí matka nyní potřebuje, že nikdo jiný se o ni nepostará; i když ve svých požadavcích nezná meze, a situace, ke kterým dochází, jsou často díky onemocnění bizarní.

Jana zjišťuje, že je potřeba, aby si stanovila svoje hranice sama. Stanovuje si, co je ochotná udělat a co už ne. Co je pro ni ne/přijatelné.

Práce s kartami ji pomohla uvědomit si, že se na matku zlobí. Zároveň ale pociťuje i soucit, na základě kterého se dokáže o matku postarat tak, aby si zachovala svoje hranice tak, jak potřebuje.

Ze sezení odchází s úlevným pocitem a klidnější.

Za týden se klientka chtěla ke kartám vrátit, vybírá znovu a jinak. Tento druhý výběr jí umožnil pustit emoce dál, rozpracovat další témata a dostat se hlouběji.



Obr. 6

1. Obrázek – ryba otočená zády: „Udělám si to po svém“
2. Obrázek – ryba s háčkem: „Neskočím vám na to, mě nedostanete“
3. Obrázek – směrovky: „rozhodnu se sama“
4. Obrázek – s rybami za zády: „polibte mi šos!“

Klientka zjistila, že je kompetentní k tomu, aby se sama rozhodovala, co chce a co ne. Uvědomuje si, že se nemusí pro každého „rozdat“.

Dokonce udělala zkušenost, že když si zachová svoje hranice, rozhodne se jinak, než dříve, vlastně se nic nestane. (Nepomohla tam, kde by jí to stálo nepřiměřené úsilí a ukázalo se, že když nepomůže ona, pomůže někdo jiný. Je to pro ni zcela nové zjištění a je s tím v souladu.) Otevřelo se (znovu) téma jejího sebehodnocení, sebepřijetí, vlastní hodnoty...

Práce s touto klientkou stále pokračuje. Terapii, doprovázení, považuje za prostor pro sebe, kde může být sama sebou.

#### **Kasuistika V.**

Nepracuji s dětmi, ale pro příklad bych zde chtěla předložit práci s tříletým synem. V září přecházel do školky z dětské skupiny. Když jsem ho vyzvedávala, často ke mně běžel, a když ke mně doběhl, zlobil se, bouchal do mě. Nedokázal mi říct, co se děje, i když jsem se ptala různými způsoby. Podle paní učitelky je ve školce spokojený, činnosti ho baví a sám mluví o dětech i o školce se zájmem a radostí. V rámci hry jsem mu nabídla obrázky ryb s otázkou, jestli by našel rybu, která byla ve školce a teď jde domů. Co si ryba myslí? Vybral postupně tyto obrázky:





Obr. 7

První dvě ryby s bublinkami jsou asi unavené, ale spíš se mu líbí.

Ryba a žraloci. Ryba se jich bojí.

Poslední ryba je naštvaná.

Syn nebyl ochotný se o obrázcích už příliš bavit. Jeho pozornost vystačila na výběr obrázků. Pokusila jsem se později na obrázky navázat v té situaci. „Zlobíš se teď jako ta ryba na tom obrázku, na který jsme se spolu dívali?“ Souhlasil. Spíš dedukcí a znalostí kontextu jsem usoudila, jestli tím žralokem pro něj není mladší bratr, který se mnou pro něj do školky přichází. O tom jsem s ním nemluvila, ale karty pomohly v náhledu mně. Uvědomila jsem si, že on pochopil, že mladší bratr je doma se mnou, zatímco on je ve školce (ještě se starším bratrem). Zeptala jsem se, jestli se potom na mě zlobí kvůli tomu, že se mnou přichází mladší brácha a že mu možná vadí, že byl se mnou doma. Řekl, že ano. Domluvili jsme se, že mu vždycky ráno řeknu, že s ním přijdu, že bude vědět, že se mnou přijde. Tato dohoda nefunguje sto procentně, ale je to lepší. Mojí hypotézu potvrdila skutečnost, že když jsem některý den v práci a nejmladší syn je doma s babičkou, vítá mě úplně jinak.

#### **4.4.2.2. Karty s příběhy**

Další sada karet, kterou používám z produkce b-creativ, je sada Karet s příběhy (Story telling cards). Sadu tvoří 72 barevných i černobílých fotografií o velikosti A6. Obrázky slouží jako podnět k vyprávění. Fotografie zachycují různé aspekty života a symbolicky zastupují životní touhy, výzvy, radosti, obavy, či významné události. (b-creativ) Slouží především k povzbuzení a otevření konverzace, zvýšení klientova sebeuvědomění. Každý vkládá do karty svůj smysl

a i tyto karty mají široké pole možností využití. Autory těchto fotografií je kolektiv kolegů a přátel Mgr. Shymon. Manuál karet uvádí, že tyto karty dobře fungují jako tzv. Icebreakery, na počátku spolupráce, pro „zahřátí“. Dají se využít, stejně jako ostatní zmiňované karty, v různých fázích terapie. Lze pracovat s celou sadou, nebo pouze s tematickým výběrem.

### **Kasuistika VI.**

Zde bych ráda nabídla náhled na skupinovou aktivitu, kterou jsem zažila na kurzu práce s kartami pod vedením Mgr. Márie Anyalaiová, PhD. Jedná se o můj výběr karty a mojí interpretaci v rámci skupiny. Na začátku kurzu nás lektorka požádala, abychom z rozložených karet vybrali tu, která nás nějak oslovuje. Postupně jsme mluvili o tom, jaké pocity v nás karta vyvolává, jak popisuje situaci, ve které se teď nacházíme, co očekáváme. Toto zadání nám umožnilo rychle a zároveň bezpečně představit se a zároveň říct jen to, co uznáme za vhodné.

Vybrala jsem si tuto kartu.: Obr. 8





Výběr karet byl pro mě jednoduchý a přímý. Labuť ve mně evokuje pocit klidu, rovnováhy, klidně si pluje po vodě. Zároveň ve mně probouzí vzpomínky na jednu část mé minulosti. Mluvím o tom, že pocit klidu a rovnováhy je to, co mi teď asi chybí, čeho se mi v současném, rušném rodinném životě moc nedostává. Je to pro mě ale něco důležitého. Potřebuji někdy být sama, abych načerpala energii a mohla fungovat. Bylo pro mě důležité si to uvědomit. Tato aktivita byla ještě zarámována při zakončení kurzu, kdy jsme byli podobným způsobem vyzváni k výběru karty se zadáním, s čím odcházíme. Nevybavuji si, jakou kartu jsem si přesně vybrala, ale vím, že pro mě symbolizovala dárek a tak jsem ji prezentovala. Byl to zkrátka čas, který byl pro mě, pro můj rozvoj, čas pro moji práci, seberealizaci.

I díky této jednoduché technice jsem si znovu uvědomila, že je dobré, najít si čas pro svoje aktivity a jaký přínos to má pro mě i moji rodinu. Vykročení ze stereotypu mi umožňuje nadhled při řešení každodenních situací, s větší energií a pozorností jsem potom schopná reagovat na potřeby svých dětí.

### **Kasuistika VII.**

Klientka Julie (23 let) přichází do terapie s pocitem přetíženosti, necítí se dobře, je zaměstnána příliš mnoha úkoly, hodně jí toho zajímá, nedokáže si ze svých aktivit vybrat, všechny dělá z nějakého pro ni důležitého důvodu. Obtížně hledá slova pro pocity. V minulosti zjistila, že jí vyhovují neverbální techniky, zvláště arteterapie. Tuto techniku nabízím přibližně v polovině kontraktu. Žádám jí, zda by mohla vybrat a uspořádat karty, které by mohly zastupovat její priority, podle čeho se rozhoduje, když si vybírá nějakou aktivitu. Říká, že je dobře, že to nejsou hodnoty, že to by bylo ještě těžší. Vybírá a skládá karty takto,

čte je jako hada, ze shora dolů. Vypráví, že prioritou je pro ni to, jestli jí daná činnost něco přináší, nebo jestli ona tam může být nějak prospěšná. Mluví o čínorodosti, kterou jí evokuje karta ženy, která pracuje ručně. Dále jsou pro ni důležité její záliby, příroda, tramping, pestrost. Na dalším místě jsou děti, se kterými pracuje, ale zároveň by si přála mít vlastní. Na dalších místech popisuje karty, které pro ni symbolizují pohodu, zdravý životní styl a kreativitu. Na posledním místě má samotu. Sumarizujeme, klientka víceméně zůstává s původním vyjádřením. Ptám se, jestli by něco na svém uspořádání priorit změnila.



Obr. 9a



čas v přírodě a sama se sebou. Obě své práce si fotí a popisuje pocit úlevy, je ráda, že to měla před očima a mohla si to uspořádat. Uvědomila si, že jí stresují očekávání druhých, a když se dokáže držet toho, co je důležité pro ni, vyhne se nepříjemným pocitům.

### **Kasuistika VIII.**

Tato nestandardní práce vznikla v rámci následné rodinné terapie. Klientka Monika přichází do terapie s úzkostmi. Tyto úzkosti u ní vyvolávají neodbytné myšlenky spojené s automatismy v chování. (OCD) Tento problém byl zpracováván ještě individuálně, ale jako podpůrnou metodu jsme do terapie zařadili i spolupráci s rodinnými příslušníky, protože pozadí obtíží nasvědčovalo tomu, že by interakce s rodinou mohla pomoci. Vzhledem ke vztahům v rodině nebylo možné, aby se terapie účastnila celé rodina dohromady, vycházeli jsme tedy z toho, co možné bylo. Monika se v terapii postupně setkávala s každým z rodičů zvlášť a jedno setkání bylo i se sestrou Moniky. Práci s kartami jsme zařadili do setkání Moniky s její maminkou. Moničině mamince se nehovořilo snadno. Karty tedy měly pomoci především jako odrazový můstek k další práci. Požádala jsem obě, zda by mohly jedna druhé vybrat kartu/ karty, které si myslí, že by jí ta druhá vybrala. Může na ní být to, co si pro tu druhou přejí, nebo jak jí vidí, co na ní mají rády apod. Maminka vybrala Monice kartu s fotkou ovoce a zeleniny, která pro ni symbolizuje zdraví. Moc by si přála, aby byla Monika v pořádku. Uvědomuje si, že na ni doma možná vytvářeli zbytečný tlak a mrzí jí to, ráda by to napravila, kdyby to šlo. Vše ale dělali s dobrým úmyslem. Rozpovídala se o tom, jak to bylo, když byly dcery malé, jak je chtěli s manželem chránit a že v ní vždy viděli její schopnosti a možnosti, které chtěli podporovat. Není pro ni ale důležité to, co umí a co dokáže,

ale to, jaká je. I kdyby nedělala nic z toho, co dělá, stejně jí bude mít ráda jako svou dceru. Další karta, kterou maminka Monice vybrala, byla karta s obrázkem ženicha a nevěsty. Moc by jí přála šťastný a pevný vztah.

Monika tedy od maminky slyšela, že jí má ráda takovou, jaká je. Ne pro její výsledky, ale pro její osobnost. Tlak, který v dětství zažívala, byl podmíněn jejich strachem o její sestru, která byla nemocná a Monika to dlouho nevěděla proto, že jí rodiče chtěli chránit. Monika mamince vyjádřila porozumění, mluvila o tom, že se na rodiče vůbec nezlobí.

Monika mamince vybrala karty s motivem cestování a seberealizace. Říká, že si moc váží toho, co pro ně dělala, často i na úkor sebe. Ví, že pro ni jsou některé situace, které s nimi, jako s dcerami zažívá, těžké. Moc by chtěla, aby maminka myslela také na sebe a žila více svůj život. Maminka byla dojatá a plakala. Děkovala Monice.

V této terapii bylo velké téma vztahu Moniky a jejího tatínka. To, že zažila toto setkání s maminkou, jí umožnilo nahlédnout trochu pod pokličku jejich rozhodování. Uvědomila si, že pro rodiče životní okolnosti nebyly vůbec jednoduché a že vše dělali, jak nejlépe mohli.

Zde karty nehrály zásadní roli, ale pomohli mamince jako ledoborec v počáteční nejistotě. Monika díky nim nahlédla do situace před lety, kdy možná vzniklo jádro jejího problému. Po proběhlé sérii terapií se její obtíže zlepšily.

## 5. Vyústění práce, závěr

Tato práce měla za cíl pomocí kasuistik poodkrýt možnosti využití a nahlédnout na limity karet v psychoterapii. Nejprve zmíním limity, nebo omezení, které jsem při práci s kartami zjistila. Dalo by se také říci, na co si dát pozor při práci s kartami.

Důležitým vidím načasování použití karet. Pro zařazení karet do terapie existuje vhodný a nevhodný čas. Někdy použití karet vhodné není vůbec. Od načasování se odvíjí i úspěšnost techniky. Někdy klient potřebuje hovořit, je plný slov, potřebuje o problému nejprve mluvit. Pokud bychom v této fázi zařadili karty, možná by to nemělo žádný efekt, nebo by to klienta zbrzdilo.

Někdy se může stát, že karty otevřou téma, na které klient ještě není připraven. Jako v případě klientky Dany, (kasuistika II.), kdy sice karty pomohly téma otevřít, ale zároveň šly možná dál, než by si klientka přála. Dále je potřeba si uvědomovat specifika práce s malými dětmi, jako v případě mého syna (kasuistika V.) Jde především o způsob zadání, nutnost počítat s omezenou pozorností a znalostí celkového kontextu. Potom je zde taky individuální nastavení klienta. Někteří klienti podobné aktivity vítají, klientka Julie (kasuistika VII.), pro jiné je spíše zátěží a hledají si k nim cestu, maminka klientky Moniky (kasuistika VIII.)

Možnosti využití práce s kartami jsem se snažila ukázat výběrem kasuistik, ale je jich nepřehledné množství, protože vychází z kreativity každého terapeuta i klienta.

Za nejdůležitější přínos karet do terapie vnímám to, že smysl kartám vkládá klient, umožňuje mu to zažít své kompetence a individuální význam pro jeho téma. Viděli jsme v kasuistikách (zvláště III., VII., VIII.), že karty usnadňují proces a promlouvají symbolickou řečí

tam, kde nenacházíme slova. Cely terapeutický proces tak usnadňují a urychlují.

## Seznam literatury

- 1) ATKINSON, Kim a WELLS, Catherine, 2000. *Creative Therapies*. Stanley Thornes Publishers Ltd. ISBN 07487331 0 8
- 2) AYALON, Ofra, 2007. *Healing trauma with metaphoric cards*. Therapy today. September, s. 22-24.
- 3) CAMPBELL, Joseph, 2000. *Tisíc tváří hrdiny: Archetyp hrdiny v proměnách věků*. Praha: Portál. 339 s. ISBN 80-7178-354-4.
- 4) DIECKMANN, Hans, 2004. *Sny jako řeč duše: Hlubinně psychologický výklad snů*. Praha: Portál. 208 s. ISBN 80-7178-858-9.
- 5) FONTANA, David, 1994. *Tajemný jazyk symbolů: Názorný klíč k symbolům a jejich významům*. Praha. Litomyšl: Paseka. 192 s. ISBN 80-85192-91-8.
- 6) FRANK, Julia, 1991. *Persuasion and healing: A comparative study of psychotherapy*. 3rd. Ed. Baltimore, John Hopkins University Press
- 7) GJURIČOVÁ, Šárka a KUBIČKA, Jiří, 2009. *Rodinná terapie: Systemické a narativní přístupy*. Praha: Grada. 280 s. ISBN 978-80-247-2390-7.
- 8) HARTL, Pavel a HARTLOVÁ Helena, 2010. *Psychologický slovník*. Praha: Portál. 776 s. ISBN 978-80-7367-569-1
- 9) JUNG, Carl Gustav 1993. *Analytická psychologie: Její teorie a praxe*. Praha: Academia. 208 s. ISBN 80-200-0480-7.
- 10) JUNG, Carl Gustav, 1999. *Výbor z díla V: Snové symboly individuálního procesu*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka. 318 s. ISBN 80-85880-19-9.
- 11) KALINA, Kamil, 2008. *Terapeutická komunita*. Praha: Grada. 400 s. ISBN 978-80-247-2449-2



- 12) KAST, Verena, 2014. *Dynamika symbolů: Základy jungovské psychoterapie*. Praha: Portál. 208 s. ISBN 80-7178-371-4.
- 13) KIRSCHKE, Waltraud, 1998. *Strawberries Beyond My Window. Kirchzarten Germany*. English edition: OH Verlag. 133 s. ISBN 1-896018-43-2
- 14) KOPŘIVA, Karel, 2011. *Lidský vztah jako součást profese*. Praha: Portál. 147 s. ISBN 978-80-7367-922-4.
- 15) KRATOCHVÍL, Stanislav, 2006. *Základy psychoterapie*. Praha: Portál, 5. vydání. 384 s. ISBN 80-7367-122-0
- 16) LUDEWIG., Kurt, 1994. *Systemická terapie: Základy klinické teorie a praxe*. Praha: ISZ. 150 s. ISBN 80-901710-0-1.
- 17) MORÁVEK, Svatopluk, *Projektivní metody (projektivní techniky, projektivní testy)*. In: BAŠTECKÁ, Bohumila ed., 2009. *Psychologická encyklopedie: Aplikovaná psychologie*. Praha: Portál. 520 s. ISBN 978-80-7367-470-0.
- 18) MÜLLER, Lutz a MÜLLER, August, 2006. *Slovník analytické psychologie*. Praha: Portál. 496 s. ISBN 80-7178-863-5.
- 19) NAJBROVÁ, Kristina a ŠÍPEK, Jiří, 2017. *Projektivní metody v psychologické diagnostice*. Praha: Portál. 176 s. ISBN 978-80-262-1260-7
- 20) NAKONEČNÝ, Milan, 1995. *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia. 336 s. ISBN 8020005250, 9788020005250
- 21) OAKLANDER, Violet, 2003. *Třinácté komnaty dětské duše*, Drvoštěp. 261 s. ISBN 80-903306-0-6
- 22) PERLS, Fritz, 1996. *Gestalt terapie doslova*. Olomouc: Votobia. 311 s. ISBN 80-7198-115-X.

- 23) PROCHASKA, James O. a NORCROSS, John C., 1999. *Psychoterapeutické systémy - průřez teoriemi*. Praha: Grada. 480 s. ISBN 80-7169-766-4.
- 24) ROGERS, Carl Ranson, 1998. *Způsob bytí*. Praha: Portál. 296 s. ISBN 80-7178-233-5.
- 25) ŘÍČAN, Pavel a ŽENATÝ, Jan, 1988. *K teorii a praxi projektivních technik*. Bratislava: Psychodiagnostické a didaktické testy.
- 26) SELIGMAN, Martin, 2006. *Learned optimism*. 336 s., John Murray Press. ISBN 9781473684317
- 27) SVOBODA, Mojmír, 2005. *Psychologická diagnostika dospělých*. Praha: Portál. 342 s. ISBN 80-7367-050-X.
- 28) SCHLIPPE, Arist von a SCHWEITZER, Jochen, 2006. *Systemická terapie a poradenství*. Brno, Cesta. 251 s. ISBN 80-7295-082-7.
- 29) TRAPKOVÁ, Ludmila a CHVÁLA, Vladislav, 2009. *Rodinná terapie psychosomatických poruch*. Praha: Portál. 227 s. ISBN 978-80-7367-561-5.
- 30) VYBÍRAL, Zbyněk, 2016. *Jak se stát dobrým psychoterapeutem*, Praha: Portál. 192 s. ISBN 978-80-262-1104-4
- 31) YALOM, Irvin D., 2002. *The Gift of Therapy*. 263 s. New York: Harper Collins Publishers ISBN 978-0-06-171961-5

Webové stránky, zdroje:

- 1) ATKINSON, Kim a Wells, Catherine, *Creative Therapies*.
- 2) b-creative <https://www.b-creative.cz/>
- 3) Česká asociace pro psychoterapii (ČAP): [www.czap.cz](http://www.czap.cz)
- 4) Evropská asociace pro psychoterapii (EAP): [www.europsyche.org](http://www.europsyche.org)

5) POPOVA, Galina a MILORADOVA, Natalia, *Psychological mechanisms of the Use of Metaphoric associative cards.*

<https://www.oh-cards-institute.org/publications/academia/professional-publications/psychological-mechanisms-of-the-use-of-metaphoric-associative-cards/>

6) *OH Cards Institute*: <https://www.oh-cards-institute.org/about/>