

Rozhovor M

Se studentkou M jsme se domluvily na tykání. Pro mou osobu jsem použila označení J. Pro označení respondentky jsem použila označení: M

Po uvedení do tématu práce jsem požádala o souhlas s rozhovorem i s nahráváním na diktafon v telefoním mobilu.

J: Můžeme tedy začít? Dostávám souhlas s nahráváním i provedení rozhovoru?

M: Ano, souhlasím s rozhovorem i nahráváním.

J: Děkuji. Na začátek se zeptám, na jaké škole jsi studovala a momentálně studuješ?

M: Studovala jsem na Filosofické fakultě Karlovy Univerzity obor psychologie a teď studuji stejný obor na Univerzitě Palackého v Olomouci. Teďka už druhým rokem.

J: Jak ses o Lince bezpečí dozvěděla?

M: O samotné Lince bezpečí jsem věděla už ze střední, kde nám ji zmiňovala naše třídní. Myslím, že nám tam dávala na nástěnku nějaké letáček s infem o LB. Pamatuju si, že ji tři spolužáci testovali s nějakým „sranda hovorem“, ale já sama jsem ji vlastně nevyzkoušela.

J: A co tě přimnělo a motivovalo se přihlásit na kurz krizové intervence?

M: Já se pak bavila s holkou z vyššího ročníku na „fildě“ a ta mi o Lince bezpečí vyprávěla a moc mi ten kurz doporučovala. Tak jsem se přihlásila na Kurz telefonické krizové intervence od Linky bezpečí. Přihlásila jsem se tam sama, ale na kurzu jsem potkala dalšího člověka, co studoval taky psychologii na Fildě. A vlastně jsem tam šla s tím, že si obohatím zkušenosti a praxi a dozvím se třeba více z praxe, co bych se nedozvěděla na škole. Ale nečekala jsem, že tam začnu i pracovat. Ještě jsem si vzpomněla, že jsem se rozhodovala mezi tímhle kurzem a kurzem asistenta pedagoga, kde jsem měla větší vidinu využití pak jako zaměstnání ke studiu.

J: Dokážeš si vzpomenout na začátky kurzu, jaké to pro tebe bylo?

M: Víím, že jsem byla nejdřív nervozní, protože jsem úplně nevěděla co mě čeká a neměla jsem ozkoušenou, jak v krizových situacích umím nebo neumím reagovat. Pak mě překvapilo, jak to bylo profesionálně vedené a zároveň se podařilo navodit pohodovou atmosféru, nebo aspoň jsem cítila, že je tam bezpečný prostor proto, abych si tam různé situace a role vyzkoušela. I s případnými chybami, že je to v pořádku. Možná to bylo skupinou, jak jsme se tam zrovna sešli, ale myslím si,

že hlavní podíl na tom měli lektori. Dostali jsme i materiály, do kterým jsme mohli nahlédnout. Nějaká struktura, abychom se měli čeho držet, mohli si tam případně přepisovat věci, nebo vim, že se mi na tom líbilo, že jsem se mohla připravit i na další víkend. Nebo připravit...Alespoň se vnitřně naladit a těšit se. Těch poznámek, nebo domácích příprav jsem moc nedělala.

J: Jak to na kurzu probíhalo a co jsi pozorovala u sebe?

M: Na začátku jsme se vždycky sešli všichni v kroužku a měli jednoho nebo dva lektory, nebo lektorky. Nejdřív jsme si všichni postupně řekli s čím tam ten den přicházíme a jak se máme. Což mi teda vždycky přijde na jednu stranu takový otravný. Svádí to k tomu říct prostě: Mám se dobře, nebo „jsem dneska unavená, ale těším se“. Což byly taky nejčastější odpovědi, ale i zpětně to hodnotím, že je to dobrý přístup. Protože jeden den se mi nechce moc sdělovat, ale druhý den třeba byl opravdu někdo po nějaké nepříjemné zkušenosti, tak nám mohl aspoň hned říct buď co se stalo, nebo že se třeba nebude chtít moc zapojovat. Ať se to bere prostě v úvahu ten den. A lektori vždycky ujistí a snaží podpořit, aby si zkoušel sám ohlídat svoje hranice a že kdykoli cokoli by už bylo nepříjemný, ať dá vědět, nebo se klidně jde projít atd. Ale to platilo teda obecně pro všechny. Připravovali nás na to, že se v průběhu modelací můžeme dotknout nějakého tématu, o kterém třeba až na místě zjistíme, že se nás dotýká nějak víc, nebo nám nasedá na něco osobního, tak ať to pak reflektujeme, nebo se ani nemusíme zúčastnit. To mi dost vyhovovalo. Nebyli jsme tam k ničemu nuceni a zároveň vim, že si to tam zkoušel každé ty modelace. Někdo třeba ve velkém kruhu přede všema a někdo, jako já, spíše v menších skupinkách.

J: V menších skupinkách, myslíš na ty modelace?

M: Jojo, to jsme se rozřadili vždycky po trojicích a zkoušeli jsme si modelové situace krizové Linky důvěry. Já chodila kurz zaměřený obecně pro všechny, takže to nebylo jen specifikovaný na děti. No a jeden z trojce hrál klienta, druhý intervizora a třetí nás pozoroval a pak nám dával nějakou zpětnou vazbu třetí osoby a pak jsme se prostrídali. A mezi náma různě procházel lektor (když to vyšlo na počet) a buď nám radil, nebo jsme si ho mohli rovnou i zavolat na pomoc. To si pamatuju, že nám taky docela kladli na srdce, že je důležitý umět i říct o tu pomoc, zavolat si intervizora, že je to lepší. Že to nemusíme zvládat sami, ani pak na pracovišti.

J: A jak ti tohle šlo? Jak jsi ty hovory po čase zvládala?

M: Nejdřív strašný naprosto. Nebo vlastně... Na jednu stranu už jsem trošku otrkana ohledně mluvení před lidmi, takže naštěstí se mi nestávalo, že bych se zasekla už jen na tom, že mám mluvit, nebo že mě tam poslouchá někdo další. A vlastně mě příjemně překvapilo, že když jsem zrovna měla nápad na odpověď nebo reakci, tak se mi to dařilo docela dobře formulovat, ale na

začátku mě každou chvíli zaskočilo nějaký téma nebo reakce, věta a já se pak taky zasekla a dlouho přemýšlela odpověď. To se časem zlepšovalo tím, že jsem si začala osvojovat různé strategie a reakce.

J: Můžeš říct, jaké například?

M: Hmm. No ono bylo důležité si uvědomit, že ne na každou větu musím mít připravenou radu, že v těch hovorech jde z většiny času opravdu spíš o vyslechnutí a dodání podpory. Jednak aby v tom klient nebyl sám, aby se mu ulevilo a měl pak sílu na to si s krizí vypořádat. Vlastně mu i pomoc se v problému víc vyznat, takže jedna ze strategií je rekapitulace, kdy pojmenuji znova to, co mi člověk sám řekl. Možná nějakým jiným způsobem, nebo nějak jasněji. To pomůže si ujasnit i mně, jestli klienta dobře chápu. Jestli mu rozumím a taky mi to vlastně dává i nějaký čas na to si promyslet další odpověď. Líp se v tom člověku orientuje. Jemu to pomůže, protože to třeba poprvé uslyší nahlas vyřčený a dá se tomu poprvé nějaká forma. Taky je dobrý si vyjasnit vždycky zakázku. Tady teda spíš přeskočím na samotnou práci na LB. Protože myslím, že až tam jsem s tím začla víc prakticky pracovat. Je dobrý se na tu zakázku doptávat, jestli chce klient s něčím poradit, nebo chce podpořit. Nebo jako takhle se nezeptám přímo. Spíš ve smyslu, jestli si chce popovídat a člověk se doptává jak se cítí a tím se taky líp orientuju, jestli od toho hovoru nechce a nečeká třeba něco jinýho.

J: Dalo by se považovat tohle průběžné doptávání na emoce za jednu ze strategií?

M: Určitě. Na to byl kladen velkej důraz, protože jednak jsou pro nás ty emoce klíčový. S jakými emocemi nám klient volá. A taky nám to pomáhá rámcovat samotnej vývoj hovoru. Jestli se mu alespoň trochu ulevilo, dodalo podpory a pochopení... To vlastně souvisí s dalším zásadním přístupem LB a to je oceňování. Hodně se oceňuje. Už jen za to, že klient zavolal, protože i k tomu je potřeba dávka kuráže.

J: A když se ještě vrátíme ke kurzu, jak jsi vnímala na začátku tyhle strategie a jak se to proměňovalo?

M: Vim, že jsem si pak uvědomovala, jak i ti lektori nám vlastně to jen teoreticky neříkaj, tyhle strategie, ale že je sami dělaj. Jakože je sami aplikovali i na nás a ja si aspoň mohla zažít jaký to je. A určitě nám to pomohlo víc si to uvědomovat. V čem je to důležitý, jak se v tom člověk cítí. Myslim například, že nám vytvářeli ten prostot pro to, abychom mluvili o svých emocích. A že se na ně taky často doptávali... Nebo teda.. (smích) pro mě to bylo určitě často, nikdy nikde se mě neptal nikdo i víckrát za den, jestli se chci s něčím s ostatníma podělit a jak se cítím atd.

To teda si myslím, že je mimochodem dobrý začátek pro to, abychom se naučili to reflektovat sami na sobě pořád. I pro tu psychotherapeutickou praxi. Mně to pak napomáhalo se naučit se často obracet zpět k sobě a vždycky zreflektovat jak se zrovna cítím, jak mi je třeba i v tom hovoru atd. To se pak hodí. Pamatuju si, že jsem jednou trénovali hovor.

J: Ještě na kurzu?

M: Ano. A vim, že jsem měla zrovna nějaký smutná příběh, už nevím co, ale nějak jsem se na to naladila a asi po pěti minutách nás pozoroval lektor a ptal se mě jak mi v tom hovoru je a já si vlastně až pak uvědomila, že jsem postupně šla do nějaký frustrace až naštvání a předtím jsem si to ani moc neuvědomovala a myslela jsem, že pořád hraju tu smutnou.

J: Řekla bys z jakého důvodu se to takhle proměnilo?

M: Pak jsme to nějak rozebírali a zjistili, že mě začínalo frustrovat, že mě ta holka, co zkoušela interventku, že mě nějak nechápala a vlastně mluvila o něčem jiným, než jsem chtěla já. Tak to je úplně skvělý, že si takhle člověk mohl vyzkoušet i tu druhou stranu. Volajícího...

M: Další věc je to specifikum telefonního hovoru. Tam se musíme klienta doptávat o to víc, protože nevidíme, jak se tváří, kde zrovna je atd.

J: I tohle jste si nějak trénovali?

M: V rámci těch modelovek, jsme si vždycky sedli klient a intervizor zády k sobě, abychom si už vyzkoušeli tu slepotu a i zhoršené podmínky. To bylo vlastně pro mě dost náročný, na tohle si zvyknout. Protože vlastně nerada telefonuju, vadí mi, že člověk není často pořádně slyšet a taky jsem ráda, když toho člověka můžu pozorovat. Tohle je pro mě velká výhoda při face to face psychoterapii.

J: Co ti pomohlo si na tohle zvyknout? Časem praxí?

M: To určitě taky. Čím si to člověk zkouší častěji, tím si víc na ty podmínky zvykne. A naučí se v tom líp pracovat, že už i ta pozornost si líp zvykla na to, jak jakoby vnímat ten hlas a líp se soustředit... (odmlka)

J: Jak vám s tímhle pomohli lektoři?

M: Jo. To bylo to, co jsem k tomu chtěla zmínit. Že nám lektoři pomohli vidět v tom tu hlavní výhodu a to je ta anonymita. Je to samozřejmě výhoda pro klienta, že má pocit, že je aspoň více chráněnej, když ho nevidíme a nemusí nám říct jméno a tak. Ale je to výhoda velká i pro nás,

protože se nám pak líp rozděluje „co je klientovo a co moje“.

J: Můžeš tohle ještě rozvést, prosím?

M: Dobře se nám snažili vysvětlit, jak je důležitý rozdělovat co se týče mě a co se týká klienta. Jednak abych do toho moc nevtáhla sebe a tím si udržela odstup a netahala si pak ty příběhy domů, nebo z toho nebyla pak celý den smutná. Člověk si musí nastavit, že není našim úkolem všechny zachránit. V tomhle teda pro mě bylo nejdřív dost frustrující, že se s někým bavím třeba hodinu a on pak zavěsí a už se nedozvím, jak to dopadlo, nebo jak je na tom. To jsem si musela hodně v sobě srovnat. I když tady je to možná jednodušší tím, jak jsou to telefonické jednorázové hovory. Líp se dodržuje odstup, než třeba na terapiích, kde nejen že spolu mluvíme face to face, ale ještě bývají dlouhodobější... Možná proto je i výhoda si to vyzkoušet třeba na těchto modelkách, nebo přímo na LB, protože tenhle princip pouštění se mi pak bude hodit na terapiích.

A vlastně abych odpověděla, jak prakticky nám radili lektoři, jak si udržovat hranici – co je klienta a co moje, je taky to, že se jakoby vracíme sami k sobě průběžně. Vlastně jak nás k tomu vedli během kurzu skrz to doptávání se, jak se zrovna cítíme, co zrovna potřebujem, nebo jak nám v tom hovoru je. Ja se přesně tohle pak učila aplikovat sama na sebe a pak i během hovoru ideálně. Ale to teda si dařilo až po x měsících na LB a taky ne vždycky. Dřív když jsem telefonovala, tak jsem byla akorat soustředěna na hovor a až po hovoru jsem si uvědomila třeba, že jsem celá ztuhlá a třeba smutná, nebo že mě to vyčerpalo víc, než mělo atd. Takže trénuju, že i během hovoru, obzvlášť těch delších se průběžně sama sebe zeptám a vlastně zrenguju a zreflektuju, jak na tom jsem.

J: Zeptáš se jak se cítíš? A co s tím děláš následovně?

M: Ano, doptám se na emoce, jak mi v tom hovoru je, ale učím se i vnímat to tělo. To mi kolikrát napoví ještě víc. Jestli se mi klepou ruce, hlas, jsem schoulená, nebo klepu nohou atd.

J: A učili vás na kurzu, co pak s tím?

M: Po té emoční rovině vim, že říkali, že je právě dobrý si zopakovat, že to není moje, ale toho klienta. A že mu nijak nepomůže, když z toho budu taky smutná. Nebo když vidím, že mě něco vytáčí, tak se doptat proč. Jestli se to týká nějakého citlivého tématu. Nebo když se jedná o nějaký testovací hovor, kterej taky může bejt náročněj ustát, tak si uvědomit, že třeba když tam nějaká parta testuje a dělají si srandu, tak si umět říct, že je to i pro ně důležitý krok, že si zkouší, jestli pak třeba později nebudou moc zavolat sami s nějakým svým reálným problémem. A nebo si umět nastavit ty vlastní hranice. Že si zas nemusím nechat líbit všechno.

J: To pak můžete odmítnout hovor?

M: No třeba v případě, že mi tam třeba děti nadávají a smějí se, nebo ani nejsou pořádně slyšet a ještě je slyšet hluk okolo. Tak si třeba vyjasnit v klidu a třeba reflektovat, že to nejsou nejlepší podmínky pro hovor. Teď to teda zrovna neformuluju nejlíp. Ale ve smyslu, že si s ním ráda pohovořím, ale že bude lepší, když zavolá třeba až na to bude mít klid a čas. Nebo se stává, že se nikdo dlouho neozývá, tak já pak zreflektuji, že slyším ticho a že tedy zavěším, ale že kdyby chtěl zavolat znovu, tak jsme k dispozici.

A taky teda ve všech případech, kdy je pro mě jakýmkoli způsobem ten hovor nekomfortní, tak je možnost si zavolat intervizora k sobě. A to ve většině případů pomůže. Jednak tam s tebou někdo je, nejsi v tom sama. Nebo poradí, co říct, kam ten hovor nasměrovat...

J: A mluvila jsi i o tělesné stránce.

M: Joo, to bych řekla, že dávali největší důraz na dech. A mě teda nejvíc pomáhá. Když cejtím, že je něco pro mě nekomfortní, tak krok jedna je si vědomě začít dýchat. Prodechat to. A reagovat i na to tělo, změnit pozici, protáhnout se, proklepu si ty nohy.

J: Jak bys popsala přístup k psychohygieně na kurzu a pak přímo na LB?

M: Už na kurzu jsme vlastně po každých modelovkách si vždycky sedli a měli možnost to probrat, co se nám tam dařilo, nedařilo, dávali nám různé doporučení na zlepšení. Vim, jak mě motivovalo i to, jak nás oceňovali. Že jsme neprobírali jen to, co se nám nepovedlo, ale že dokázali poukázat i na to, co se nám povedlo, kde jsme zareagovali dobře, nebo i to, že jsme třeba našli sami a dokázali říct, co nám nepřišlo z naší strany úplně v pohodě a co bychme chtěli říct líp.

A pak na LB vlastně po každý směně přicházel něco jako debrief, kde jsme v podobným stylu mohli ventilovat a nechat tam ty dojmy ze směny. Abysme si to ideálně netahali domu, nebo aspoň zvědomili a uzavřeli. A vlastně i během směny máme možnost si to prodiskutovat s vedoucím směny, nebo se jít protáhnout, projít, najíst, místnost, kam si můžem třeba na chvíli zalézt. Já si osobně pořád hledám a vyvíjím různé techniky, který mi pomáhají s nějakou psychohygienou. Občas si třeba na chvílku musím pustit svojí oblíbenou písničku a dejchat si u toho pořádně, vyklepat to ze sebe....

J: Jak dlouho pracuješ na Lince bezpečí a na jaké pozici?

M: Na LB pracuju druhým rokem na pozici telefonického intervenanta. A teď tam docházím opravdu jen párkrát do měsíce, ale aby to dalo minimálně 30 hodin měsíčně.

J: Děkuju. Teď bych trochu odbočila a zeptala se na studium psychologie? Dalo by se to nějakým způsobem srovnat?

M: Mně nejvíc překvapilo uvědomění, že se dá učit i relativně prakticky s omezenými prostředky, časem i vyučujícími. Tím teďka myslím, že na tom kurzu je krásně vidět, že jde za krátkéj čas předat opravdu v praktický formě věci, který jsou pro práci psycholožky ještě k tomu dost zásadní. A to třeba přes ty modelovky. Vlastně jsme se učili sami na sobě, takže je to super, že se nemusí ani individuálně věnovat učitel každému z nás, nebo třeba jen být takhle k dispozici, aby poradil atd. A nejdůležitější na tom bylo, že jsem si já sama vyzkoušela, jak mi v těch situacích je, jak reaguju atd. Protože na škole jsme si, alespoň zatím moc neřikali ani, jak se s těmi klienty vůbec bavit, jak s nimi mluvit atd. A další věc je, že si člověk potřebuje vytrénovat i sám sebe, aby se naučil poznat, co se v něm odehrává a co mu na to pomůže, jak s tím pracovat a všechno...

J: Na škole ses nesetkala s nácvikem rozhovoru?

M: Pamatuju si, že v rámci jednoho sebezkušenostního předmětu jsme si trochu zkusili říct jeden náš jakože problém a ostatní zkusili vymyslet něco, co by mohlo pomoci. Nebo ještě na jednom předmětu jsme se bavili o specifiku rozhovoru s dítětem. Ale bylo tam konkrétně zmíněno jen pár věcí.... Ono hlavně já mám bohužel pořád větší stres, když mám mluvit před velkou skupinou lidí. A ono je něco jinýho, když mám přednýt přednášku, nebo nějaký domácí úkol před celou třídou a nebo kdybych se chtěla bavit na terapii s jedním člověkem. Nemyslím si, že bych měla být špatnou psycholožkou jen protože se zadržávám, když přednáším před celou třídou svůj úkol. Ale bohužel ani jiný zkušenosti nemám, takže nebýt LB, tak si i řeknu, že vůbec nedokážu mluvit před lidma, tak na tý psychologii nemám co dělat.

M: I o tu psychohygienu si myslím, že jsme na škole dost ochuzený a přitom je to to nejdůležitější. Abychom zvládali ty náročné situace, tak je důležitý, abychom uměli pracovat sami se sebou tak, abychom to zvládali a nevyhořeli.. Docela mě štve, že sice umíme vyjmenovat XY jmen a třeba jejich již zastaralý metody, ale moc se neučíme, že co máme dělat, když s náma mluví někdo o svý mrtvý babičce a mně zrovna včera zemřela a je mi z toho smutno.

Nebo do jaký míry ty emoce projevit, abych působila empaticky a dokázala navázat vztah s klientem, ale do jaký míry si držet odstup. To jsme se okrajově učili prakticky, ale prostě já to nevěděla, dokud jsem se do těch situací nezačala dostávat.

J: A naopak, je něco, co si vzpomeneš, že jsi čerpala ze školy, nebo jak bys to hodnotila?

M: Ve spoustě případech bych řekla naopak, že se to celkem dobře prolínalo. Že jsem dostávala

teoretičtější background ve škole a pak nám to na kurzu přenesli do konkrétních praktických lidských příběhů, nebo jsme si to sami vyzkoušeli a zažili. Mně přijde, že takhle se ta škola vnímá. Že nám dá ten teoretický základ a tu praxi pak budem nabírat jinde. Ale ono nejen, že je to pak ještě náročnější, protože máme tu školu, do toho se máme nějak uživit, takže placená brigáda a do toho si shánět nějakou praxi. A to ideálně během bakaláře, ale zase né všude tě vemou. A kde vemou, tak tam jsem tam byla za pasivního pozorovatele, nebo dělala nějakou administrativu atd. Což tím chci jen říct, že ten kurz má výhodu, že veme každého a pak případně i ta práce na LB je nejen jako dobrá praxe, ale i placená. Ale chci tím taky říct, že i na té škole by se dalo zavést více zaměření na to zásadní pro práci psychologa. A to je za mě: vědět jak komunikovat s klientem a navázat s ním vztah, jak se vyznat sám v sobě a s tím spojená psychohygienu.

Ono uvidím ještě co přinese další čas na magistru. Ale já to taky říkám, protože je to vlastně pořád pro mě téma. Že bych vlastně ocenila víc i rad nebo cest, jak si třeba nastavit dobře vlastní hranice a pracovat s emocema. Ono i na LB se taky všichni neshodnou, nebo neexistuje nějaká univerzální odpověď. Vlastně dost řeším i jak moc do hovoru, nebo spíš kdy je správně směřovat k emocím klienta, když třeba o nich sám od sebe nemluví. Nebo teda naučila jsem se respektovat zakázku tedy i to, o čem chce klient mluvit a když che spíš praktické informace, pokusím se mu dát ty praktický informace a pak se ho například zeptám, jak mu v tom je teďka když ty informace dostal a co by třeba ještě chtěl a tak.. Ted' to možná říkám trochu blbě. Nějak mi moc dneska nejde říkat nějaké správné příklady hovorů, tak to úplně nehodnot' podle toho, jak já pak reálně s klientama mluvím. Haha.

J: Napadá tě ještě něco, co takhle řešíš? Mluvila si o emocích..ještě něco?

M: Asi bych ještě ocenila, nebo hlavně zpětně. A to jak na škole nebo na kurzu LB.. Asi spíš na škole ideálně.. Nějaký nácvik komunikace, to už jsem asi říkala. Ale řešila jsem často to, že když už jsem se s nějakými radami setkala, tak to často bylo ohledně nějakých hodně náročných situacích. Jako sebevražedné tendence, útěk z domova, domácí násilí, nebo na škole třeba okrajově, jak přistupovat k člověku s nějakou úchylnkou, schizofrenií... I když vlastně taky moc ne. Třeba bych ocenila nějaké konkrétní rady i ohledně toho, jak třeba navázat vztah s člověkem, co má adhd, nebo jak se bavit s člověkem, který zrovna prochází depresivní nebo manickou fází.

Ale co jsem chtěla původně říct. Pardon, trochu se do toho zamotávám.. Možná trochu paradoxně jsem byla kolikrát připravenější na nějaká těžší témata a lépe jsem si dokázala poradit s klientem, který procházel depresí, nebo dítě, které uteklo z domova, než s dítětem, které se mě zpetalo na



něco naopak velmi běžného. Například takové téma sexuality, sexu jako takového, nebo třeba jak se dostávají děti na svět, nebo téma smrti. To jsou témata, na které ti vlastně téměř každý odpoví nějak jinak a každý to vnímá jinak a ještě, když se to týká dětí. A na tý Lince taky né vždycky jde poznat, jestli se jedná o šestiletý nebo dvanáctiletý dítě... Jsou to témata, která vnímám, že ani na škole nejsou tabu a nějakými způsoby jsme do těch témat zabrušovali, ale vlastně, když nemá člověk alespoň nějak naučený a vyjasněný v sobě ty odpovědi i na úplně základní i povrchový otázky, tak to může dost zaskočit. Mě to aspoň zaskočilo.

J: A ptala ses třeba těch intervizorů na odpovědi?

M: Ptala, ale vlastně se mi taky dostalo různých odpovědí...Ono je dobrý, že máme v těhle případech odpovídat i autenticky za nás, ale.. nevím..

J: Asi by pomohl taky větší background, ze kterého by se dalo čerpat. To myslím, mít nějaké „odpovědi“ k dispozici.

M: Přesně tak.

J: Dokázala bys říct, co nejvíc odnášíš z práce krizového konzultanta?

M: Nejvíc jsem se naučila asi ohledně samotný komunikace. Ovládat líp svůj hlas, mapovat si ty odpovědi a že jsem si celkově jistější i v těch odpovědích. Jak jsem říkala, že se mi táhl ten stres když jsem měla třeba přednášet, tak jsem byla kvůli tomu dost zablokovaná a ještě to samozřejmě bude proces, ale vnímám velký pokroky, za který jsem hrozně ráda. To samý, že častěji zakázkuju, i vlastně v mym osobním životě jsem si všimla, že už se to začíná podepisovat. Taková pozitivní pracovní deformace. Že když se s někým bavím, tak už někdy ujasňuju, jestli chce vyslechnout, nebo pomoc s nějakým řešením a tak. A a já to vlastně taky dělám víc. Ted'ka nedávno jsem zrovna mluvila se svojí mamkou a chtěla jsem si ji postěžovat, měla jsem nějaký trápení a už mi začínala dávat na to trápení nějaký racionální rady a chtěla hned pomoc, tak už jsem vlastně uměla říct v tý situaci, že chci momentálně, aby tam se mnou jenom chvíli byla, dala mi nějaký pochopení a že ted' žádný rady nechci. Ale to jsem možná odbočila.

Nejvíc mi to pomohlo ve větší jistotě v komunikaci s klientem, jak navázat dobrý kontakt a určitě to bylo dost sebezkušenostní, naučila jsem se toho dost o sobě, svých hranicích, emocích a tak dále. Určitě bych kurz doporučila i dalším studentům psychologie.

