

Alice Kaplan, M. S. W.: Grief Counseling: The companioning models (online). International Psychotherapy Institute. 2014. Dostupné z: <https://www.freepsychotherapybooks.org/ebook/grief-counselingthe-companioning-model/>

Poradenství pro pozůstalé - model doprovázení

Alice Kaplan M.S.W.

Autorka se 11 let věnovala rodinám, které se setkali se smrtí někoho blízkého a zkoumala, jakým způsobem se členové rodin (děti, rodiče) vyrovnávají s takto tragickou událostí. Během mnoha sezeních na podpůrných skupinách pro truchlící se zabývala tím, co tito lidé potřebují, aby situaci zvládli.

Tento model se zaměřuje na důležitost sdílení zkušeností, smutku, bolesti s ostatními, často s těmi, kteří prochází podobnou situací. Nejedná se o terapii, ale o interaktivní zkušenost, zážitek, kde nejsou žádná pravidla, jde pouze o otevření se ostatním a o vzájemnou péči, pochopení, vyjádření empatie a podpory.

“The Den for Grieving Kids (The Den)” je program, který v Greenwich v Connecticutu pomáhá dětem, dospívajícím a rodinám vyrovnat se se ztrátou někoho blízkého. Vzájemné naslouchání autorka považuje za velmi mocný nástroj, který může pomoci druhým. Hlavní principy jsou uvědomění, že zármutek a truchlení je přirozená reakce na ztrátu a každý jedinec je prožívá jiným způsobem a s jinou intenzitou. Vzájemná akceptace a péče pomáhá v procesu uzdravování.

Tento článek představuje efektivitu tohoto modelu a rituály a tradice programu The Den.

MODEL/FILOZOFIE

Alan Wolfelt, Ph.D. je zakladatel centra “Center of Loss and Life Transition” a doplnil termín “doprovázení” k tomuto modelu poradenství pro pozůstalé. Truchlící osoba není pacient, který by měl být léčen, protože truchlení není nemoc. Při doprovázení vždy stojíme na jejich straně, posloucháme, vyjadřujeme empatii, nabízíme lásku a podporu. Jsme schopni snášet a normalizovat jejich bolest a utrpení. Musíme rozlišovat doprovázení od technik terapie, jedná se o filozofii, která je stále přítomna v životě doprovázejícího.

Existuje šest klíčových slov, které jsou součástí tohoto programu. Těmito elementy v modelu doprovázení jsou: *péče, akceptace, naslouchání, sdílení, vlastní uzdravování, vnitřní mír.*

Vždy zůstáváme na straně truchlícího s péčí a akceptací. Pozorně posloucháme vše, co říká. Sdílíme naše vlastní příběhy truchlení. Jsme v tomto procesu rovnocenní. Cílem je dosažení vlastního uzdravení a nalezení vnitřního míru.

Uzdravení ve smyslu návratu do stavu před tragickou událostí pravděpodobně není možné. Vždy budeme mít ve svém srdci speciální místo pro zemřelého člověka a vždy budeme cítit jistý smutek. Ovšem časem budeme schopni se opět radovat, vrátit se do normálního života. Nakonec se stane tento smutek součástí našeho života, budeme s ním umět žít, ale ne snažit se ho naprosto překonat.

Doprovázející/facilitátoři

Lidé, kteří dobrovolně věnují svůj čas pro doprovázení truchlících jsou facilitátoři. Jsou to dospělí muži a ženy různého původu a věkového rozmezí. Pro účast nejsou stanoveny žádné formální požadavky ohledně vzdělání či pracovní zkušenosti. Jsou to jednotlivci, kteří mají touhu komunikovat s ostatními způsobem podpory a pomoci. Do programu "The Den" přichází někteří lidé se zkušenostmi v oblasti duševního zdraví, ale není to nutnost. Někteří zažili ztráty ve svém vlastním životě. Přicházejí, protože věří, že vykonávají důležitou práci pro rodiny. Existuje školení, které probíhá během víkendu. Jedná se o přehled programu a role facilitátorů, které zahrnuje cvičení reflexivního poslechu, hraní rolí, informace o modelu doprovázení atd. Zkušené facilitátoři se účastní, aby byli užiteční a podpůrní novým dobrovolníkům. Doprovázející (facilitátor) se spojuje na hluboké úrovni s člověkem, který je beznadějný a zoufalý tím, že je pro něj stoprocentně dostupný a skutečně cítí a chápe jeho bolest. Tato zkušenost je hluboce naplňující. Když se snažíte pomoci někomu hojit jeho bolest, je pravděpodobné, že hojíte i sebe. Mnoho facilitátorů říká, že se naučili být víc „doprovázejícími“ i svým vlastním dětem a rodinám v rámci každodenních interakcí.

Podpora facilitátorů

Facilitátoři se setkávají před a po sezeních s rodinami. První sezení se nazývá Před-Sezením a druhé Sezením Po.

Před-sezení probíhá s dvěma zaměstnanci a účelem je připravit se na večerní práci tím, že se snaží navodit uvolněný stav. Starosti dne a naléhavé problémy v jejich osobním životě jsou stranou. Probíhá také meditace a poté probíhá rituál nazvaný "Předej medvídko". (Dítě držící medvídko je logem "The Den"). Kdo tohoto medvídko drží, má příležitost sdílet myšlenky a pocity se skupinou na jakémkoliv téma. Může být osobní, světového charakteru, humorné, politické nebo zaměřené na ztrátu v komunitě nebo ve světě obecně. Možnost předání - nikoli mluvení - je přijatelnou možností.

Cílem Sezení Po je zajistit, aby všichni facilitátoři měli možnost zpracovat své zážitky z večera, aby šli domů s čistou myslí a ve stabilní emocionální pohodě. Sedí kolem stolu a zpětně informují skupinu o událostech večerní práce, jedna skupina po druhé. Důvěrnost je zásadní. Toto sezení jim dává možnost vyjádřit své vlastní emoce, které se mohly probudit během setkání.

SKUPINY

Děti ("The Littles")

V rámci programů se věnuje pozornost práci s dětmi ve věku od tří do pěti let. U malých dětí je zásadní, aby se cítili bezpečně, je nutné získat jejich důvěru a postupně je seznámit s pojmy spojenými se ztrátou. V tomto věku ještě plně nerozumí, co smrt znamená a bývají velmi zmatené také z toho, proč v programu jsou. Pomocí různých aktivit, jako je kreslení, stavění nebo vytváření symbolických předmětů připomínajících zesnulé, se snaží facilitátoři pomoci dětem vyjádřit své pocity, protože to často není možné při klasickém rozhovoru. Dětem velmi pomáhá také to, že jsou ve skupině s dalšími podobně starými dětmi, které zažívají něco podobného.

Mladiství ("Teens")

Dospívající děti se snaží zapadnout, obvykle nechtějí být odlišní, cítí se nekomfortně, když mají mnoho pozornosti, což smrt rodičů či sourozenců často způsobí. Proto své pocity často drží uvnitř. Většinou se nesnaží hovořit o své ztrátě ani s přáteli, protože nechtějí, aby se cítili špatně. Proto

mohou najít v prostředí programu bezpečné místo, kde se otevřít. Facilitátoři vytvářejí prostor pro sdílení emocí a pocitů s ostatními teenagery, kteří prošli podobným ztrátovým procesem. Tito děti většinou nepřijdou do programu dobrovolně, ale přihlásí je např. rodiče, podle toho se často děti také ze začátku chovají - odmítají spolupracovat, jsou nepřátelští, nemluví - mlčet je ovšem akceptované a až se na to budou cítit, promluví. Většinou ale po prvních sezení začnou chodit dobrovolně a často dochází dlouhé roky.

Ostatní skupiny

V programu jsou další skupiny dle věku - "Middles I" pro děti mezi 6-9 lety a "Middles II" pro předpubertální děti. Jak děti rostou, jejich zármutek je více vyjadřován slovy a méně aktivitami, hraním. I přesto v každém věku jsou rituály a aktivity užitečné a podporují proces truchlení.

Rodičovská skupina - ztráta dítěte

Ztráta dítěte je hluboce emotivní a unikátní zkušeností. Rodiče, kteří prošli touto bolestivou ztrátou, nacházejí ve skupinách rodičů prostor, kde se mohou otevřeně a bez obav podělit o své pocity s lidmi, kteří prošli podobným osudem. Někteří lidé, kdo ztratí své dítě, prožívají intenzivní hněv a zahořklost, což jim často brání v samotném hojení ran z této ztráty, i pro ně může být skupina užitečná, aby se otevřeli a postupně přestali hledat viníka této tragické události. Někteří z těchto rodičů se setkávají v těchto skupinách po mnoho let, což jim pomáhá v uzdravování a zpracování smutku. Tyto setkání také pomáhají zesnulému dítěti žít dál v jejich paměti a historii.

Rodiny truchlí společně

Významným rysem programů je spojení rodinných členů při truchlení. Rodiče přicházejí s dětmi, sourozenci se navzájem podporují. Mnoho rodičů projevuje větší touhu najít pomoc pro své děti než pro sebe. Postupem času však začínají chápat, že způsob, jakým dítě truchlí, je přímo spojen s tím, jak truchlí přežívající rodič. Když má rodič potíže s projevem smutku, i dítě se necítí volně k projevu svých emocí. Vidění rodičů v rámci skupiny, jak hovoří o zesnulém, a jejich pocit podpory a pochopení dítěti posiluje jeho účast ve skupině vrstevníků. Podpora rodiče při truchlení, ať už verbálně či neverbálně, je pro úspěšné prožívání smutku dítěte klíčová. Obavy o potřeby truchlého dítěte zvyšuje tlak na rodiče, avšak tato starost je vzájemně provázaná. Děti se někdy snaží chránit své rodiče v období truchlení a nechtějí, aby jejich vlastní smutek a problémy související se ztrátou ještě více ztěžovaly život rodičům. Truchlení společně však umožňuje takové problémy objevit a společně je probrat.

Skupiny ve škole

Rozšíření programu do místních škol umožnilo poskytnutí podpory truchlícím dětem, které se nemohou účastnit klasických aktivit kvůli dopravním nebo rodinným problémům. Tyto skupiny ve školách se snaží nabídnout dětem prostředí, kde mohou sdílet své pocity a reakce na ztrátu, a to i s dětmi z různých prostředí. Facilitátoři pracují v souladu se školními systémy, což umožňuje poskytnout pokračující podporu, když je to potřeba.

DŮLEŽITOST RITUÁLŮ

Otevírací kruh

Na začátku sezení jsou rodiny požádány, aby tvořily kruh s facilitátory a administrátory. Všichni se drží za ruce a každá osoba v kruhu postupně říká své jméno, jméno zesnulého milovaného a specifikuje vztah. Například: "Jmenuji se Jessica a můj otec zemřel." Každý má vždy právo neříkat nic. Facilitátoři a administrátoři také hovoří o ztrátě, kterou zažili, nebo se mohou rozhodnout mlčet. Pro ty, kdo právě zažívají ztrátu, je stát v kruhu a vyslovovat jméno velkým činem. Je to první krok oslovování ostatních a k přijímání jejich pomoci. Pro mnoho dětí je to poprvé, co nahlas řeknou, že někdo zemřel. Poprvé si uvědomují, že ostatní také zažili zdrcující ztrátu a nejsou sami. Pro ty, kteří jsou dál na své cestě truchlení, je vyslovování jména uklidňující. Jméno řekli mnohokrát a cítí, že ostatní znají zesnulého a co pro něj znamenal. Velká skupina se poté rozpadne na menší skupiny dětí, rodičů a manželů a začne hlavní část sezení.

Ostatní rituály

Hrubý kámen, Hladký kámen: Na prvním sezením pro rodinu obdrží každý člen hrubý srdcovitý kámen symbolizující drsnost jejich truchlení. Podobný rituál se koná, když rodina opouští skupinu, jenže tentokrát dostanou hladký kámen symbolizující zahojení, které členové rodin zažili.

Pamětní box: Dítě může vytvořit ozdobnou krabici s fotografiemi zesulé osoby a dalšími věcmi spojenými s ní. Dítě je motivováno k tvůrčímu projevu. Časem do krabice dítě vkládá předměty, které ho spojují se zesulým – hřebec, kniha, obal od cukrovinky, tričko. Mluvení o těchto předmětech a jejich sdílení s ostatními ve skupině může vyvolat emoce, jak šťastné, tak smutné, které má dítě nyní možnost vyjádřit.

Vzpomínkové jídlo: Jednou za rok se rodiny a facilitátoři sejdou u jídla, které probíhá na začátku večera před rozdělením do skupin. Všichni účastníci přinesou jídlo nebo nápoj, který je připomínkou zesnulého milovaného. Během konzumace jídel se lidé neformálně baví o speciálním jídle a jeho spojitosti se zesulým.

Ruční práce: Facilitátoři využívají jiné hmatové a smyslové aktivity k povzbuzení a vyjádření emocí spojených se ztrátou. Např. aktivita, při níž děti šily polštáře z potkaných kusů oblečení, které patřilo zesulé osobě. Některé děti mluvily o nechtění práť polštář, aby zůstal zachován pach zesnulého.

Obřad se svíčkami: Tento každoroční obřad patřil mezi nejdojemnější a nejemočnější zážitky. Každému zemřelému členovi rodiny je určena bílá svíčka s jeho jménem na štítku po straně svíčky. Přední část místnosti je vybavena velkým obdélníkovým pískovištěm. Rodiny, facilitátoři a personál se shromáždí, zhasnou světla a jména všech zemřelých jsou zapsána v knize. Jakmile je jméno přečteno z knihy, člen rodiny rozsvítí svíčku se jménem milovaného a umístí ji do pískoviště. Vzpomínky na zemřelé členy rodiny naplňují místnost.

Roční piknik: V červnu se všichni rodiny, facilitátoři a personál sejdou na pikniku. Je to čas, kdy mají všichni možnost navzájem se setkat. Lidé přinášejí svá oblíbená jídla, děti si hrají na prolézačkách. Je to radostná událost, kdy pocity ztráty mohou na určitou dobu ustoupit.

Uzavírací píseň: Velká skupina se opět spojuje pro uzavírací rituál každého večera. Všichni se drží za ruce v velkém kruhu - děti, rodiče, facilitátoři a administrátoři - a za doprovodu CD se zpívá píseň "Lean on Me" od B. Withersa. Toto zpívání v jednom tónu má silný emoční účinek. Zaměřuje se na význam tohoto shromáždění. Uznání, že každá osoba v místnosti je přítelem ostatních, ochotným se přiblížit a pomoci.

SPECIÁLNÍ TÉMATA

Reakce na vyjádření soustrasti

Lidé v truchlení si sice cení projevů soustrasti, ať už písemných či slovních, ale často se stěžují, že ostatní to "nepochopí" - že skutečně nerozumí tomu, co prožívají truchlící lidé, a tak jsou vnímáni jako necitliví. Traumatizovaní se cítí vzdáleni od každodenního světa kolem nich. Všechno zní tlumeně, laskavě vyslovená slova nedolehnou. Mezi truchlícími a těmi, kteří nerozumí ztrátě, existuje nepřirozené rozdělení. Lidé bez ztráty se svým truchlícím blízkým často bojují, co mu mají říct nebo jak mu pomoci. Cítí se nepříjemně a bohužel, kvůli tomuto pocitu nejistoty se po prvotní povinné komunikaci často stáhnou. Přestanou mu volat a navštěvovat, což dále izoluje truchlícího člověka. Truchlící se potýkají s očekáváním ostatních, což je tíží a rozčiluje. Časem si mnoho lidí myslí, že truchlící by se měl vrátit ke svému životu - zapomenout a jít dál. Takové požadavky jsou obtížné pro ty, kteří nemají časový rámec pro truchlení, kteří žijí den za dnem a nikdy nevědí, co ten den přinese ve vztahu k jejich truchlení. Říká se, že truchlení je jako jednosměrné okno. Můžete vidět ostatní, ale oni vás nevidí. Často vás ani nechtějí vidět a budou se tvářit, že vás nepozorují, protože mají strach a neví, co říct. Je těžké pochopit, jak může svět pokračovat, když váš vlastní život se zastavil. Dle Briana W. je nejlepší, ale možná nejtěžší věc, kterou lidé mohou udělat, pokusit se odložit své vlastní představy o tom, co by truchlící měl dělat pro sebe a být ochoten jen být s truchlícím v kontaktu, být tu pro něho.

Kulturní Rozdíly

Způsob, jakým se truchlí, se liší od jedné kultury k druhé. Kulturní vnímání a tradice mohou bránit procesu truchlení. Např. v asijských rodinách je koncept účasti ve skupině s cizími lidmi a sdílení osobních problémů nepřijemný a nepřijatelný, i proto mohou využít tento program, aby dostali potřebnou podporu mimo svou kulturní skupinu.

Svátky

Svátky jsou pro truchlící rodiny obtížné a bolestivé. Např. první narozeniny, první Vánoce bez milované osoby. Neexistuje správný nebo špatný způsob, jak s těmito situacemi zacházet, existuje pouze to, co je pro každou rodinu pohodlné. Některé rodiny nechtějí navštívit sváteční setkání, protože si myslí, že by to bylo příliš bolestivé. Často jsou poté konfrontovány s příbuznými a přáteli, kteří na ně tlačí, aby přišli. Na druhou stranu mnoho rodin se schází, aby oslavili svátek, a na stůl si dají prázdné místo pro milovanou osobu, která zemřela. Mluvit o osobě, která zde již není, může být rozrušující, ale často to vede také ke smíchu a šťastným vzpomínkám. Je rozhodně na místě zapojit děti do plánování sváteční oslavy. Všichni se cítí lépe, když vědí, co se bude dít. Dětem pomůže, když budou varovány, že tento svátek bude jiný. Jeho rituály a tradice nemusí být stejné bez osoby, která zemřela. Potřebují vědět, že jejich rodič se může rozrušit nebo cítit vztek nebo smutek a že i děti

mohou zažívat nepříjemné okamžiky. Potřebují být ujištěny, že je to v pořádku. Poté může být užitečné hovořit o tom, jak se setkání vyvinulo, kdo se cítil dobře a kdo špatně a co udělat příště jinak.

Náhlé ztráty

Program “The Den” se angažuje také při neočekávaných událostech. Např. došlo několikrát k nečekanému úmrtí dítěte ve škole. V takových případech zkušený facilitátoři z programu dobrovolně pomáhali učitelům a správcům při zvládání truchlení a traumatu, které ovlivnilo studenty. Také při dalších tragických nehodách, hromadných úmrtích atd. se “The Den” podílí na pomoci pozůstalým, kteří potřebují o svých zážitcích mluvit a být vyslyšeni.

Podobné organizace

Existují další centra a programy po celé zemi, které využívají model facilitátorů/doprovázejících. Některé se drží používání stejného modelu jako “The Den” a jiné skupiny se drží stejných principů, ale model nemají jasně specifikovaný. Bez ohledu na použité označení je základním principem to, že truchlící člověk má společníka/doprovázejícího, když prochází svým truchlením po milované osobě. Není v tom sám, je ve společnosti ostatních, kteří ztratili matku, otce, manželku, manžela, dítě. Prochází vedle společníka, který sdílí jeho trápení na nejhlubší úrovni.

Circle of Tapawingo je tábor pro dívky ve věku od 9 do 17 let, které ztratily rodiče. Je to týden přespávání na táboře, během kterého dívky zažívají běžné aktivity - sporty, plavání, dramatické aktivity, táboráky, výtvarné a řemeslné činnosti. Součástí táborového zážitku je možnost navázat vztahy s dalšími dívkami, které také ztratily rodiče, a hovořit o své ztrátě a tom, jak se cítí. Pro mnoho dívek je to poprvé, co mluví s někým o svém smutku. S časem se program vyvíjí a zahrnuje více aktivit souvisejících s truchlením, vždy jemně integrovaných do běžného programu tábora.