

# PŘÍLOHY

## Příloha č. 1: Seznam okruhů a příkladů otázek rozhovoru

### Vnímání a prožívání těla:

- A co si představuješ pod spojením „vnímání vlastního těla“?
- V jakých souvislostech nejčastěji uvažuješ o svém těle?
- Co vnímáš na sobě negativně a co pozitivně?
- Nad čím přemýšlíš, když se vidíš v zrcadle?
- Cítíš se jako fyzicky atraktivní?

### Spokojenost/nespokojenost s vlastním tělem:

- Jak jsi spokojena s vlastním tělem, popřípadě s jeho jednotlivými částmi?
- Chtěl/a bys na sobě něco změnit? Co a proč?
- Záleží ti na tom, co si o tobě myslí ostatní?
- Hodnotil nebo mluvil někdo kriticky o tvém těle?

### „Zdraví“ – způsoby zacházení s vlastním tělem:

- Co si představuješ pod pojmem zdraví?
- Jak o něj pečuješ? Jak mu škodíš?
- Jaký je tvůj životní styl?
  - způsob stravy, sport, hobby, rizikové chování, kouření, drogy ...
- Sportuješ? Jak často? Co tě k tomu vede?
- Myslíš si, že tělesné sebepojetí ovlivňuje tvé duševní zdraví? A jak?

### Přidružené problémy spojené s nespokojeností s vlastním tělem:

- Jak uvolňuješ bolest, vztek či zoufalství?
- Co si myslíš o zmírňování psychické bolesti způsobením si fyzické bolesti? Máš s tím nějakou osobní zkušenost?
- Máš nějakou zkušenost, osobní či zprostředkovanou, s poruchou příjmu potravy?

## Příloha č. 2: Rozhovor Eva

Já: Co si představíš, jako první, když se řekne tělo.“

Eva: „*Tělo, hm, představím si asi muže.*“ Smích.

Já: Popsala bys mi ten tvůj obraz?

Eva: Smích. „*No, tak jako hlavně velký ramena a svaly. Břicho, prsa.*“ Smích.

Já: Když se řekne, vnímání vlastního těla, tak co si pod tím představíš?

Eva: „*Tak jako, chráníte si vlastní tělo.*“

Já: Říkala si chránit?

Eva: „*To je blbost, že jo?!*“

Já: Ne, tady nic není dobře nebo špatně.

Eva pokračuje: „*Udržovat si váhu, jíst pravidelně, no tak, co dál třeba.*“

Já: Znamená to tedy, pečovat o své tělo nebo pracovat na něm?

Eva přikyvuje: „*Pracování, no.*“

Já: V jakých souvislostech nejčastěji přemýšlíš o svém těle? Co si například říkáš, když se díváš na sebe do zrcadla?

Eva: „*Chci zhubnout, a mít takový svaly jako kluci.*“

Překvapeně se ptám: Chceš mít svaly, jo?

Eva: „*No svaly, fakt, jako kluci, takový kulatý a pořádný.*“ Znázorňuje pomocí rukou.

Já: Snažila ses někdy hubnout?

Eva: „*Jo, někdy jsem nejedla, snažím se tak celkově míň jíst, a taky jsem posilovala, než se mi stalo to s těma zádama. Jinak ne.*“

Já: A mohla by si popsat svůj vztah ke svému tělu? Co máš na sobě ráda...

Eva: „*No já své tělo nemám vůbec ráda. Ještě, když jsem byla malá, tak jsem byla hubeňoučká jako modelka, a ještě žádný škrábance, že jo. Ale tak od třinácti se už nemám ráda, to pořád jím, jím a jím.*“

Já: A když se díváš do zrcadla, jak by mělo nebo mohlo tvé tělo vypadat, abys byla spokojená?

Eva: „*Já bych chtěla vypadat jako muž.*“

Velmi udiveně se ptám: Jako muž? Říkala jsi, že si ve třinácti vypadala jako modelka?

Eva: „*Jo to jo, ale od těch třinácti do šestnácti a vlastně doživotí, bych už chtěla, bejt kluk. Když jsem byla malá, tak jsem říkala, že chci mít tu žížalku. Ale chtěla bych bejt kluk.*“

Trochu nejistě se doptávám: Ale teď vážně, chceš vypadat jako kluk nebo být klukem, prezentovat se třeba jako Milan?

Eva: „*Jo, chci být kluk.*“

Já: A co na sobě vidíš jako pozitivní?

Eva: „*Jak jako pozitivní?*“

Já: Co máš na sobě ráda, co se ti líbí?

Eva: „*Vlasy, a pleť, že nemám bed'ary.*“

Já: Ještě něco máš na sobě ráda.

Eva: „*No ještě svaly.*“

Já: Představ si, že máš kouzelný proutek, kterým můžeš čarovat. Co by si na sobě změnila?

Eva: „*Chtěla bych být muž.*“

Já: Jako že by sis přičarovala penis?

Eva: „*Ne o ten penis vůbec nejde.*“ Smích.

Já: A o co tedy jde?

Eva: „*No o ty korby, že jo.*“ Ukazuje při tom na hrudník. „*No, ale chtěla bych bejt i takovej sladoušek.*“

Já: Co se ti vysloveně nelíbí na tvém těle?

Eva: „*To mám jako říct, jo?*“ Stydlivý smích.

Já: No jasně, jestli chceš.

Eva: „*Tak, nesnáším svoje prsa, fakt že ne, překážej mi!*“

Já: Vadí ti? Chtěla bys tam jen sval?

Eva: „*Jo vadí. No, jen pevný sval. A chtěla bych zhubnout.*“

Já: „A co?“

Eva: „*No tady to, ta špeky.*“ A ukazuje na břicho.

Já: Jako břicho?

Eva: „*No a stehna.*“

Já: Co pro tebe znamená fyzická atraktivita? Je pro tebe důležitá např. pro navazování partnerských vztahů?

Eva: „*Jako dobře se oblíct, že jo? A upravit se, vlasy a oči, a tak. Prostě se vyfíknout, ne?*“

Smích.

Já: Cítíš se ty fyzicky atraktivní?

Eva: Smích. „*Jak jako?*“

Já: No třeba jestli si někdy přijdeš jako pěkná holka, když se třeba vyfikneš?

Eva: Smích. *„Ne, nevím, asi ne.“* Smích.

Já: Jak bys popsala sama sebe? Třeba své vlastnosti, činnosti, ve kterých vynikáš, vztahy s okolím?

Eva: *„No, nevím. Jsem kamarádká, umím podpořit a pomoci. Jsme magor, jako že dělám pořád srandu. A teď holky mi řekly, že mě maj rády a že jsem se změnila, v tom, že se ozvu. Sem ráda s lidma.“*

Já: Sportuješ?

Eva: *„Když jsem byla malá, tak jsme hráli na zahradě fotbal, a na klepáči, to je taková tyč čouhající za země, jsme posilovali. To koukal i táta, jaký, jsem měla svaly. Pak atletika, jsem běhala, jednou jsem běžela za školu a skončila jsem na pátém místě.“*

Já: Běhala jsi sprint nebo dálku.

Eva: *„Dálku.“*

Já: Jsi dobrá, to já nikdy nezvládala.

Eva: *„Tak to jsem ještě neměla ty potíže.“*

Já: Myslíš ty se zády?

Eva: *No.*

Já: A teď sportuješ?

Eva: *„Trochu posiluju.“*

Já: Přestala jsi sportovat kvůli úrazu se zády?

Eva: *„No asi jo, vlastně to byla moje chyba, skočila jsem střechy, právě na záda a na koleno. Sem měla málem po noze, ty jo. No, a když jsem spadla, tak jsem ještě popoběhla, jsem chtěla utýct.“*

Já: Jak dlouhou si se z toho vzpamatovala?

Eva: *„Dva dny, než jsem se vzpamatovala, a pak ještě dva dny pozorování. Sem chtěla hned domů.“*

Já: Co si představuješ pod pojmem zdraví.

Eva: *„Nepřežrávat se, do sebe narvu všechno. Nepoškozovat se, naskákat ze střechy, a co ještě, jíst zdravě.“*

Já: Škodiš nějak svému zdraví?

Eva: *„To je dobrá otázka, no, když jsem se řezala.“*

Já: Myslíš sebepoškozování?

Eva: „*No, ale to bylo dávno, pak jsem dala pěstí do dveří, až jsem měla krvavou ruku, nebo jsme hráli krvavou pajdu.*“

Já: Co to je?

Eva: „*To musíte chytit padesátikorunu mezi prsty, a když se vám to nepovede tak dáte pěstí do zdi. To je krvavá pajda. Jednou jsem si dala tak, že mi byl vidět tady ten kloub. No jinak jsem se jen řezala. Nebo koukejte, tady jsem si vyřezala B. Ale musela jsem ho, pak drhnout pilníkem. Protože jsem to musela dát pryč.*“

Já: Čím si se řezala, žiletkami?

Eva: „*Ne sklem. No, a pak jsem skočila z té střechy.*“

Já: Jak se vyrovnáváš se zoufalstvím, nasráním, nespravedlností?

Eva: „*No, já s tím nic nedělám, nemá to cenu. Nic nemá cenu. Když má člověk nervy, tak mu nikdo nepomůže. Jako pomůže, řekne mu, že má udělat tohle a támhle to, ale jako jinak nic. Nebo půjdete na boxovací pytel, tam si zaboxujete. Nebo, no! Štípat dříví.*“

Já: To ti pomáhá?

Eva: „*Nebo hudbu, to taky, hudbu nahlas, a pak se z toho vzpamatovat.*“

Já: Pomáhalo ti ulevit si, když si se pořezala?

Eva: „*No dřív, já jsem to spíš dělal, když jsem byla našťvaná, než že bych si ulevila. Já jsem tu dřív nechtěla být, a nechci vlastně do teďka. Nebýt na tomhle světě, s některejma lidma, nevím, je to těžký. Kdybych si měl vybrat mezi biologickou mámou a ségrou, tak bych radši zemřela. Ty dvě by se hádaly, radši zemřít, být v tom nebičku a pomáhat třeba vám. Ne, já nevím, jak to vypadá v nebi.*“

Já: Přemýšlíš ještě nad tím, ukončit to tu?

Eva: „*Jo asi jo, přemýšlím, jediný, kdo mi tady pomáhá, jedinej člověk na světě, je tady paní arteterapeutka, která mě vyslechne. Svěřila jsem se jí a ulevilo se mi, ona mi řekla svůj názor a drží slovo, když mi slíbí, že si popovídáme.*“

Já: Hovoříš někdy o svém těle s někým?

Eva: „*Ne, nemluvila. Nemám s kým a ani nevím proč, bych to měla dělat.*“

Já: Myslíš si, že to jak se cítíš, ovlivňuje, jak vypadáš nebo kdo jsi?

Eva: „*Nechtěla jsem být nikdy holka a hlavně Romka, protože vím, že je některý lidi nemají rádi. Kdybych byla kluk, tak bych chtěla být Rom, protože ten by se jako ubránil, myslím si. Svaly i těma řečma, kluci jsou na to lepší, si myslím já. No, ale nikdy, jsem nechtěla být cikán, a stalo se to. No, vyrovnávám se s tím špatně, ale už jsem se zlepšila, už si*

*nenechávám, tolik srát na hlavu. Dokonce jsem nedávno poslala někoho někam, protože si začal. A už si nenechám od nikoho srát na hlavu nebo ze sebe dělat sluhu!“*

Já: To sis před tím nechala?

Eva: *„Nechala jsem se vždycky ovlivnit. Ale teď už se dokážu obhájit.“*

Já: Co si myslíš, že si o tobě myslí ostatní? Je to pro tebe důležité?

Eva: *„Jo teď mi Nikola a holky řekly, že si dokážu za sebou víc stát, a že je to tak dobře, a že mě maj rádi. Ale jinak mě moc nezajímá, co si ostatní o mě říkaj. Stejně je to jedno, pss, nezáleží mi na ostatních, jen na pár lidech, jako je třeba paní arteterapeutka nebo ségra, to pak jo, to je pro mě hodně důležitý, co si o mě myslí. A mrzí mě, když jsou na mě naštvány nebo je zklam.“*

Já: Setkala ses někdy s kritikou tvé osoby, nebo tvého těla, že jsi Romka?

Eva: *„Tak pěstouni mi hodně nadávali, za všechno možný a děcka se mi taky někdy posmívala, že jsem cikánka. Ale jak říkám, je mi to už jedno, co si o mě myslí cizí lidi.“*

Já: Nechtěla ses narodit víc jako Romka nebo jako holka?

Eva: *„Nechci být Romka, chci být jako vy, jak se říká gadžové. No, taková bych chtěla být. A nechci být ani holka. Víte ona mě ségra, jako pěstounská, znásilnila asi ve dvanácti. Jsem nevěděla, co to jako je, držela mi pusy, nebolelo mě to, ale nelíbilo se mi to. A pak, jsem začala přemýšlet nad smrtí. Pěstounka nás se ségrou dost bila a křičela na nás. Už se to nedalo vydržet. Začala jsem hodně hulit tu, trávu. Když jsem skočila z té střechy, tak jsem taky byla zhulená. Přišla jsem domů a pěstounka na mě začala křičet, hádaly jsme se a pak mi řekla, ať jdu do pokoje. Hrozně jsme se pohádaly, a já jí řekla, že se raději zabiju než tady být. Tak, ať jdu, mi řekla. Tak jsem šla do pokoje, mám pod oknem malou plechovou střechu verandy. Přelezla jsem na střechu a stála jsem a přemlouvala se skočit. Pak jsem si to rozmyslela, a slezla jsem. Pak jsem se ale naštvala, že sem to nedokázala a přelezla jsem tam znova. A zase jsem stála a přemlouval jsem se. Pak jsem si řekla, že na to kašlu a chtěla jsem přelézt zpátky. Ale zakopla jsem o ten plech a spadla jsem dolů.“*

Já: Jak se vyrovnáváš s bolestí?

Eva: *„Nemám ráda bolest, bojím se jí. Nemám propíchnutý ani uši. A nesnáším krev, když jdu na odběry, tak omdlívám, nemůžu se na to vůbec koukat.“*

Udiveně se ptám: To je zvláštní, jak ses mohla tedy řezat, když nesnášíš krev?

Eva: *„Nevím, nekoukala jsem se na to a je to něco jiného, když si to dělám já.“*

Já: Necháš si propíchnout uši nebo udělat piercing?

Eva: „*Ne, za to mi ta bolest nestojí.*“

Já: Jak se vyrovnáváš s jizvami, které máš?

Eva: „*No, některé jsou hnusné, jiné zase mizí, byly horší.*“ Ukazuje mi jizvy na rukách.  
„*Někdy nosím potítka, ale moc to neřeším.*“

### **Příloha č. 3: Pozorování skupin**

**Skupina: 30. 11. 2009**

Karolína o víkendu nezvládla jídlo, v soboru se přejedla a zvracela, v neděli nejedla vůbec. V sobotu se přejedla, protože byla u babičky, kde byla celá rodina, a bylo tam mnoho jídla. Hovořila o tom s mámou, ta to chápe. Během týdne jídelní režim zvládá. Dokonce byla minulý týden ve škole, a tento týden tam půjde na tři dny. Nedělá jí to problém, dojit do školy a být tam, jen ve škole nemůže jíst.

*„Mám pořád pocit, že je toho na mě moc. Pořád, jako bych se topila. Nevím, co budu dělat dál, propadám beznaději, že to už nemá význam se snažit.“* Pokud má Karolína program a něco dělá, něčím je zaměstnána její hlava, tak na tyto věci nemyslí.

Ptala jsem se jí, jak by vypadala komunikace mezi ní a jejím tělem. Svému tělu se omlouvala, že ho tak ničí. Děkoval mu, že jí dokáže podržet, a že jí pomáhá při aktivních, euforických dnech. Mívá dny, kdy je plná energie a je velmi aktivní, druhý den je z toho vyčerpaná. Energii pociťovala, když nejedla a byla ještě „zdravě“ hubená. Nostalgicky se Kája zasnila, na období, kdy byla velmi hubená a ještě neměla zdravotní potíže díky hladovění. Vzpomíná, kdy vypadala dobře a cítila se dobře. Teď mívá pocity spokojenosti a energie jen někdy, když něco podniká.

Na to, co by jí řeklo tělo, odpovídala jen negativně – *„Už mě nenič, jsi tak blbá, že mi děláš takové věci. Nedávno jsem se zamyslela, jak dlouho to moje tělo ještě vydrží?“* Po chvíli mlčení Kája hovoří:

*„Nesnáším své tělo, všechno na svém těle, když jsem se řezala, cítila jsem úlevu, jak nemusím nad ničím přemýšlet a jen cítím bolest. Moc dlouho to, ale nevydrží. Nemohla jsem si pomoci, když jsem neměla žiletky, drápala jsem se. Ležela jsem v posteli a zase mi jely myšlenky v hlavě – co jsem udělala zase blbě, co jsem kde řekla špatně, jak jsem blbá a ošklivá. Cítila jsem, jak se mi tělo rozlívá po posteli, ty stehna jsou všude. Musela jsem se začít škrábat, abych ty myšlenky zaplašila. Někdy, když to na mě přišlo, spala u mě sestra a držela mi ruce, spaly jsme v objetí. No a včera jsem si zase nakoupila spoustu jídla – tyčinky, sušenky, chipsy, bonbóny atd. Ale cestou domů jsem si to rozmyslela. Zavolal jsem mámě a odvezla jsem jí to jídlo do práce. Takže jsem to naštěstí nesnědla. Přišla na mě zase ta nálada a výčitky a odpor k tomu, co jsem a jaká jsem, že jsem bezmyšlenkovitě nakupoval sladkosti a brambůrky“.* Vyzvíдалa jsem, co vyvolává tyto nálady. Karolína: *„Zítra jdu poprvé do své školy, domluvit si úkoly. Jsem z toho nervózní a nechce se mi, tam*



*jít*“. Přemýšlela nad tím, co řekne spolužákům, až se jí budou vyptávat, kde byla. Měla pocit, že to nepochopí, že si budou myslet, že je to výmluva, aby nemusela do školy. „*Jak se budou na mě koukat, když jsem teď tak přibrala.*“ Nevím, jak Kája vypadal, když byla nejhubenější, ale tlustá vůbec není, nemám pocit, že by měla něco na svém těle navíc.

V tu chvíli promlouvá Vladimír, který Káje radí: „*Tak si vymysli, že si byla v lázních.*“ Karolína tuto alternativu vzala jako dost pravděpodobnou.

„*S jídlem je to pořád jako na houpačce. Jeden den se přejím, druhý zase nejím, ale teď mě to tolik netrápí, nemyslím na to tolik. Mám větší chuť pustit se do školy, do teď jsem to viděla, jako úplně zbytečné, ale chci se vrátit do školy a začít zase něco dělat.*“ Kája by chtěla, od poloviny roku, přejít na jinou školu. Nechce se vracet zpět mezi své spolužáky, také kvůli tomu, že ztloustla. Je jí, ale jasné, že představa nového začátku se nemusí povést, a lepší to v nové škole také nemusí být.

Letmo se zmínila o sebepoškozování, se kterým má problém. Karolína si řeže do kůže – ruce, nohy. Pokud nemá nic ostrého, končetiny si škrábe do krve. Baví jí pohled na krev, „*přebíjím tím psychickou bolest a zároveň to dělám, protože se nesnáší.*“

Denisa dnes byla ve stacionáři poprvé. Má také potíže s jídlem, začala hubnout, protože si nepřipadá hezky. Má pocit, že je tlustá a ošklivá. Podle mého názoru není Denisa tlustá, ale úplně normální a hezká dívka. Její obtíže se projevují v žaludku. Je jí špatně, když nejí, ale i když se nají. Problémy se žaludkem se objevily v září po nástupu na střední školu – hudební gymnázium. Denisa má přítele, který není z Prahy, a zjistila, že užívá pervitin, a neví, co s tím má dělat. Ona sama nemá žádné zkušenosti s drogami, ani s jejich experimentováním. Přítel jí trápí, má ho ráda, ale pervitin odsuzuje a nemůže s ním být často, jen o některých víkendech. Tak přemýšlí, jestli mu může věřit a jestli s ním má zůstat. Svěřuje se doma sestře, ta má teď také partnera a nemá na ni již tolik času. Rodičům se nesvěřuje a nikdy nesvěřovala.

Poprvé se s psychosomatickými potížemi setkala na základní škole v osmém třídě, kdy byla neprávem šikanovaná spolužačkou. Projevovalo se to bolestí hlavy. Jakmile se problém ve třídě vyřešil, bolest přestala.

Adéla nemá zájem komunikovat, a to i přes to, že narážíme i na její téma. Adéla je tu už po třetí. Byla opět poslána z nemocnice (lůžkové oddělení pro poruchy příjmu potravy), protože přes prázdniny po několikaměsíční hospitalizaci opět zhubla. Adéla je z hospitalizací velmi nešťastná a hrozně se zlobí na lékaře i na rodiče, že jí nutí jíst. „*Vždycky přiberu a jsem tak hnusně tlustá*“. Nadávala na „buzeraci“ a kontroly, jestli snědla, co měla. Kontroluje jí i máma, sedí u ní v kuchyni, tak dlouho, dokud Adéla vše

nesní. Adéla je opravdu velmi drobounká a hubená dívka, s jemnými vlasy a nevýrazným obličejem. Výraz měla unavený, prázdný až šedivý. Tenounký hlásek, který byl vysoký a napjatý, jako struna před prasknutím. Když se rozčiloval, bouřily se v ní emoce, měla jsem pocit, že to její tělíčko snad ani nevydrží.

Ke konci skupiny mě velmi překvapila Nikola, která velmi nesměla, ale s odhodláním, se na nás podívá a říká nám: „*Musím vám něco říct*“. Pak se odmlčí, dívá se chvíli na zem před sebe, a pak pokračuje. „*V pátek jsem poprvé řekla mámě, že jsem se chtěl před rokem zabít.*“ Opět utichla a schovala obličej pod vlasy. Pokračuje: „*Nenávidím se, stejně tak své tělo. Chtěla bych se narodit, ještě jednou. Udělal bych všechno jinak. Víc bych se bavila s ostatními a nemusela bych být tak sama. Vypadala bych taky jinak. Byla bych hubená a hezká. Byl by to jiný život*“. Snažím se, aby se Nikola pokusila vrátit do té doby a zkusit nám popsat, jak se cítila, co prožívala. Nikola: „*Bylo to asi tak před rokem, v tu dobu jsem věděla, že to udělám. Zabiju se! Jen jsem nevěděla, kdy a jak. Cítila jsem takové přesvědčení a jistotu. Neměla jsem žádné pochybnosti a ani jsem necítila strach. V tu dobu, kdy jsem přemýšlela o smrti, jsem potkala svého nynějšího přítele.*“ Nikola se, rozzářila, usmála se a lehce se jí zasníl pohled. Pak pokračovala: „*Petr mi v tom zabránil. Ani o tom neví, ale díky němu jsem to neudělala. Neřekla jsem mu, že jsem to chtěla udělat, ani teď, jak jsem to řekla mámě. Už to nechci udělat, nenapadá mě to.*“

Já: „*A jak to máš se sebepoškozováním, vracíš se k tomu někdy?*“ Nikola: „*Často, ráda bych žila bez žiletky, náplasti a desinfekce, ale zatím to úplně nejde. Prostě mě přepadají pocity nenávisti a odporu k sobě samé, nemám na sobě nic ráda, chtěla bych být někdo jiný. Když mě hodně popadnou a nejdou mi ty myšlenky z hlavy, tak se pořežu nebo se taky drápu.*“

Zjišťuji, jak na zprávu o myšlenkách na sebevraždu, reagovala mamka Nikoly. Nikola: „*No bylo to dost hustý. Křičela, pak brečela, nakonec jsme si o tom promluvily, ale je na mě našťvaná. Táta taky, ten byl docela nepřijemnej, nic se mi neděje, nic mi nechybí, tak co prý blbnu. Ale mě se ulevilo, i teď mi je líp, když jsem to řekla. Vím, že bude nějakou dobu trvat, než si získám zase důvěru mamky. Jsem ráda, že je to venku, aspoň to pořád netahám v sobě. Teď se jen smířit se sebou.*“

## Skupina 10. 10. 2011

### Komunita:

Ema se styděla, ale bez přemlouvání mluvila o své víkendy.

Dominik jako obvykle byl na procházce s rodiči, koukal na TV a dokonce rodičům i napsal – jak se má, a jak se cítí. Také jim sdělil, že by měli přijít do stacionáře. Prý se jim to teď nehodí, takže nepřijdou. Na otázku, zda jim navrhoval nějaký termín, odpověděl, že ne.

Alena byla dnes přijata. Před komunitou vyplňovala dotazník s matkou. Slyšela jsem, jak se dohadují. Matka jí říkala: „*Uklidni se! Co chceš! Co mám dělat?!*“

Anna byla na komunitě překvapivě upovídána. Vyprávěla o svém víkendy plném zážitků (záleží jí na tom, aby intenzivně prožívala) – hrála painball s přítelem a kamarády. Nakonec zjistila, že je sousedkou arteterapeutky.

### Skupina:

Skupinu jsme věnovali spíše Aleně. Dominik ani Ema nejsou příliš hovorní.

Alena je ve stacionáři dobrovolně. Chce sem chodit a řešit své problémy. Pomoc vyhledaly s matkou. Alena navštěvuje psychiatra, kterého navštívily o prázdninách, kdy měla před reparátem ze dvou předmětů. Obě dostaly od psychiatra léky na zklidnění, podle Aleny od té doby není jejich vztah tak ukřičený. Po návštěvě psychiatra odvezli rodiče Alenu na 2 týdny na chatu do Krkonoš, kde se měla připravovat na reparát. *“Je dobře, že mě tam odvezli. To jsem věděla už tenkrát. Byla jsem z těch reparátů zoufalá, nevěděla jsem, jak začít a řešila jsem to tak, že jsem to pořád odkládala. Vím, že to není správné řešení. Nebýt mámy tak to nedám. Máma mi vypsala poznámky z celé učebnice biologie.”*

Navazuji na poznámku o matce s tím, že jsem si ráno všimla, jak se s mamkou trochu dohadovaly. Anna reaguje: *“To nic nebylo, to ona pořád ječí.”*

Vracím se k týdnu na horách: *“Jaké to bylo být zavřená na jednom místě s mámou?”*

Alena odpovídá: *“Překvapivě dobrý. Máma na mě řvala za celou tu dobu jen jednou. Asi jak jsme dostaly ty léky, tak to bylo lepší.”* (smích)

Já: *„Říkala jsi, že si tam byla s oběma rodiči. Oni jsou rozvedeni, že?“* Ujasňuji si. Alena přikyvuje: *“Jo už 5 let. První týden tam se mnou byl táta, pak odjel a přijela máma na druhý týden.”* *“A jaké to máš s tátou?”* Vyptávám se dál. Alena: *“On se o nás tolik let nestaral a dneska nemá právo říkat mi, co můžu a nemůžu. Na to má právo máma, která tu se mnou byla. A na ty chatě to s ním bylo dost hrozný. Jen vařil a pak luštil křížovky. Vyluštil jich takové množství, že mě to překvapilo. Pořád mě hlídal. Když jsem se šla učit do horního patra, tak byl za 5 minut taky nahoře a luštil tam se mnou křížovky. Když jsem*

*se zdržela na WC, tak hned klepal, jestli tam jsem. Vůbec se se mnou nebavil a zakázal mi i telefonovat s přítelem a kamarádkou.“*

Sebastian: *“Říkala jsi, že dlouhou dobu tě táta nevychoval. Myslíš si, že i pro něj to mohlo být nové?“* Alena chvíli přemýšlí: *“Jo asi jo, asi nevěděl, co říkat, tak jen se mnou luštil křížovky.“*

Zkouším se vracet k matce: *“Ty jsi mluvila o tom, že se s maminkou hodně hádáte. Jak taková hádka vypadá?“* Alena: *“Ona na mě pořád jen ječí. Hlavně když jsme spolu samy doma. Já vím, že to má těžký. V baráku nás bylo pět až šest, dneska je tam sama. Ségra bydlí na ubytovně, měla problémy s drogama. Brácha chodí na vysokou školu a chodí ještě na noční. Brácha, takovej pankáč, takovej pivní blbec a dneska chodí na vejšku s kufříčkem?!“* Smích. *„Musím se mu smát! Máma s tátou se rozvedli před pěti lety. Já už taky nejsem často doma. Máma má těžkou cukrovku, takže jí bývá často špatně. Má přítele Karla. Bývá to fajn, když přijede a vaří spolu celé odpoledne, je to fakt moc dobrý. On bydlí jinde.“*

Dodávám: *“I přes to, že se s mámou hádáte, tak na mě působíte, že jste si blízké. Spolu jste vyhledaly stacionář, psychiatra, pomohla ti s reparačem. Můžeš se s ní bavit o tvých problémech?“* Alena: *“Ne, ona mě nepochopí. V mých letech byla jako jedináček pořád doma a se staršíma, až do 25 let. Ona nechápe, že já chci prožívat spoustu zážitků, být pořád někde a s někým.“* Snažím se zjistit, jestli jsou nějaké chvíle, kdy si s matkou rozumí. Alena: *“To jí musí být dobře, taky u nás musí někdo být, nějaký lidi, ale taky nemusí. A já musím být v klidu, neodsekávat a nebyť drzá. Jo přiznávám, že to umím dost dobře.“*

Vyslovuji další domněnku, že dokáže držet při sobě, když o něco jde.“ Alena souhlasně kýve hlavou: *“Jo, to jo, když o něco jde. Díky mámě jsem udělal tu biologii.“*

Sebastián navazuje: *“Řekly jste si to, že ty jsi jí vděčná za biologii a ona tobě, že je pyšná, že jsi to zvládla?“* Anna: *„Jo, to jo, když jsme šly z reparaču, tak jsme se držely ruku v ruce a šly jsme na zmrzlinu. Šťastný, že už to máme za sebou. Spadl nám kámen ze srdce. Ona ví, řekla jsem jí, že ta biologie je jen díky ní. Jsem jí za to vděčná, ale za to, co mi dělá dál, jí děkovat nebudu.“*

Zjistila jsem, že vlastně nevím, proč je Alena zde. Alena: *“Já si ubližuju. Když mě v kuse někdo pořád kritizuje a říká mi, že nic nedokážu, tak se začnu škrábat po rukách a po obličejí. Nebo si začnu „típat“ pupínky na obličejí třeba několik hodin v kuse, než mě někdo odtrhne od zrcadla“. A kdy si to děláš nejvíc?“* Doptávám se. Alena: *“Když už je toho na mě moc. Všechno se na mě nakupí, máma na mě ječí, přítel mi říká, že nic*

*nedokázu, nejlepší kámoška se mi zabíjí, doma se to rozpadlo. Pak už nevím, co mám, nebo nemá řešit, nevím co s tím a tak se začnu škrábat.“ Já: “Pociťuješ pak úlevu?“*

*Alena se zamýšlí: “Úlevu? Úlevu ani ne. Spíš se zaměřím na něco jiného a nemusím přemýšlet nad tím, jak je to špatný. Ale pak přijdou výčitky za to, co jsem si to zase udělala. Někdy si seškrábu i půlku obličeje. Nechci se zničit. Potřeboval bych vybit to napětí. Razila jsem teorii, vybijme si to všichni na sobě navzájem, ale všichni se odstěhovali, a tak se vybijím na sobě“. Já: “Zkoušela ses vybit jinak, třeba si jít zaběhat?“ Alena se směje: „Ne, běhat jsem nezkoušela. Psychiatr mi doporučoval bouchat do polštáře, ale polštář není vždy po ruce.“*

Vracím se k první větě: *“A co jsi myslela tím, když jsi říkala, že ti někdo nadává v kuse?“ Alena: “No přítel mi říká věty typu: „Ty to nedokážeš. Tohle nezvládneš. Tu školu nedoděláš. Jsi stejná jako tvoje matka. Nevidíš to, protože si to nejsi schopna připustit ... No a pak po dvou dnech přijdu domů a spustí na mě máma to obdobné. Pak to nevydržím a začnu si ubližovat.“*

Sebastian: *“Přemýšlela jsi, že by si s mámou, docházely někam společně?“ Alena pokývne: “My už chodíme na rodinnou terapii. Minule tam byl i brácha. Přišel pozdě, vožralej a ještě u toho telefonoval. Sem se smála celou hodinu.“ Vypytáváme se, jaké to pro ni je a jestli vnímá, že by si něco užitečného odnesli z terapie domů. Alena: “Je to dobrý. Každý si tam může říct, co chce. A když máma začne zase rvát, tak to tam řídí terapeuti. Naučila jsem se vidět pozadí problémů. Např. já řeknu, že uklízím a máma, že vůbec neuklízím. Terapeuti to stopnou a řeknou, že si neumíme zorganizovat úklid, a že se s tím něco udělá. Vidí v tom něco společného a dává to smysl. Ale zatím sme nic nepřevzali“.*

Obracíme se ke skupině, jestli mají také nějakou podobnou zkušenost, že na něj rodič křičí? Nedalo mi to a zeptala jsem se Dominika, zda máma na něj křičela víc, než si začali dopisovat. Dominik odpovídá, že ani ne.

Pak se obracím na Emu: *„Emo, znáš některou Anninu situaci ze své rodiny?“ Ema se pousměje a pak říká: “Jo máma taky pořád křičí.“ Ptám se, jaký má k tomu důvod. Ema: “Většinou bez důvodu.“ Sebastian zjišťuje, má-li Ema zkušenost s rodinnou terapií. A také chodí s mámou i tátou na rodinné sezení k doktorce stacionáře. Vypytávali jsme se, jaké to bylo a zda se tam dal bezpečně říci svůj názor? Ema se zašklebila: “Ne. Táta byl proti mámě, máma proti tátovi, a táta proti doktorce a všemu.“ Překvapeně se ptám: “A on je i proti tomu, co říká paní doktorka?“ Ema: “Jo, hlavně proti ní a celému stacionáři.“ Na to reaguje Alena: “Ale tak to nic nevyřeší, když je proti tomu. To se nic nezlepší ne?!“ a*

dívá se na nás. Snažíme se jí vysvětlit, že to, že přišel, i když nevěří, je velmi podstatné. Třeba je to první krok ke změně. Alena souhlasí.

Během skupiny jsme se dozvěděli, že Ema hledá ZŠ a navštěvuje 6. třídu. Hodně se při skupině styděla, když byla tázána, jinak nepromluvila. Nakonec vždy odpověděla. Alena ji hezky podporovala. Ptala se jí, jak to má ona. Komentovala, jak se Ema hezky směje. Alena měla zájem i o Dominika, ale byla z něj trochu v rozpacích. Ptala se ho, jak je možné, že si s rodiči dopisuje. Dominik jí na to po chvíli přemýšlení odpověděl „nevím“. Alena na něj dále naléhala, ale bylo vidět, že je z obou členů skupiny nejistá. Oba seděli a koukali. Během skupiny se i zmínila, že by nerada brala ostatním čas.

Dominik se nesnažil ani při relaxaci ani při skupině. Odpověď nevím přichází vždy, když by musel něco vysvětlit, např. na otázku, proč si s rodiči dopisuje, chvíli přemýšlel, dokonce vypadal na to, že i něco řekne, ale pak jako by zjistil, že to bude stát nějakou energii a raději řekne nevím. Před skupinou i komunitou (nechodí do školy) neustále chodí ode zdi ke zdi.

## **Skupina 24. 10. 2011**

### **Komunita:**

Dominik byl o víkendu s rodiči na procházce, byli v cukrárně a dali si dort. Má moc rád sladké pečivo, ale maminka doma nepeče.

Lenka si byla v pátek koupit boty, pak šla na oslavu své kamarádky, v sobotu byla opět na rodinné oslavě. Celou neděli prospala. Cvičit nebyla, i když to měla v plánu. Vypadala unaveně, bez nálady.

Sára se přestěhovala z Moravy do Prahy před 3 měsíci. Líbí se jí tady víc než na Moravě. Ráda plave, dělá zimní sporty – je z hor, dělá judo. Sára působila velmi uvolněně, mluvila hlasitě, rychle, hodně zabíhala do detailů. Působí dominantně.

Tereza nemá ráda, když je oslovována Terezko a dalšími zdvořilými slovy. Má ráda koně, jezdí na nich, přečte knihu za den, zpívá, maluje, plave. Tereza mi přišla trochu nervózní a plachá, když hovořila, dívala se pouze na doktorku a terapeuta.

Veronika přišla na konci komunity s omluvou, že zaspala. O víkendu byla na horách, kde fotila. Do Prahy se jí nechtělo. Ve škole minulý týden nebyla. Veronika se tvářila, že se jí výtky k její docházce jak do stacionáře, tak do školy, k pozdním příchoďům, dokonce zazněla možnost, že bude vyhozena. Projevovala nezájem a lhostejnost, nebyla drzá ani se nehádala, se vším tiše s pokrčením ramen souhlasila.

### **Skupina:**

Hra: 3 výroky o sobě – jeden pravda, zbytek lež.

Aktivita: Napište 5 hodnot, co je pro vás nejdůležitější, seřadit od jedné do pěti.

Verča:

1. Rodina, přítel, zvířata
2. Škola
3. Zdraví
4. Práce
5. Klid, spánek

Tereзка:

1. Rodina (máma)
2. Muzika
3. Přátelé
4. Oči
5. Zdraví

Sára:

1. Rodina, láska
2. Přátelé, domácí mazlíček
3. Zaměstnání
4. Dům, byt – kde bydlet
5. Peníze

Lenka:

1. Rodina, koně
2. Zvířata
3. Škola
4. Lidi okolo mě
5. Hudba

Dominik:

1. Zdraví
2. Rodina
3. Zájmy
4. Peníze
5. Pocity

Psaní šlo všem docela rychle. Tereza neměla s tímto úkolem žádný problém, měla to jasné. Jen jí trochu zdrželo řazení. Sára měla problém s vymýšlením hodnot, Lenka s jejich řazením. Dominik a Verča s tím, také neměli žádný problém.



Na otázku zda již někdy něco takového dělal, odpověděla Sára, že to zná ze skupin, už na takových byla na Moravě, když už to nabylo únosné. O důvodu nechtěla mluvit a my ji nenutili.

Tereza si podobnou věc psala do svého deníku. Úplnou náhodou jsme zjistili, že si Lenka, Tereza i Sára píšou pravidelně deník.

Pro Terezu je deník jediný důvěrník. „*Tam si píšu všechno, co bych nikdy nikomu neřekla. Jen zvířatům. Vypíšu si tam zlost, roztrhám několik stránek. Psala jsem tam hodně, když jsem se trápila. Vlastně píšu vždy, když mě něco trápí. Nemůžu to nikomu jinému říct. Vždycky mě všichni zradili. Naposledy nejlepší kamoška. Tvrdí, že jsem jí zradila, přitom mě pomlouvá.*“

Zeptala jsem se, jestli je rozdíl v tom, když se vypíše z problému a tím, když se s ním svěří. Tereza: „*Neříkám své problémy, ty píšu do deníku. Není to lepší, jen si trochu ulevím.*“ „*A jaký je ten rozdíl v psaní a mluvení?*“ Ptám se. Tereza odpovídá: „*Když mám o sobě něco říct, mám hrozný strach. Stach z toho, že se to obrátí proti mně. Proto nikomu nic neříkám.*“ Já: „*Když si se zmínila o šikaně a přestupu na jinou školu, tak v té době jsi musela někomu říci o svých problémech?*“ Tereza: „*Jo, řekla jsem to mámě, a ta to zařídila. Když to začalo znovu – pokřikovali na mě, že jsem tlustá a využívali toho, že jsem chytrá – řekla jsem to třídní, a ta jim pak udělal peklo. Stačilo, aby se na mě špatně podívali a bylo zle. Ale pak jsem stejně přešla na jinou školu, protože tam se nedalo být. Myslela jsem si, že to bude už dobrý. Ale teď to zase začíná. Kamarádka mě zase začala pomlouvat, když jsem jí nedala něco opsat. A zase na mě začínaj pokřikovat špekoune. Nemůžu věřit lidem. Je to pořád to stejný, všude mě někdo šikanuje.*“

Navazuji a ptám se: „*Máš někoho z dětství nebo okolí, komu můžeš důvěřovat?*“ Tereza přikyvuje: „*Jo máme známý a oni mají děti. Jsou mladší, ale normálně si s nima můžu hrát a povídat. Klidně jim můžu říct, co se mi děje ve škole. Rozumím si s nima, i když jsou mladší.*“

Sára si píše deník, když je jí smutno nebo se něco stane, ale i v dobrém: „*Zrovna nedávno jsem si četla takovou ošklivou událost, která se stala před lety. Dneska už to nevidím tak černě, jak před tím, i když to bylo hrozný.*“ „*Co to bylo za událost?*“ vyzvídám. Sáře se moc mluvit nechtělo, ale nakonec: „*Máma mě načapala, jak kouřím s kamoškama u nás doma. Pořád na mě křičela a já to už nedávala, a pak jsem začala chodit na takové skupiny. Teď se to vlastně opakuje. O prázdninách jsem se chytla zase špatné party, a máma mě zase načapala, jak kouřím. Zase na mě začala křičet, proč?! Tak jsem jí řekla, že jen z machroviny. Všichni na mě dej si ne, zakuř si, dej si páva, tak jsem si*

*dala. Chodím sem, abych se z toho zase vzpamatoval. Jo Terezo, taky mám zkušenost s šikanou. Posmívali se mi, že jsem tlustá, tak jsem začala chodit na bojové sporty – judo, karate. Pak jsem to musela taky říct, protože to nepřestávalo. Když jsem to řekla ve škole, učitelka s nima zatočila. A měla jsem klid. Pak jsme se odstěhovali, a tady mám klid, taky je to úplně jiný“.*

Sebastian: *“A jak, pracuješ s deníkem ty, Lenko?”* Lenka: *“Já si tam zapisuju všechno, abych si to mohla v budoucnu všechno přečíst a vzpomenout si.”* S lehkostí se ptám: *“Jak to myslíš? Aby sis po letech osvěžila mládí?”* Terka: *“Ne, abych věděla, co nemám dělat, třeba vlastní dceři. Jako moje máma, nechci říct, že by mi něco udělala, ale když jsem přestala jíst, tak mě v tom ze začátku podporovala. Ne abych nejedla, ale jedla málo a zeleninu a tak. Taky mě šikanovali ve škole za to, že jsem byla tlustá. Mámě jsem taky přišla tlustá, říkala, abych s tím něco dělala. Teď mám bulimii a nemůžu se z toho vyhrabat. Tak prostě proto, abych nedělal podobný chyby v dospělosti.”*

## **Skupina 31. 10. 2011**

### **Komunita:**

Ema jela v sobotu a neděli na návštěvu k otci, nespal u něj, na noc se vracela domů k mámě. Také o víkendu mluvila s kamarádkou. Ještě neví, jak to bude se školou.

Lukáš je zde poprvé. Je sportovně založen, je mu 17 let a chodí do 2. ročníku obchodní akademie. Bydlí v Jablonci nad Nisou a každý den bude min. 2 týdny dojíždět do Prahy do stacionáře. Lukáš je vysoký, pohledný, hubený kluk, který jako by ostatní hltal očima. Měla jsem pocit, že mi nerozumí a odezírá mi ze rtů. Má rychlé a prudké pohyby, při projevu. Hodně pohledem kontroluje dospělé, po tom, co něco sdělí.

Tereza byla velmi smutná. Zmínila se o tom, že byla o víkendu u otce, který bydlí na severu u svých rodičů. Tereza si stěžovala, jak jí babička terorizuje, říká jí, že je povýšená, a ať se nediví, že se s ní nikdo nebaví, může si za šikanu sama atd. Mluvila o to s mámou a ta to dnes vyřídí. Na otázku jak, odpověděla, že půjde za jejím otcem a vynadá mu. Tereza nechce k otci kvůli babičce jezdit. Byla velmi smutná, uzavřená.

Sára byla také smutná. Pohádala se s bratrem (10 let), který jí řekl, že měla v té nemocnici raději umřít. Vyhrkly jí do očí slzy, když o tom mluvila. Máma do jejich hádky vstoupila a pokárala oba, když jí Sára řekla, co jí řekl bratr, vynadala bratrovi. Sára byla velmi pohoršená výrokem bratra, nechápe, jak jí tohle mohl vlastní bratr říci.

Terka byla v pátek cvičit na strojích a v neděli šli s bratrem na tenis. Rozhodli se, že budou chodit pravidelně 2x týdně. Také se rozhodla, že bude chodit cvičit na stroje 3 x týdně (po, st a pá). Dnes začíná. Terka vyzařovala energii, usmívala se a zněla velmi motivovaně a nadšeně, když mluvila o svém cvičebním plánu, který si sama vymyslela.

Dominik byl opět s rodiči na procházce, byli nakupovat jídlo a pití. Pak měl hodně práce doma, uklízel pokoj, pral atd. Pak koukal na TV a hrál na PC.

### **Relaxace:**

Autogenní trénink a imaginace vlastního těla.

Holky cítily tíhu v jednotlivých končetinách. Příliš se jim nezamlouvalo, že si musely představovat vlastní tělo. Mnohem příjemnější pro ně byla imaginace zahrady. Lukáš seděl, bylo to poprvé a byl v rozpacích.

### **Skupina:**

Téma – aktuální situace – navázali jsme na zmíněné těžkosti z komunity.

Na skupině jsem navázala na komunitu: „*Sáro, na komunitě jsi vyprávěla o konfliktu s bratrem a všimla jsem si, že ti u toho vyhrkly slzy. Jak vnímáš to, co ti bratr řekl?*“ Sára okamžitě spustila: „*U mě skončil, to mu neodpustím. Fakt byl zlej. Se mnou má smůlu. Jen jsem mu chtěla pomoci z Aj. Nejde mu to, a já mu za to pořád nadávám, že s tím bude mít jednou problém, když se nenaučí Aj. Poslal mě do prdele a začal se vztekat. Dohadovali jsme se a pak mi řekl, že jsem stejně měla v tý nemocnici chcípnout.*“

Terka se ptá Sáro, kolik je bratrovi, ta jí odpovídá, deset let. Na to Terka s úsměvem: „*Tak to jo, to je ještě malej, to nemyslel vážně.*“ Sára rozhořčeně: „*Já vím, zase se omluví a nakonec to bude dobrý. Ale vůbec se nechová jako brácha. I mamka mu řekla, že tohle by brácha nikdy ségře neřekl.*“

Abych se zorientovala, tak se ujišťuji, jestli myslí Sára tou hospitalizací, její pokus o sebevraždu. Sára přikyvuje. Nevím, zda se to stalo na Moravě nebo již v Praze. Sára: „*Tady. Souviselo to se špatnou partou, které jsem se chytla. Hlavně kvůli kouření a jsem začala na všechno kašlat, teda na školu. Vždycky jsem měla samé jedničky a teď mi to bylo úplně jedno. Hlavně jednou šla máma nečekaně do školy a vzala to jinudy a načapala mě, jak kouřím před školu a řvu na nějakého kluka. A zase to začalo, ty výčitky. Nakonec mi řekla, že na mě kašle, a že mě žít nebude, když se takhle chovám. Pak jsem si vzala léky, byly to nějaký halucinogeny, viděla jsem různé věci a dělala jsem hrozný věci. Museli mě v nemocnici přivázat k posteli, poplivala a pokousala jsem doktora a poslal jsem sestru do prdele. Chtěli mě poslat do Motola, ale já nechtěla, bránila jsem se a hrozně jsem jim nadávala.*“

Spontánně navazuje Lenka: „*Jo to znám, taky jsem sem flusla po sestře.*“ Ptám se, má-li za sebou podobnou zkušenost z nemocnice. Lenka se směje a schovává tvář do dlaní: „*To jsem se jednou hrozně opila, bylo mi asi 13 let. Taky mě museli přivázat a taky jsem hrozně vyváděla.*“

Když vyprávěla Sára svou příhodu z nemocnice a s pokusem o sebevraždu, měla jsem pocit, že se hodně soustředí, aby zaujala publikum. Vyprávěla to velmi suverénně,

vtipně, hlučně, jako by vyprávěla zajímavý a vtipný zážitek z dovolené. Terka byla při vyprávění skromnější, nebyla tak rozpínavá a zahlcující.

Dále jsem oslovila Terezu: „*Zmínila ses, na komunitě, o neshodách s babičkou? Co se vlastně stalo?*“ Tereza začala hned vyprávět: „*O víkendu jsem byla u táty a on bydlí se svou matkou. Babka je prostě magor. Nejdřív to dělala sestře (10let), proto má problém s tím počůráváním a teď to přešlo na mě. Pořád mi říká, jak jsem neschopná, že bych se měla stát kuchařkou, ale já nechci, chci být zvěrolékařskou. Říká mi, jak se chovám povýšeně, a že si můžu za to sama, že se semnou nikdo nebaví.*“ Ptám se jí, co tím babička myslí, že se chováš povýšeně. Tereza: „*To nevím, že jsem chytrá nebo že se učím, nevím, co to znamená.*“ Tereza je velmi rozčilená, až se trochu zajíká, když křičí, že neví, o co jí jde.

Ozve se Sára: „*Mi nepřipadá, že seš povýšená?*“ Tereza na to: „*Já nevím, prostě se musím asi smířit s tím, že je moje babka magor. Kvůli ní neuvídím tátu, nebudu tam jezdit, už tam nechci. Nebo tam budu jezdit, když ona nebude doma, nebo budu muset počkat, než si táta dodělá druhé patro, kde bydlí a pak se zavřu v pokoji a nevylezu, pokud tam bude ona. Nebo bude táta jezdit za náma.*“

Ptám se dál: „*Jak si myslíš, že se táta zachová, až mu tvá máma řekne, jak se k tobě babička chová?*“

Tereza: „*Jako vždycky. Já za to můžu, já jsem ta špatná. To už tu bylo, když se to dozvěděl minule, tak mi nevěřil. Ona to dělá chytře, nadává mi, jen když tam táta není. Dělá mi to stejný jako mámě. To ona rozeštvala naše. Nechtěla, aby máma byla s tátou, a nakonec se rozešli. Ublížíje nám, aby se pomstila mámě. I její dcera se jí bojí, aby jí nevyhodila jako mojí mámu. Pořád slyším, jak jsem neschopná.*“

Najednou promlouvá Ema: „*To znám, taky to slyším často.*“ Ptám se od koho? Ema: „*Od báby a hlavně od mámy, taky někdy od táty. Brácha je svatý, je to balebák a jezdí do Brna na školu. Pořád mi ho předhazují, a mě říkají, že ze mě bude obyčejná uklízečka. Ptám se jí, je-li její babička taky takový generál jako u Terezy? Ema nesměle odpovídá: „Ani ne, ale je naštvaná na tátu a táta zase na všechny. Už od mala jsem pořád slyšela, jak se naši hádají. Jednou bába řekla tátovi, ať vypadne, on se sebral a odešel. Bylo to dobře. Pak začaly soudy, ke komu půjdu. Když jsem byla u mámy, tak mi říkal, co mám říkat o tátovi, abych byla proti němu, a když jsem byla u táty, tak mi zase říkal, abych byla proti mámě.*“ Po chvíli ticha se ptám, co chtěla ona, jít k mámě nebo k tátovi? Ema okamžitě říká k mámě, že by nevydržela žít s tátou. Nakonec se ptám, zda má Ema vůbec někoho v rodině nebo v okolí, kdo by za ní stál, kdo by ji podporoval? Ema smutně

odpovídá: *“Ani ne, občas táta. Všichni mě vidí jako neschopnou i brácha.”* A čeho, bys chtěla dosáhnout, jen ty sama?“ Ema se rozzářeně říká: *“Chtěla bych psát. Knížky nebo být novinářkou.”*

Utekla již polovina skupiny a tak jsem pozornost obrátila na Lukáše. Jestli by nám mohl říci, proč je tady. Lukáš překvapivě odpovídá: *“No je to dobré, aby na sobě člověk pracoval”*. Ptala jsem se tedy konkrétněji: *“Co to znamená pro tebe?”* *“Mohl by jsi shrnout, co tě tíží, a na čem by si chtěl pracovat?”* Lukáš nervózně a překotně říká: *“No hlavně kvůli škole. Mám psychosomatické potíže a úzkosti.”* Ptám se pořád: *“Co to znamená, že máš psychosomatické potíže?”* Lukáš se pousměje, poposedne si: *“Nemůžu vydržet ve škole.”* Já: *“Jak se to projevuje, je ti špatně když jdeš do školy, nebo nemůžeš vstát z postele?”* Lukáš tlumeným hlasem říká: *“To ne. Všechno se mi točí.”* Ujišťuji se, kde je problém: *“To znamená, že do té školy nedojdeš?”* S úsměvem mi odpovídá: *“No to bych došel, že jo. Ale nevím, prostě cítím úzkost.”* Nedalo mi, jak Lukáš používá termíny jako je úzkost, psychosomatické potíže a zeptala jsem se, dochází-li někam k psychologovi, terapeutovi či do skupiny. Lukáš potvrzuje domněnku, dochází na individuální sezení k psychologovi už asi rok, od té doby, co se objevily potíže. Které začaly, když nastoupil na střední školu. *„Nejdřív jsem chodil na jinou školu, a pak jsem šel znovu do prváku na akademii. V prváku se to začalo objevovat, ale dodělal jsem ho. Ted' jsem ve druháku a mám individuální plán.”* Dále se ptám: *“Ty úzkosti se ti objevují i u jiných situací nebo jen ve spojení se školou?”* Lukáš se zamyslí a odpovídá: *“No i u jiných situací třeba v obchodáku, ale to už je ted' dobrý.”* *“Čím to, že ostatní situace již zvládáš?”*, ptám se. Lukáš mi odpovídá, že neví, jak to odeznělo. Pak dodal, že *„pan doktor je dobrej”*. Moc jsem tomu nerozuměla a snažila jsem se zorientovat. *“Co ti pomohlo např. v tom obchodáku zvládnout tyto pocity a vydržet tam.”* Lukáš opět pro mě překvapivě odpovídá: *“No zůstat u sebe, těch pocitů a myšlenek. Nezastavovat je a být s nimi.”* *“A jak se to dělá?”*, ptám se s údivem. Lukáš klidně, ale s vykulenýma očima povídá: *“No nevím prostě tam zůstat. Ze školy jsem vždycky odešel, ale vím, že to není řešení utéct.”* Vzdala jsem to a vrátila jsem se zpět do reality: *“Takže důležité je pro tebe se do školy vrátit?”* Lukáš: *“Jo, vzdělání je důležitý, aby se člověk mohl pořádně žít.”*

Měla jsem z Lukáše pocit, že tak 100% do školy nechce. A tak se ho ptám, jak se mu líbí ted' nechodit do školy? Lukáš se usměje a roztáhne se víc na židli: *“No je to dobrý, že jo?!”* Smích. Opět mi to nedá a žertovně se ptám, jestli tenhle fajn pocit neztěžuje návrat do školy? Lukáš se zase začne smát: *“No jasně, určitě taky.”* Pak zvažní a zeptá se mě, proč jsou tady vlastně ostatní, kvůli čemu.

Do konce skupiny zbývá 10 minut, navrhuji udělat kolečko, kde každý stručně shrne svůj problém s kterým je zde, co je tíží a co by chtěli zde řešit.

První mluví Tereza: „*Já klidně začnu první. Já se musím smířit s tím, že je moje babka magor. Mám problém se šikanou. Chci zjistit, proč mi to pořád ostatní dělají. A trpím emoční bulimií*“.

Lukáš se na mě podívá a zeptá se, co to znamená. Odpovídá Tereza: „*To znamená, že se přejídám, ale nezvracím. Prostě se mi všichni smějí, jak vypadám*“. Sára se natočí k Tereze: „*Z toho si nic nedělej. Mně se taky směli, že jsem tlustá. Ještě před rokem jsem měla 90 kilo, víš, jak jsem vypadala, jako koule, sem nechodila, jsem se spíš valila. Pak jsem zhubla sama nervama*“.

Ema: „*Já hlavně kvůli škole, a sporům mezi s rodiči*.“

Lenka: „*Já jsem tu kvůli sebepoškozování a bulimii. To sebepoškozování se nějak vytratilo, tak doufám, že to tak zůstane. Ale hlavně ta bulimie. Ještě před rokem jsem byla anorektička, a teď mám 30 kilo víc. Hruža*“. Snažím se zmapovat aktuální situaci, a ptám se, jak jí pomáhá stacionář v přejídání. Lenka posmutněle shrnuje, že je to vlastně stejné, pořád ji přepadají chvíle přejídání. A to každý den, denně se přejídá a zvrací. Lenka popisuje, jak to u ní probíhá: „*Prostě mi chutná jíst, nemám hlad, prostě sním, na co přijdu. I několikrát za den, proto tak tloustnu i máma mi to říká, a pak jdu zvracet?*“ Ptám se jí, z jakého důvodu zvrací, zda jí je špatně, nebo protože má výčitky? Lenka přirozeně odpovídá: „*Nejdřív jsem zvracela kvůli výčítkám, ale teď už i kvůli tomu, že je mi fakt špatně. Někdy je to, ale dobrý*“. „*A kdy je to dobrý, co se stává, že na přejídání vůbec nemyslíš?*“, ptám se jí. Lenka: „*Když jsem někde a mám, co dělat. Nikde jinde se nevyzvracím než doma. I když se přejím. Minule jsem zůstala v Praze až do večera, abych až přijedu domů, tak jsem šla rovnou spát. Ten den jsem nezvracela. Ale máma mě nenechá zůstat v Praze do noci*“. Já: „*Takže přejídání a zvracení máš spojené s domovem?*“ Lenka: „*Jo určitě, nikde bych se nešla zvracet než doma. Ono je to taky spojené s tím, že je nás doma pět a je tam pořád hrozně moc jídla. Máma mi slíbila, že nebude aspoň nakupovat sladké. Kupuje ho, sice ho přede mnou schovává, ale vždycky tam nechá pár sušenek a sladkostí, kdyby si chtěl někdo vzít*“. Já: „*Takže s tím bojuješ úplně sama?*“ Lenka: „*Jo*.“

Sára: „*Já jsem tu kvůli pokusu o sebevraždu a hlavně své neovladatelnosti. Stává se mi, že dostávám takové amoky vzteku, když mě někdo naštvě, že jsem schopna ho zbit a vůbec nic si nepamatuju. Tolika klukům jsem už něco zlomila, natrhla, rozkousla*“. Na to

zareagovala Lenka: *“To znám. Dokážou mě takhle naštvat úplně pitomosti.”* *“Jo přesně, ale takové banality,”* přitakává Sára. Tereza dodává: *“Jako když ti někdo ve škole řekne, že jsi kráva?”* *„No kdyby to,”* říká Sára, *„ale třeba, že mi nechce někdo půjčit penál, a já jsem schopna ho zmlátit do krve. To mám z Moravy, tady to takové vůbec není. Tam si všichni hrozně nadávají a machrují před sebou, kdo je větší machr a frajer. Tady se mi ještě vůbec nestalo, že bych měla takový amok a někoho zmlátila. Jen na Moravě.”*

Nakonec se ptám Dominika, proč je tady. Dominik otráveně procedil mezi zuby: *“Nevím.”* *„Ale víš,”* odpovídám. Dostala jsem velmi zvláštní odpověď: *“Taky kvůli poruše příjmu potravy”*. Překvapeně se ptám, co se dělo, že o tom nic nevím. Dominik zvýšil hlas a odpovídá: *“Protože jsem byl pořád unavený a nechutnalo mi jíst.”* Nic o tom, co mi teď říká, jsem nevěděla a snažila jsem se dostat na současný stav: *“Máš přerušenu školu, že? To kvůli tomu jak si se cítil unavený?”* Dominik jednoslovně: *“Ano”*. Ptám se, jak se mu daří teď a jestli je pořád unavený. Dominikovi je už lépe a dokonce je i méně unavený.



## **Skupina 21. 11. 2011**

### **Komunita:**

Na komunitě byla i Veronika, která přišla po půl desáté. Nechtěli jí tu, a ona souhlasila. Já: „*Jak to máš s docházkou tady?*“ Veronika: „*Já bych nejraději šla. Přišla jsem si jen pro léky a pak zase půjdu.*“ Já: „*A jak to máš se školou?*“ Veronika: „*No mám individuál. Takže se teď jen učím.*“ Já: „*Půjdeš do školy?*“ Veronika: „*Ne až na zkoušky.*“ Já: „*Kdy máš první?*“ Veronika: „*To ještě nevím.*“ Po komunitě Veronika odešla, nabyla ani na relaxaci a ani na skupině.

Lenka byla minulý týden 3x cvičit. Kvůli poruše příjmu potravy má zavedený deník, který si, ale nechce již psát, protože se zase začíná přemrštěně kontrolovat a moc řešit jídlo, to se jí nechce.

Tereza byla nemocná, ale chystá se jít v sobotu cvičit, pokud bude již zdravá.

Amanda zde byla dnes poprvé, je asijského původu, velmi tichá a milá. Je v deváté třídě a v sedmé třídě přešla na osmileté gymnázium, ráda čte a poslouchá hudbu, hlavně Rock.

### **Relaxace:**

Autogenní trénink a imaginace – představa svého těla. Pak si měli vybrat nebo se nechat oslovit libovolnou částí svého těla a naslouchat této části. Poslouchat, co mu část těla vypráví a říká. Může si stěžovat, může naříkat, také říkat, co jí těší a dělá jí dobře. Mohou spolu vést dialog.

### **Skupina:**

Navázání na imaginaci, téma jak se u nich projevuje stres.

Pavel se živě baví s Honzou, přerušuji je otázkou: „*Která část těla k tobě promlouvala Pavle?*“ Pavel se zamyslí a říká: „*Hlava.*“ „*A co ti říkala?*“ Ptám se. Pavel s úsměvem odpovídá: „*Spi!*“ Já: „*A proč se chce hlavě spát?*“ Pavel suverénně odpovídá: „*Protože jsem ze soboty na neděli nespál. Sme byli s kámošem venku.*“ Navazuji na jeho zdravotní potíže: „*A co by ti řekla tvá kolena, kdyby ti mohla něco říci?*“ Pavel na chvílku zvažní: „*Nech nás už bejt.*“ Ptám se: „*Bolí tě? Nešetříš je?*“ Pavel pokyvuje a odpovídá: „*Bolí a nešetřím, ale ve středu jsem musel odmítnout kámoše, který chtěl, abychom dokončili videa parkuru. Zase mě boleli, to bývá se změnou počasí.*“ „*Co by jim udělalo lépe?*“, ptám se. Pavel se ušklíbne: „*Operace, ale ještě jsem nebyl u doktora,*

*nechce se mi tam. Pak bych dostal termín na operaci. Vůbec se mi tam nechce, ale jinak to lepší nebude.“*

Postupně zjišťuji u všech, které části těla k nim promlouvali. *“Která část těla promlouval k tobě Naty?”* Natálie: *„Asi taky hlava.“* Já: *“Co říkala tobě?”* Naty: *“Nic, jen jsem slyšela zase hluk z myšlenek.“* Já: *“A co by ti řekla hlava, kdyby to šlo?”* Naty: *“Aby už to utichlo, ty myšlenky, aby mě už neotravovaly a měla jsem klid!”*

Katka: *“U mě mluvila taky hlava a ještě jsem slyšela srdce.“* Já: *“A co ti říkalo srdce?”* Káťa: *“Nic, jen jsem slyšela, jak nahlas bije.“* Zjišťuji, jestli mívá tyto pocity silného bušení běžně. Katka: *“Jo, mám se srdcem zdravotní problémy, takže se mi to stává, ale nic to není.“* Já: *“A co by ti řeklo tvé srdce?”* Káťa: *Smích. „Asi bij a bojuj!”* Já: *“To je správné srdce, a co ti říkala tvá hlava?”* Katka: *“Spi!”* Já: *“Nevyspala ses dneska, nebo máš problémy s únavou?”* Katka: *“Jo, jsem pořád hrozně unavená.“* Já: *“Máš problémy se spánkem?”* Katka: *“Jo mám. Dřív jsem měla hodně problémy s usínáním, než jsem dostala prášky, pak se to o něco zlepšilo. Teď se to zase někdy vrací, jak jsem nastoupila do prváku.“*

Já: *“Nad čím přemýšlíš, než usneš?”* Katka: *“Když jsem úplně mrtvá únavou, tak nad ničím. Jinak nad tím, co bylo a co bude.“* Já: *“A jak to máš se vstáváním?”* Katka: *“Do školy krutý. Vstanu a jsem pořád hrozně unavená. Hned bych usla, někdy se mi to i stane. Když nikam nemusím, je mi po probuzení líp.“*

Honza také uvádí promlouvání hlavy, ale nic mu neříkala. Ptala jsem se tedy hypoteticky, co by řekla, kdyby mohla. Honza: *“Vzchop se a začni už konečně něco dělat, hlavně ve škole, jako dávat pozor, chodit do školy a učit se“.*

K Amandě promlouvá žaludek a říká jí, že je mu často i zrovna teď špatně. Zjišťovala jsem, zda je Amanda nemocná nebo se cítí v nějaké nepohodě. Amanda: *“Spiš nervózní. Když jsem ve stresu nebo se bojím, tak mi je špatně. A po ránu mi také bývá špatně od žaludku, když mám jít do školy. Pak to přejde.“* Chci vědět, jak se to projevuje. Amanda: *“Je mi na zvracení, bolí mě žaludek a nemůžu jíst.“* Zajímá mě, z čeho bývá nervózní. Podle Amandy skoro ze všeho a hlavně ve škole, když musí mluvit před ostatními, ale i když píše třeba písemku, kde na ni nikdo nevidí. Zjišťuji, co ji stresuje na písemce – málo času, nebo co dostane za známku? Amanda: *“Asi z toho výsledku, z hodnocení.“* Dotazuji se, zda se jí někdy stalo, že by měla něco jako jediná špatně nebo, že by byla poslední či nejhorší atd.? Amanda se zamyslela se a pak odpověděla: *“Ne.“* *“Tak to blahopřeji!”* Vykřiknu. Amanda se nesměle usměje.

U Josefiny promlouvalo srdce. Ale vlastně nic neříkalo, jen silně bilo. Ptala jsem se jí, zda zná toto bušení srdce z nějaké situace v životě? Prý ani ne, možná, když má strach nebo se lekne. Zajímá mě, z čeho bývá nervózní. Ale nebývá často nervózní, zvykla si i na vystupování před lidmi. „*Před tím jsem trochu nervózní, ale neřeším to, prostě tam jdu a začnu, ono to pak za mě po chvílce samo spadne.*“

Já: “Z čeho býváš nervózní ty Pavle?” Pavel nabývá z ničeho nervózní, protože chodím sedm let na herectví, takže je zvyklý vystupovat před lidmi. „*Nejsem nervózní, jsem spíš nervák. S tím mám větší problém.*“ Zvědavě zjišťuji, co ho dokáže zaručeně vytočit. Pavel: “*Když se mi někdo, s odpuštěním, sere do rodiny. Ať si nikdo do huby mojí rodinu nebere. Mně může, to je mi jedno, ale na moji rodinu, můžu nadávat jen já. To sem pak zlej, je mi všechno jedno.*“

Využívám chvíle rozhoření a zjišťuji pravdivost informací, které se mi donesli: “Ty jsi měl tady minulou středu nějaký konflikt, že ti doktorka vyhrožovala na komunitě pastákem?” Pavel odpovídá: “*Jo, to jsem poslal arteterapeutku do, no, víte kam, až tam. A slyšela to doktorka. Řekly mi, že já mám jít do háje a na středu mě vyhodily. Dneska jsem musel přijít s mámou. Když nebudu dodržovat pravidla, tak prej půjdu do pastáku. Jenomže mě, když někdo nasere, pardon, tak na něj řvu a je mi jedno, kdo to je. Nikdo není autoritou. No jo, na kurátorku bych si to asi nedovolil.*“ Já: “Co to pro tebe teď znamená?” Pavel: “*Ještě 2 týdny budu chodit sem a do školy na střídačku a pak odtud pryč.*“

Navazuji na autority a ptám se, jestli je máma, je pro něj autoritou? Pavel: “*Ne. Moje matka je kategorie sama o sobě. Moc se stará a všechno přehnaně řeší. Hrozně mi zasahuje do soukromí.*“ Já: “A co táta?” Pavel: “*Táta je pěkná svině!*“

V tu chvíli se na Pavla podívá Natálie a říká: “*To nechápu, že takhle může někdo mluvit o svých rodičích. To bych si nedovolila.*“ Na ni reaguje Josefina: “*Tak nevíš, co jim rodiče udělali, někdy to tak může být.*“ Rozhořčený Pavel navazuje na Josefinu: “*Přesně, já si pamatuju, co dělal můj fotr a to mi byli tři roky.*“ “Co je to za vzpomínky?” Ptám se. Pavel: “*To mi mohli být tak tři, pamatuji si to, jak táta mlátil mámu. A kdybych u ní neseseděl na klíně, tak to schytává ještě víc.*“ Já: “Pamatuješ si nějaké násilí na sobě?” Pavel: “*To ne. Naši se pak rozvedli a byl klid.*“ Já: “Stýkáš se s tátou?” Pavel: “*Ne, teda jen když musím. Naposledy, když jsme se viděli, kvůli sociálce, tak jsem mu řekl, že mě aspoň do sedmnácti neuvidí. I matce jsem řekl, když vyhrožovala, že půjdu bydlet k tátovi, že raději půjdu do pastáku než bydlet k němu. I jemu jsem to řekl do telefonu.*“ Já: “Jak to táta bere?” Pavel: “*Špatně, řve. To jsem slyšel, když jsem mu řekl, že u něj nechci žít.*“ Já:

*“Omluvil se ti někdy, nebo s tebou chtěl začít od znova a jinak?” Pavel: “Ten. Nikdy! On je jak já, já se taky nikdy neomlouvám. Řeknu, že jsem udělal chybu, ale neomluvím se.”*

*Já: “A tady ses arteterapeutce omluvil?” Pavel: “Ne, ale máma mi to říkala, ať se omluví. Neomluvím, nemá mě srát.”*

Natálie je nervózní z vystupování. Ale když vyleze na pódium a začne zpívat a vidí, že je publikum v klidu, rychle to z ní spadne. Horší je to před třídou, kde není dobrý kolektiv. Pak říká: *„Také mi bývá špatně po ránu.“* Zjišťuji projevy. Natálie: *“Jako od břicha.”* Snažím se dotaz upřesnit: *“Jako od žaludku nebo od střev?”* Naty se usměje a polotichým hlasem: *„Od střev.“* Úsměv. *“No pak se bojím někam vyjít. Když vyjdu, třeba do školy, tak to samo přejde. Objevuje se to, když mám jít sem, nebo do školy. Mám to vždycky, když mám změnit prostředí.”*

Honza je také nervózní, když má mluvit před třídou, ale neumí popsat, jak se jeho nervozita projevuje. *“Nevím, prostě jsem nervózní.”* Konkretizuji otázku, v jaké části těla nervozitu pociťuje? *“Kolem žaludku, prostě v břiše. Nic s tím nedělám, prostě jdu a začnu. Ono to pak přejde, prostě se rozmluvím.”*

Katku také znervozňuje hovořit před lidmi, hlavně novou třídou. Nic proti tomu nevymýšlí, prostě mluvím. S minulou třídou to bylo prý lepší. Měla tam kamarádky, které ji znaly a věděly i o jejích problémech doma. *„Těšila jsem se, že je zase uvidím druhý den a pokecáme, takovej světlej bod života. Ted' jsem v prváku na VOŠce a tam se s nikým, tak nebavím.”*

Obracím pozornost na Amandu: *“Jak to máš se třídním kolektivem. Jsi v deváté třídě, že?”* Amanda: *“No právě, takže teprve druhým rokem. Ale od září jsem tam nebyla. Je to tam hodně rozskupinkovaný. Já sem spíš mimo ně. Jsem jiná, než oni.”* *“Co to znamená, že jsi jiná?”* Ptám se. Amanda: *“Taková tišší, sama. Nemám se s nima o čem bavit. Nechodím moc ven, takže nemáme společné zážitky a nemáme spolu o čem mluvit”.*

Empaticky navazuje Katka: *“To znám. Taky si ted' přijdu jiná než ostatní.”* Já: *“V čem?”* Katka: *“Něco takového, co říkala Amanda. Jsem spíš sama, necpu se mezi ně, řeším si věci potichu a sama”.*

K holkám se přidává Natálie: *“Taky si přijdu jiná ve škole. Holky u nás nadávají na svoje rodiče a mluví o nich hrozně, že jsou to idioti. Nechápu, že si to můžou dovolit! To bych si nikdy nedovolila.”* Co řekla Naty, mě překvapilo, a zeptala jsem se jí, jestli někdy cítila k rodičům třeba vztek? Natálie přemýšlí: *“Jo k tátovi. K mámě taky, byla jsem na ni kolikrát naštvaná, že mě třeba neposlouchá, když jí něco říkám. Na mámu někdy i křičím, i když se jí pak omlouvám. Ona mě ale zná. Ví, že se někdy potřebuju vyřvat, a já zase vím,*

*že to mezi náma nedopadne kvůli tomu špatně. Na tátu jsem nikdy nekřičela, i když jsem na něj byla hodně naštvaná.“ Já: “Cítila jsi někdy k otci nenávisť?“ Naty: “Jo cítila, ale neřekla bych mu to nikdy do očí. Přijde mi jak dítě, takovej křehkej a drobnej. Bylo by mi ho hned líto, kdybych na něj křičela. Nevím proč, ale nemůžu se na něj přímo zlobit. Nevím čím to je, ale nevím ani jak by to pak mezi náma dopadlo. Neznáme se tak, jako s mámou. Nevím, čím to je.“*