

# ÚŽASNOST

JAK OBJEVIT A PODPOŘIT PŘÍBĚH JEDINEČNOSTI

Mgr. Markéta Závěrková

# Úžasnost - jedinečnost

- Narativní terapie vidí život jako příběh, tisíce příběhů
- Zajímá se o příběhy, které byly vyprávěny mnohokrát nebo jen jednou, nikdy
- Příběhy mohou být veřejně známé nebo velmi důvěrné
- Abychom se mohli o tyto příběhy bezpečně zajímat a prozkoumávat je, je třeba mít představu o zdrojích a schopnostech, dovednostech, jedinečnosti vypravěče
- Je až neetické zajímat se o lidi s problémy aniž bychom o nich znali jiné věci
- Je to jako řídit auto se zavázanýma očima (David Epston)

# Etika zkoumání úžasnosti

- Od dětství se učíme zaměřovat na to, co je v nepořádku
- V rodinách, školách máme pozornost k tomu, co se nedaří, je špatně
- S představou, že mluvit o problému, nás bude motivovat k tomu problémy řešit
- Získáte pozitivní poučení
- Spíše to vede k tomu, že si dál ponesete životem zprávu o tom, že máte problém, něco neumíte, v něčem jste špatný
- Vzpomenete si, kdo vám na vaše problémy poukázal a z jakého důvodů?

# Jedinečnost – schopnost superhrdiny

- Výjimečnost máme díky své identitě
- Naše identita funguje a definována ve vztazích
- Pravá krása je vyjádřením identity
- Nový vztah - nová identita
- Psychologie definice hledá, kdo jsme, co tvoří naši identitu
- Sociologie – jsme tisíce identit
- Vyjádření mnoha zkušeností, vztahů, propojení, které žijeme
- Není přímá odpověď, jde o sady přesvědčení, skupiny vlastností a nekonečně vyjádření našich snů, inspirací a tužeb
- Vytváří se a je uchovávána v sociální oblasti, kde žijeme

# Hledání úžasnosti - jedinečnosti

- David Epston říká, že nelze pracovat s někým, aniž bychom se o něm nedozvěděli ještě něco jiného, jedinečného.
- Uvědomuji si, že jste přišli s nějakými vážnými starostmi, ke kterým se dneska určitě dostaneme. Ale než se dostaneme k tomu co vás přivádí, zajímalo by mne ještě něco jiného...
- Ráda bych, abyste mi představili svoji úžasnost – takové vaše vlastnosti, které vás ukazují v nejlepším světle, vaše nadání, schopnosti, dovednosti. Věci, co jste dostali do vínku, někde jste se je naučili, poznali. Věci, které vám umožňují zazářit a ostatní si jich určitě všimnou. Věci díky kterým jste jiný, výjimečný, možná o nich ani nikdo neví.
- Mohli bychom začít popisem těchto dobrých věcí, které jsou vám vlastní, které vás vystihují? Máte nějaký příběh (vzpomínku, zkušenost), událost, která vás takto vystihuje?
- Jde nám o to poznat zdroje, silné stránky, proč jsou pro člověka některé věci důležité a hodnoty s tím spojené, ještě dřív než se dostaneme k problému

# Rozhovor o úžasnosti

- Ptejte se na příklad události, které ilustrují vaši úžasnost – jedinečnost
- Zajímejte se o to, která otázka by ho inspirovala bavit se o jeho úžasných, jedinečných kvalitách např.:
- Kdybyste byl superhrdina, jak byste se jmenoval? Jaké byste měl schopnosti, vlastnosti?
- Kdybyste byl zvíře, jaké by to bylo, jaké vlastnosti by vás charakterizovaly?
- Kdybyste byl jídlo, ovoce, květina, jaké vlastnosti, vůně, by vás charakterizovaly?
- Kdyby jste byl písní, básní, divadelní hrou, hlavním bodem zpravodajství, v čem by to bylo jedinečné, vzrušující, inspirující?

# Rozhovor o úžasnosti

- Ptejte se na příběh – zpříběhujte vyprávění
  - Společně se snažíme se vysledovat historii úžasnosti
  - Získat podrobný, detailní popis
- 
- O jakých hodnotách tento příběh vypráví?
  - Kdy jste si poprvé všimli této hodnoty? Jaký vliv má na vás tato hodnota
  - Co tento příběh dává do vašeho života?
  - Kdybychom se zeptali vašeho partnera (rodiče, kamaráda, sourozence) na to, co je na vás jedinečného, o čem by mluvili?
  - Co na tom být vámi, je úplně nejlepší?
  - Jakou laskavost, na kterou jste hrdý, jste prokázal nějakému člověku?
  - Kde jste se tuto schopnost naučil?
  - Kdybyste nás tuto vlastnost schopnost mohl naučit, jak byste to dělal?
  - Proč je to důležité? Co je na tom důležité?



Děkuji za  
pozornost

[www.narratio.cz](http://www.narratio.cz)

[www.centrumproterapii](http://www.centrumproterapii)



**narratio** centrum

