

# OTEVŘENÝ DIALOG

Tereza Pokorná, [pokorna.tereza@cdz9.cz](mailto:pokorna.tereza@cdz9.cz)

21. 10. 2020

JABOK

# PROGRAM

- Představení, kdo je kdo, co už znám
- Definice OD
- Historie
- Základní principy
- 12 klíčových prvků
- Uplatnění v praxi
- Aktuality v ČR

# OTEVŘENÝ DIALOG?



# OTEVŘENÝ DIALOG - 2 POHLEDY

- Životní filozofie, které je třeba se stále učit.
- Způsob přemýšlení a vztáhnutí se k ostatním lidem.
- Cesta, jak být společně spolu lidmi.
- Model krizové intervence založený na práci s celou sítí klienta a včasnosti poskytnuté intervence.
- Psychoterapeutický nástroj.

# JAAKKO SEIKKULA

Hlavní  
spoluautor OD  
(Klinika  
Keropudas,  
Tornio, Severní  
Laponsko –  
Finsko)



# JAAKKO SEIKKULA

Klinický psycholog, lektor výcviku rodinné terapie a univerzitní profesor.

Od 80. let se věnuje rozvoji, výzkumu a zavádění přístupu otevřeného dialogu u nejzávažnějších psychotických krizí a v dalších krizových situacích.

V jeho přístupu jsou psychotické problémy vnímány především jako odpověď na krizi, ne jako stabilní stav.

# JEHO MYŠLENKY

- Dialog začíná s prvním nádechem, v dialogickém vztahu jsme neustále - interagujeme. I malá miminka mají schopnost dialogu.
- Dialog není jen komunikace. Dialog je život.
- Rodina je partner v léčbě, ne předmět léčby.
- Zapojení rodin klientů do léčby, zohlednění každého hlasu. Dát prostor a naslouchat každému. Naučit se sdílet moc.
- Změna se začne dít ve chvíli, kdy změníme přístup my x ne snaha změnit klienta, rodinu.
- Symptom (psychóza) - vzniká následkem potíží ve vztazích, kdy jednotlivé hlasy nemohly být vyslyšeny.

*Pokud se otevře prostor pro práci s emočními dilematy, symptomy mohou postupně vymizet.*

# CÍL OD

- Nabídnout sociální síti možnost se setkat v bezpečném prostředí, zajistit důvěrný prostor k vyřčení jednotlivých hlasů jednotlivých členů sítě.
- Předejít odcizení a obnovit vztahy (*“obnova toku lásky v rodině”*)
- = naslouchat, vyslechnout se, najít společný jazyk, kterému budou všichni rozumět.

Výsledek OD = společný zážitek

*V krizi mají lidé příležitost vytvořit a přestavět příběhy, identitu a vztahy.*



# HISTORIE OTEVŘENÉHO DIALOGU

- Praxe přišla první, teorie a vysvětlení později během studií – 1978 1. analýza (Jaké druhy dialogu jsou neúčinnější v praxi?)
- 1986 – 1. trénink v OD (3 roky)
- Snaha integrovat různé metody (v akutní krizi není účinný jen jeden přístup):
  - systemická terapie
  - na potřeby zaměřený přístup
  - rodinná terapie
  - komunitní péče
  - mindfulness, na trauma zaměřený přístup
- Od 1984 – otevřená setkávání klientů – switch myšlení (před tím se potkávali jen profesionálové bez klientů)

# HISTORIE OTEVŘENÉHO DIALOGU

- 1988 – výzkumný projekt Jaakka:
  - před hospitalizací se tým vyškolených profesionálů potkal s rodinou
  - Výsledek: ve 40 % nebyla nutná hospitalizace.
  - Doporučení – optimální terapie:
    - ihned – 1. den po 1. kontaktu
    - přizpůsobená klientovi
    - zapojení rodiny
    - kontinuální
    - tolerance nejistoty
    - dialogická
    - účinný faktor – bezpodmínečné přijetí

[https://www.youtube.com/watch?v=TZEoRRx8p4Y&ab\\_channel=PetraNarativ](https://www.youtube.com/watch?v=TZEoRRx8p4Y&ab_channel=PetraNarativ)

# 7 PRINCIPŮ OTEVŘENÉHO DIALOGU

## Okamžitá pomoc a význam krize

- 1. setkání zorganizováno v 1. 24 hod od 1. kontaktu
- Role krize - paradoxně otevírá dveře k dialogu
- Dle výzkumů z Tornia první 2 dny je člověk v psychoze otevřen mluvit o tom, co se mu děje. 3. den obvykle přichází na vlastní mechanismy, jak psychozu zvládnout - stahuje se do sebe - chronifikace krize.
- Nikdy není příliš pozdě!
- Krize jako příležitost se otevřít a mluvit o svých přesvědčeních, přestavět příběhy, identitu a vztahy.

# 7 PRINCIPŮ OTEVŘENÉHO DIALOGU

## Dialog a polyfonie

- Otevřenost a transparentnost
- „nic o nás, nic bez nás“
- Vytváření prostoru pro odlišnosti
- Hledání společného jazyka s cílem porozumět si
- Důraz na všechny zúčastněné
- Polyfonie
  1. horizontální (hlasy lidí)
  2. vertikální (naše vnitřní monology, co si myslím já, jako dcera, jako zdravotní sestra, jako matka - oslovují naše soc. role)

# 7 PRINCIPŮ OTEVŘENÉHO DIALOGU

## Tolerance nejistoty

- “nevědění”
- Nehledáme cíl, o čem to celé je
- Nehoníme se za zakázkou
- Nesnažíme se porozumět obsahu toho, co druhý říká
- Jsem přítomný tady a teď se sítí
- Odhazuji své hypotézy
- Trpělivost, udělat si čas naslouchat, následovat
- Umožnit existenci prostoru pro silné a často bolavé emoce
- Vytváření prostoru pro protichůdné a konfliktní perspektivy
- Důvěra v ozdravný proces

# 7 PRINCIPŮ OTEVŘENÉHO DIALOGU

## **Odpovědnost**

- Kdo je kontaktován jako první, převírá zodpovědnost za organizaci setkání
- Všechna rozhodnutí, která se domluví, se udějí na setkání
- Nevytváří se léčebný plán mimo setkání

# 7 PRINCIPŮ OTEVŘENÉHO DIALOGU

## **Flexibilita a mobilita**

- Radikálně na osobu orientované
- Setkání probíhají kdykoliv, kdekoliv, s kýmkoliv
- Nedirektivní, přizpůsobené potřebě, responsivní, posilující
- Setkání na denní bázi, pokud nutné

# 7 PRINCIPŮ OTEVŘENÉHO DIALOGU

## **Psychologická spojitost**

- Kontinuita
- 1 multidisciplinární tým po celou dobu setkávání
- Dlouhodobě, i více jak 5 let
- V jádru stejní členové kvůli případným budoucím krizím
- Důležitost udržitelných vztahů



# 7 PRINCIPŮ OTEVŘENÉHO DIALOGU

## **Kontext sociální sítě**

- Rodiny, pečovatelé, přátelé, kolegové a další členové profesní a soukromé sítě mohou vždy být na jednotlivá setkání pozvaní – kdokoliv
- „Kdo vám může právě teď pomoci?“

# 12 KLÍČOVÝCH PRVKŮ OD

1. Dva nebo více terapeutů na setkání týmu
2. Účast rodiny a sociální sítě
3. Používání otevřených otázek
4. Reakce na to, co klient říká
5. Důraz na přítomnou chvíli
6. Získávání většího množství názorů (polyfonie)
7. Zaměření na vztahy v dialogu
8. Věcná reakce na problémovou diskusi nebo chování s pozorností věnovanou příčinám
9. Důraz na klientova vlastní slova a příběhy, ne na symptomy
10. Rozhovor mezi odborníky (reflexe) při léčebných setkáních
11. Transparentnost
12. Tolerance nejistoty

# 12 KLÍČOVÝCH PRVKŮ OD

## 4. Reakce na to, co klient říká

- a) Užívání vlastních slov klienta (emocí), citlivost k tomu, co je důležité
- b) Responsivní poslouchání, spousty „hmm“ a opakování posledních slov (zrcadlení)
- c) Udržování pozornosti vůči nonverbální komunikaci (ztělesněné poslouchání, oční kontakt, pokyvování hlavou, obličejové výrazy, postoj těla, gesta, tón hlasu, hlasitost)
  - Umožnit prostor pro mlčení
  - Přidávat k příběhu co nejméně

# 12 KLÍČOVÝCH PRVKŮ OD

## 5. Důraz na přítomnou chvíli

- Odezva na klientovy bezprostřední emoce, co si kdo v danou chvíli myslí, pociťuje, prožívá v daný moment
- Nechat průchod emocím, které vyvstanou
- Snaha potkat se s každým hlasem

*„Jak se ohledně toho cítíte nyní?“*

*Klient ve skutečnosti hledá pomoc vyjádřit ty zkušenosti, o kterých nemůže/neumí mluvit.*

# 12 KLÍČOVÝCH PRVKŮ OD

## 7. Zaměření na vztahy v dialogu

- viz polyfonie
- empatie, vzájemné porozumění

*„Co by na to babička řekla, kdyby tu byla?“*

*„Jaké to pro tebe je, slyšet, co teď řekla máma?“*

*„Mami jaké myslíš že je to pro tvého syna, slyšet to, co jsi právě řekla?“*

# 12 KLÍČOVÝCH PRVKŮ OD

## 8. Věcná reakce na problémovou diskuzi nebo chování s pozorností věnovanou příčinám

### NAŠE REAKCE MÁ SMYSL, I KDYŽ TOMU NEROZUMÍM

- Normalizace chování jako přirozená reakce na stresující životní události a situace
- O problémech se nemluví jako o patologických
- Symptom (psychóza/slyšení hlasů) jako něco smysluplného (přirozená reakce na nepřirozenou situaci, na něco, co škodí)
- Současná zkušenost je součástí vyrovnávání se s předchozími zkušenostmi/traumaty
- V každé reakci klienta hledat užitečné a logické aspekty

# 12 KLÍČOVÝCH PRVKŮ OD

## 9. Důraz na klientova vlastní slova a příběhy

- Povzbuzujte vyprávění příběhů o tom, co se v životě dané osoby stalo, jaké jsou jejich zkušenosti, myšlenky a pocity
- Podporujte síť v hledání slov/jazyka za účelem sdělení jejich zkušeností
- Citlivost k detailu a jemnostem - čl. s nejzávažnějšími symptomy může mít největší problém vyjádřit se slovy - všímat si toho, co se děje v místnosti, když osoba vypráví svůj příběh
- Trauma - zdroj pro symptom, vymyká se běžnému jazyku  
*„Neptej se mě co je se mnou špatně, ptej se mě, co se mi stalo.“*

# 12 KLÍČOVÝCH PRVKŮ OD

## 10. Rozhovor mezi odborníky (reflexe) při léčebných setkáních

- Profesionálové se na sebe dívají
- Odkazují se na to, co bylo právě řečeno
- Povzbuzují, oceňují, normalizují
- Otevření, jemní, přijímající
- Používají jednoduchý jazyk
- Mluví pomalu, max 2 min (po 30 sekundách lidi ztrácíme)
- Soustředí se na emoce
- Hovoří o vlastních pocitech
- Soustředí se na to, co je došlo, vytváří empatické, emoční spojení
- Příležitost dát hlas složitým problémům, situacím
- Zvědavý, soucitný, angažovaný
- Snaží se zahrnout všechny ve svých reflexích
- Dát možnost sítí, aby se vyjádřila



# CO ROZHODNĚ NENÍ OD

- rady
- interpretace
- kritika
- hraní si na intelektuála
- hodnocení
- ulpívání na svých myšlenkách
- hypotetizování
- klient = objekt léčení
- rodina = příčina psychozy
- obviňování
- vím, co je pravda
- expertní jazyk (používání diagnóz, popis symptomů...)

- neposlušání druhých
- společný konsenzus
- racionalizace
- vysvětlování
- rychlá odpověď
- “rozumím Vám”
- držet si odstup

*“Někdy nám naše myšlenky brání potkat se s jiným člověkem.”*

# UPLATNĚNÍ V PRAXI

Především na poli duševního zdraví

Klinika Keropudas - všichni profesionálové mají výcvik, krizové týmy, na oddělení při hospitalizaci klient vždy přítomen při vytváření léčebného plánu

VB - Peer supported OD - využívání peerů v OD, zaměření na trauma v procesu zotavení

Norsko - Klinika Dobrého dialogu

V našich životech jako cesta - důraz na přítomný okamžik (OD využívá každodenní praxe meditace mindfulness, umění improvizace)

Přesah i do jiných oblastí (politika, ekologie... - v Itálii ve školství, soc. práci)

# AKTUALITY V ČR

Zahrada 2000 (Jeseník) – celá organizace prošla výcvikem OD (M. Hopfenbeck), pořádají výcviky OD – nyní 4. běh

Práh (Brno) – práce s rodinami

Pavel Nepustil (Brno) – práce s rodinami a klienty s duální diagnózou

Narativ (Brno) – pořádá výcvik OD se zahraničními lektory – nyní 3. běh

Praha – práce s rodinami, v týmech intervizní setkání,  
Pražská skupina sympatizantů s OD – pravidelná setkávání

"NECHCEME BÝT  
VYLÉČENI,  
ALE OSBOVOZENI, PŘIJATI  
A VYSLYŠENI, AŽ ŽIJEME V  
JAKÉMKOLIV SVĚTĚ."

# ZDROJE

- prezentace z výcviku Peer supported Open Dialogue (M. S. Hopfenbeck)
- OTEVŘENÉ DIALOGY: SETKÁVÁNÍ SÍTÍ KLIENTA V PSYCHOSOCIÁLNÍ PRÁCI (J. Seikkula, T. E. Arnikl)
- Otevřené dialogy v praxi (Zahrada 2000)
- <http://otevrenedialogy.cz/index.php/zdroje>
- <http://www.zahrada2000.cz/o-nas/6-otevreny-dialog.html>
- <http://narativ.cz/cs/zakladni-trenink-v-otevrenem-dialogu-beh3>