

## **Supervize - podělaná válka**

*Věra Roubalová Kostlánová*

Od jara dělám supervize skupinám, které pomáhají ukrajinským rodinám s dětmi. K tomu mi poté přibyly supervize, které dělám skupinám pomáhajících Ukrajinek i Rusek (v ruštině). A ještě poté skupinové supervize psycholožkám, pracujícím online s ukrajinskými uprchlíky na Ukrajině či jinde ve světě. Ty pracují také v Čechách na ubytovnách, ve školách, v adaptačních centrech, na telefonních linkách atd.

Byla jsem nadšená tím, jak jsme ukrajinské ženy s dětmi přijali. Již přes 30 let pracuji s uprchlíky a nevěřila jsem, že si někdy vezmeme příchozí v tak ohromném množství domů. Stalo se, přijali jsme je! Hlavně nevládní organizace fungovaly skvěle.

Vyjmenované skupiny mají jedno společné. Za vším je válka. Jak v klientských kazuistikách, které přinášejí do supervize, tak v osobní historii supervidovaných. Tyto společné válečné prožitky klientů i supervidovaných mají tedy stejný základ. U každého v jeho osobní situaci a vztazích předválečných i současných.

Vnímám, že u nich bylo na začátku vždy třeba zopakovat, že supervize je tu pro ně, že jde o základní otázku „co vy potřebujete?“. A právě proto, že válka je přítomna u všech a je přítomna i v jejich pomáhající i terapeutické práci, tak se jich vždy na začátku ptám, jak se teď a tady cítí. Říkám jim, že to, jak se teď a tady cítí, je velice důležité pro naši společnou práci, i pro to, jak se jejich prožívání odráží v pomáhání druhým, kteří se nacházejí v podobné válečné situaci. Ženy v supervidovaných skupinách jsou v naprosté většině hrdé, nechtějí být litovány, chtějí profesionálně pomáhat. O sobě většinou moc mluvit neumějí, nebo ze začátku ani nechtějí.

Je složité oddělovat příběh supervidovaného klienta od příběhu supervidovaného terapeuta. Proto asi zůstáváme stále více u příběhů supervidovaných žen, kteří se o ně chtějí stále častěji podělit se mnou i se skupinou. Pracujeme společně s jejich příběhy a emocemi a ony si

to potom mohou přes sebe převést do své práce: když porozumí sobě, mohou porozumět i svým klientům.

A tak na supervizích vyplouvá to, co mají teď na duši, co většinou před kolegyněmi schovávají a co se jim stále oživuje prostřednictvím klientských příběhů. Je to důležité i pro sdílení ve skupině, kde chtějí působit profesionálně a vyrovnaně.

Ze supervize Češek, které pomáhají ukrajinským rodinám, mi vyplynulo několik základních témat: hlavní je pečovat o sebe, předcházet vyhoření. Další je ptát se Ukrajinek, co potřebují a nevymýšlet „svoji pomoc“, která pak nemusí být vítaná a tím může budit v pomáhajících frustraci až zlost. A Češky by si také měly uvědomovat a hlavně respektovat to, že Ukrajinky a jejich děti jsou jiné než my. Mají jinou historii, jiné zvyklosti, jiné zkušenosti a především jsou ve válce.

Supervize ukrajinských psycholožek měla také svůj vývoj. Od začátku války k nám přišlo hodně psycholožek, které poté pracovaly online s klienty na Ukrajině či v Polsku, Izraeli atd. Nebo obětavě a bezplatně pracovaly na často přeplněných ubytovnách, kde se problémy kupily. Ale po několika měsících i ony potřebovaly peníze, zaměstnání, nějakou jistotu. Některým nevládním organizacím se povedlo sehnat peníze na zaměstnávání psycholožek. Bylo to velice důležité a záslužné. I perspektivně bude psycholožek potřeba stále více! (I ke mně do psychoterapie přicházejí až po mnoha měsících války klientky z Ukrajiny a potřebují se vypovídat a svěřit, dovolit si nebýt pořád silné.)

Ukrajinským psycholožkám vždy dělá dobře, když v supervizi ocením jejich těžkou práci s klienty, kteří mají podobné problémy, jako ony, stejnou nejistotu až beznaděj. Některé mluví o Viktorovi E. Franklovi, že také nebyl připravený a zvládl to. Některé si ode mě půjčují knihy, nejraději Yaloma v češtině. Mluví o tom, jak hrozně v Čechách chybějí dětské psychiatry a o velkých potížích u dospívajících, pro něž se snaží dělat skupiny. Chtějí se učit. Připravují se na to, co budou dělat, až se budou moci vrátit, některé z nich zvažují zůstat v Čechách.

Občas je únava ze všech těch stresových měsíců zavalující. Vědí, že je sebezáchovné hledat něco, co jim dodá síly, ale je to pro ně těžké.

I ony, tak jako jejich klienti, mají děti, kterým chybí táta, před nimiž se snaží nebýt moc nervózní. I ony jsou rozzlobené, když se jejich dítě setká ve škole se šikanou. I ony jsou neklidné, když syn dospívá, protože nevědí, co s ním bude, pokud se vrátí na Ukrajinu. I ony by se chtěly co nejdříve přestěhovat z ubytovny do bytu, kde je však velký nájem, a tak musejí pořád hledat další a další výdělek. Navíc jim kolem přelomu letošního roku končí pracovní smlouvy a ony nevědí, jestli budou prodlouženy. Žijí v další nejistotě. Vnímají také, že ochota pomáhat je v Česku menší než dříve.

Supervize psycholožek se účastní i Ljuba z Ukrajiny, která je v Čechách již mnoho let. Před časem přišla pohublá, po nemoci. Žije v malém bytě, po začátku války k ní přišla celá její rodina z Ukrajiny a ještě poté i sestřenice s dětmi. Všem pomáhala vyřizovat dočasné vízum, příspěvky a na prvním místě poslouchala jejich válečné zážitky. Rozstonala se z toho. Bylo těžké si přiznat, že je na kraji svých sil. Naštěstí se část rodiny brzy vracela a část našla ubytování jinde.

V posledních měsících některé psycholožky na supervizích zmiňují, že by rády řešily, jestli se vrátit, nebo zůstat. Podle nich je velký rozdíl emigrovat, nebo se evakuovat. (Většinou se chtějí rychle naučit češtinu.)

Je pro ně těžké, tak jako pro jejich klienty, každé ráno volat mužům, rodičům a dalším příbuzným a děsit se, když neberou telefon. A to třeba proto, že si jej nemohu nabít, protože není proud. Teď v zimě ještě více vnitřně souzním s jejich vztekem na zabíjení civilistů i na úmyslné ničení jejich základních podmínek k životu.

Po půl roce války pracují pomáhající Češky i ukrajinské psycholožky a psychiatricky s čím dále více traumatizovanými lidmi, kteří přicházejí po měsících strávených ve sklepích při bombardování, zažívajících smrt či zranění blízkých i vzdálených. Mluvíme na

supervizích o práci s traumatem (jsou vděčné za kurzy, věnované tomuto tématu, mnohé s válečným traumatem dříve nepracovaly).

Víme, že traumata se přenášejí na další generace. Mám zkušenosti s přenášením traumatu holocaustu, který byl „tak dávno“. Mám zkušenosti s traumatizovanými lidmi v Bosně i v Čečensku, kde byla válečná traumata aktuálně přítomna, tak jako nyní na Ukrajině.

Tak jako já v terapii i ony mají klientky, u nichž se projevují stresové reakce - třeba když jim letí nízko nad hlavou letadlo, když je zkouška sirén nebo když se střílí rachejtle na Silvestra. I ony se setkávají se změnou v pohledu na životní styl, kterým doposud na Ukrajině žily. Před válkou byla většinou na prvním místě práce od rána do večera a až pak někdy zbyl čas na rodinu a vztahy. Dlouhý život v totalitě a nouzi je tak vycvičil (nás taky, i když u nás byl totalitní režim kratší dobu).

Mezi pomáhajícími jsou i Rusové, kteří u nás žijí již dlouho a jsou proti Putinovi. Přesto emoce fungují. Když jsme probírali kazuistiku práce s ruským, nebo běloruským proputinovským nebo váhajícím klientem, tak jsme najednou byli na vratké, nebo i skoro výbušné půdě. Ptala jsem se na pocity přítomných ruských terapeutů či pomáhajících. Jaké to pro ně je? V reakci na to mi jedna ruská terapeutka odpověděla, že má rodiče na Ukrajině, jiná nemůže mluvit s příbuznými v Rusku pro jejich zmanipulované názory, podle nichž to vše „není pravda, za všechno může americká propaganda“. Rozumím, že nemohou pracovat s někým, kdo je proputinovský, najednou je pro ně těžké být pomáhající Ruskou. (Ale ke komu takového klienta přeposlat?)

Je vidět, že když mají vše vydržet a zůstat silní, potřebují mít věci jasné, srozumitelné. Nazývám to válečnou psychologií, v níž není prostor na velké diskuse a zpochybňování.

Já ale, přes své židovství i komunismus svých rodičů, jsem velmi ostražitá na jakýkoliv fanatismus, třeba i na ten v podobě nacionalismu. Mám velké obavy, aby se po vítězství Ukrajiny, ve které pevně doufám, neopakovala obrovská nespravedlnost paušálního

odsunu Němců po druhé světové válce z Československa, dětí, starců, odsunutých bez soudů, nelidsky. Jednou jsem na supervizi zmínila toto moje téma a doporučovala, aby si přečetli na internetu i tuto část našich dějin. Myslím, že mi nerozuměli, asi je na to příliš brzy.

I já lovím na internetu, raduji se z dobitého Chersonu, trápí mě hrůza zabíjení civilistů, dětí. A to vše v přímém přenosu. Mám také hrozný vztek na okupační armádu a vím, že jediná možnost je bránit se vojensky, tak jako to bylo za Hitlera.

Byly různé svátky, Vánoce, Nový rok, budou pravoslavné Vánoce. Slavit je? I to se objevilo na supervizi. Ženy dostaly vzkaz z Ukrajiny – my tady bojujeme proto, aby vy jste byly v teple a mohly slavit. Některé neslavily vůbec, protože na to neměly náladu, jiné slavily skromně.

Moje odpověď na supervizní otázku „co ony potřebují,“ je: ocenit jejich práci, vyjadřovat důvěru, pochopení a vstřícnost. A „být s nimi“! A to vše s tím, že supervizor by se měl snažit zachovat si profesionální nadhled nad válečnou realitou.

3. 1. 2023