

Meditace zaměřená na řešení – ucelený výcvik je tu!

(vyšlo v SF revue 2022, č. 2, <https://www.sfrevue.cz/cislo-2/>)

Když jsme před lety začali promýšlet a testovat ve vlastní praxi využití meditačních postupů v rámci terapie zaměřené na řešení, vydávali jsme se do úplně nového a neprobádaného terénu. V rámci komunity terapeutů zaměřených na řešení na různých konferencích se čas od času objevily nějaké příspěvky o propojení všímavosti (*mindfulness*) či meditace s terapií zaměřenou na řešení, ale většinou šlo buď o různé modifikované několikátýdenní programy ve stylu MBSR, které z našeho pohledu málo zdůrazňují individuální přístup ke klientům a spoluvytváření, dva důležité principy terapie zaměřené na řešení, anebo šlo o spíše koncepční úvahy o významu všímavosti v terapeutické praxi. Postupně jsme rozpracovali vlastní metodologii tohoto stylu práce a otevřeli první základní výcvik (64h), který se podle reakcí účastníků docela vyvedl a dostali jsme mnoho dotazů, zda bude nějaké pokračování. Záhy jsme rovněž v Portálu vydali knihu „Meditace zaměřená na řešení“ určenou pro širokou veřejnost. Kniha vyvolala mnoho velmi pozitivních ohlasů a ještě zvýšila zájem o využití meditačních technik v terapii zaměřené na řešení.

Vzhledem k rostoucímu zájmu o využití meditačních technik v rámci přístupu zaměřeného na řešení a k četným žádostem absolventů základních výcviků o nějaké pokračování a prohloubení jsme se rozhodli připravit ucelený výcvikový program pro ty, kteří by se chtěli tomuto způsobu práce důkladněji věnovat. Výcvikový program zahrnuje jak teorii, tak i nácvik a vlastní zkušenost. Celkový rozsah výcviku „Meditace zaměřená na řešení“ je **160h** a výcvik je složený z několika modulů uvedených níže v tabulce. Po absolvování výcviku jako celku obdrží účastníci certifikát, mohou být rovněž v případě zájmu uvedeni na našem webu mezi terapeuty proškolenými v tomto způsobu práce. Absolventi mohou rovněž v případě zájmu pokračovat přímo v navazující části komplexního psychoterapeutického výcviku v terapii zaměřené na řešení v Daletu (celý 160h výcvik je uznán jako ekvivalent úvodního ročního výcviku).

Moduly výcviku v meditaci zaměřené na řešení:

Modul	Rozsah	Popis
Základní výcvik „Relaxační a meditační techniky zaměřené na řešení“	64h	Kurz zahrnuje čtyři dvoudenní setkání a zaměřuje se na teoretické uvedení i praktické nácviky využití meditačních technik v rámci přístupu zaměřeného na řešení. Kurz je samostatně akreditovaný na MPSV ČR a AKP.
Dvě třídní výjezdní tematická sebezkušenostní setkání	48h (2x24h)	Jde o dva třídní sebezkušenostní výcvikové moduly zaměřené na nějaké téma (např. tělo v meditaci, zacházení s myšlenkami, dech a meditace apod.). Probíhají výjezdně, každý rok vypisujeme přibližně dva termíny a každý účastník si může vybrat dvě setkání podle toho, co ho zajímá a co mu vyhovuje. Absolvování účastníci doloží potvrzením o účasti. Každý sebezkušenostní trojden je akreditován na MPSV a AKP.
Třídní meditační ústraní v tichu	24h	Součástí provázení meditačními technikami bývá tradičně i vlastní zkušenost s meditačním ústraním. V našem výcvikovém programu počítáme s tím, že účastníci absolvují alespoň

		jedno minimálně třídní meditační ústraní v tichu. Může to být meditační ústraní, které doprovázejí lektoři meditace zaměřené na řešení, ale může jít rovněž o jakékoli jiné meditační ústraní podle preferencí účastníků (seznam doporučených míst dostanou účastníci v rámci prvního osmidenního modulu). Absolvování doloží potvrzením o účasti na meditačním ústraní.
Supervize	24h (3x8h)	V rámci výcviku účastníci absolvují libovolné tři supervizní dny zaměřené na jejich praxi a podporu. Supervizní dny budou vypisovány přibližně třikrát ročně, v prezenčně i online formě.
Celkem výcvik „Meditace zaměřená na řešení“	160h	Po absolvování celého výcviku účastníci získají certifikát, budou v případě zájmu uvedeni na webu mezi terapeuty vyškolenými ve využívání meditačních technik v rámci přístupu zaměřeného na řešení a mohou rovněž v případě zájmu pokračovat v navazující části komplexního psychoterapeutického výcviku v Daletu.

Jednotlivé moduly uvedené v tabulce **není nutné absolvovat v uvedeném pořadí**. Je možné začít základním výcvikem, sebezkušenostním setkáním nebo meditačním ústraním a postupně doplňovat jednotlivé moduly podle potřeby. Není zde ani **žádné časové omezení** do kdy je potřeba vše absolvovat, záleží to jen na individuálních potřebách účastníků. Až člověk nasbírá všechny potřebné moduly, napíše na info@dalet.cz a obdrží certifikát o absolvování celého výcviku Meditace zaměřená na řešení (160h).

Na závěr chceme poděkovat všem, kteří se o meditační postupy v terapii zaměřené na řešení zajímáte a těšíme se na spolupráci při jejich dalším rozvíjení. Leoš Zatloukal a Daniel Žakovský