

V živote každého človeka môžu nastať chvíle, keď sa zdanlivo „obyčajný problém“ zmení na záťaž, ktorú už nevládze uniesť. Odpovede, ktoré inokedy nachádzal sám, zrazu chýbajú. Vtedy prichádza na rad **špecializované sociálne poradenstvo**, ktoré nehodnotí, neponáhľa sa s radami, ale citlivo sprevádza človeka jeho životnou situáciou. A práve tu nachádza významné miesto **socioterapia** – jemný, no silný nástroj, ktorý obnovuje dôstojnosť, vedomie vlastnej hodnoty a schopnosť znovu sa rozhodovať.

V kontexte špecializovaného sociálneho poradenstva je socioterapia významným prostriedkom, ako odhaliť a pochopiť bariéry brániace klientovi napredovať – nielen na vedomej, ale aj emocionálno-sociálnej úrovni.

### Čo je socioterapia?

Socioterapia nie je terapia v tradičnom psychologickom zmysle – jej cieľom nie je diagnostika ani liečba duševných porúch. Ako uvádza Matulayová (2019), socioterapia predstavuje „*cieľavedomé využitie sociálnych vzťahov a prostredia na podporu klienta pri obnove jeho sociálneho fungovania, sebavedomia a zmysluplnosti vlastnej existencie.*“ Jej cieľom je obnova rovnováhy tam, kde bola narušená, a posilnenie schopnosti zvládať každodenný život. Podľa autorky (2019, s. 49) „*socioterapia sa zameriava na podporu a obnovu sociálnych funkcií človeka v situáciách, keď tieto funkcie zlyhávajú alebo sú narušené vplyvom traumy, stresu či dlhodobu neúspešného zvládania problémov.*“

Z pohľadu Harsányi (2021), je to aj „*cieľavedomý proces, ktorý má posilniť sociálne fungovanie jednotlivca prostredníctvom podporných sociálnych vzťahov a aktivít.*“

V kontexte špecializovaného sociálneho poradenstva je socioterapia významným prostriedkom, ako odhaliť a pochopiť bariéry brániace klientovi napredovať, a to nielen na vedomej, ale aj emocionálno-sociálnej úrovni. Pomocou socioterapie má poradca možnosť komplexného prístupu k človeku – prihliada na jeho emócie, postoje, životnú históriu aj sociálne prostredie. Socioterapia je **praktická, pretože** pomáha nachádzať riešenia v bežnom živote, nie len v teórii.

### Ako funguje socioterapia v praxi – Metodické prístupy poradcu

V poradenskej praxi sa často využívajú metódy ako **pozorovanie**, **analýza** a **syntéza**, ktoré umožňujú poradcom identifikovať hlbšie vrstvy problému. Práve vďaka týmto metódam môžeme pochopiť, že čo sa navonok javí ako finančný problém, dlhodobá nezamestnanosť či vzťahové problémy, môže byť v skutočnosti dôsledkom traumy, chýbajúceho sebaobrazu alebo opakovanej frustrácie.

### Socioterapeutické pôsobenie v poradenskom procese

 **Pozorovanie** – poradca si všíma verbálne aj neverbálne prejavy, zmeny v správaní a emocionálne reakcie klienta.

 **Analýza** – rozoberá situáciu na menšie časti, aby pochopil, čo a *prečo* klientovi bráni problém riešiť (napr. hodnoty, postoje, predsudky, emócie, zranenia).

 **Syntéza** – spája informácie z rozhovoru, dokumentácie, správania a prejavov klienta do celkového obrazu. Hľadá súvislosti medzi viditeľným problémom a jeho skrytými príčinami.

Tieto metódy umožňujú poradcovi „čítať medzi riadkami“ – odhaliť to, čo klient často sám ešte nevie pomenovať. Takýto prístup pomáha sociálnemu poradcovi objaviť **bariéry**, ktoré nie sú na prvý pohľad viditeľné, no výrazne ovplyvňujú život klienta a znižujú účinnosť bežných intervencií. A práve tu sa socioterapia stáva účinným nástrojom.

### Príklady z praxe – Keď socioterapia odhalí viac než slová

Sociálne poradenstvo, najmä to špecializované, čoraz viac integruje terapeutické prístupy, ktoré

rešpektujú jedinečnosť klienta, jeho životné skúsenosti i schopnosť uzdravenia. V poradenstve nejde iba o vyriešenie konkrétného problému, ale aj o posilnenie schopnosti klienta zvládať budúce náročné situácie. Jedným z takýchto prístupov je socioterapia – systematický proces, ktorý prepája odborné poznanie s porozumením životného príbehu človeka.

### Strach zo zlyhania pri hľadaní práce – Tichý nepriateľ úspechu

Muž, dlhodobo nezamestnaný, má za sebou viacero odmietnutí. Na prvý pohľad išlo o klasický problém sociálneho poradenstva. Počas intervencií si však poradca všimol nízke sebavedomie klienta, výraznú neistotu v komunikácii a vyhýbanie sa očnému kontaktu. Pôsobil úzkostne, často sa sám zhadzoval („Na mňa nikto nečaká...“). Iný klient, naopak, reaguje prehnane sebavedome, má problém s autoritami, a jeho verbálny prejav je afektovaný. Metódou **pozorovania** a následnej **analýzy sociálnej situácie** sa zistilo, že klient má za sebou dlhodobé zlyhania a zážitky odmietnutia, ktoré viedli k vytvoreniu tzv. naučenej bezmocnosti.

Cieľom socioterapeutického prístupu bolo budovanie mikrovízie úspechu, tréning sociálnych zručností a zavádzanie pozitívnej spätnej väzby. V inom prípade bola klientka, naopak, výrazne afektovaná, s prehnanými očakávaniami od zamestnania. Využitím **syntézy** informácií o jej životnom štýle a hodnotách sa dospelo k tomu, že vníma zamestnanie ako spoločenský status, nie prostriedok sebarealizácie.

Machalová a Dvořák (2022) poukazujú na to, že úspešnosť na trhu práce významne ovplyvňuje schopnosť primeranej komunikácie, sebaaprezentácie a najmä realistického sebahodnotenia.

#### Zhrnutie

- ✓ *Metodický prístup* – pozorovanie, analýza rečových a neverbálnych prejavov, syntéza životného príbehu.
- ✓ *Socioterapeutický prístup* – Poradca využíva pozorovanie (gestá, tón hlasu), analýzu výrokov o sebe samom, a syntézu informácií o osobnostnom nastavení klienta. Nejde len o „nezamestnanosť“, ale o stratu sebaúcty či prehnané očakávania.
- ✓ *Odporúčanie* – Nácvik rozhovoru nanečisto, zrkadlenie silných stránok, odporúčanie na tréning sociálnych zručností. Zmena začína uvedením: *Nie som len výsledok neúspechov.*

#### Praktické odporúčania

- ✓ Nehodnoťte svoje schopnosti podľa jedného neúspechu.
- ✓ Vyskúšajte nahlas opísať svoje silné stránky – aj pred zrkadlom.
- ✓ Dajte si pripraviť motivačný rozhovor s poradcom alebo využite skupinový tréning komunikačných zručností.

### Zadlženosť z dôvodu osobných hodnôt – Keď problém nie je len na povrchu

Matka samoživiteľka sa ocitla v dlhovom kolotoči. Hoci pracovala a mala pravidelný príjem, jej výdavky presahovali príjmy. Zadlžila sa kvôli túžbe dopriať deťom to, čo im podľa nej chýba – drahé hračky, značkové veci. Počas poradenskej intervencie poradca pomocou **analýzy rozhodovacích procesov** a rozhovoru zistil, že za jej neuváženými finančnými rozhodnutiami sa skrýva silná potreba byť uznávaná rodinou – najmä deťmi, ktoré si zvykli na vysoký štandard. Pramenilo to z toho, že vyrastala v chudobe a vnímala materiálne zabezpečenie ako dôkaz lásky.

Socioterapeutická práca v tomto prípade smerovala k reštrukturalizácii priorít, k zavádzaniu rozpočtových návykov a k osvojeniu si asertívnych techník, ako odmietnuť požiadavky, ktoré klientku ekonomicky ohrozovali.

Podľa Opatrného (2020) môže byť dôležité identifikovať vnútorné hodnotové systémy klienta, ktoré stoja v rozpore s reálnymi možnosťami. Treba rešpektovať, no zároveň citlivo reflektovať, že rozhodovanie klienta ovplyvňujú nie len vonkajšie okolnosti, ale aj hlboko zakorenené hodnoty,

## Zhrnutie

- ✓ *Metodický prístup* – analýza rozhodovacích modelov, motivačných faktorov a emócií.
- ✓ *Socioterapeutický prístup* – cez analýzu rozhovorov a správania poradca identifikuje hodnotové konflikty – silný tlak na rolu matky, túžbu byť v očiach detí „dobrá“, strach z odmietnutia.
- ✓ *Odporúčanie* – vytvoriť prehľad výdavkov podľa potrieb a túžob, upriamiť pozornosť na emocionálne potreby detí (čas, blízkosť), nie len na hmotné statky. Vhodné je aj odporúčanie k dlhového poradenstvu.

## Praktické odporúčania

- ✓ Spíšte si, pre koho a prečo robíte konkrétne výdavky – je to potreba alebo túžba?
- ✓ Zaved'te si „týždenný limit“ na výdavky a pravidelne ho vyhodnocujte.
- ✓ Porozprávajte sa s odborníkom o tom, čo pre vás znamená „úspech“ a „uznanie“.

### Sebapoškodzovanie po traume z obchodovania s ľuďmi – Malé kroky, veľké zmeny

Mladá žena po návrate zo zahraničia vyhľadala poradňu kvôli nezvládaniu každodenných situácií. Vyhyba sa spoločenskému kontaktu, má neustále pocit hanby a viny. Neúspechy vníma ako svoje zlyhanie. V určitých situáciách nečakane používa obranné reakcie. Počas rozhovorov a **pozorovania emočného správania** (zvýšená plačlivosť, vyhýbanie sa téme minulosti, napätie v reči tela) bolo zistené, že klientka bola obeťou obchodovania s ľuďmi. Metódou **analýzy prejavov v rozhovore** sa ukázalo, že klientka prežíva pocity viny a zodpovednosti za to, čo sa jej stalo.

V tomto prípade bol zvolený terapeutický rámec socioterapie s využitím prvkov naratívneho rozprávania, podpory vlastného „hlasného JA“, budovania identity mimo traumy a stabilizácie bezpečia.

Matulayová (2019) poukazuje na to, že „*socioterapeutický prístup umožňuje transformovať rolu obeť na rolu prežívajúcej, čo je kľúčom k znovuzískaniu životnej autonómie.*“, čo znamená, že dôstojnosť klienta je najzraniteľnejšia práve po traume – preto musí byť socioterapia aj akousi „opravou vzťahu k sebe“

## Zhrnutie

- ✓ *Metodický prístup* – Pozorovanie neverbálneho správania, práca s naratívom, budovanie bezpečia.
- ✓ *Socioterapeutický prístup* – poradca buduje dôveru, pozorne načúva, nereaguje hodnotiacim spôsobom. Pracuje s pocitom viny a hanby, podporuje pomenovanie emócií, nie faktov. Dôležitý je bezpečný rámec.
- ✓ *Odporúčanie* – denný režim, posilňovanie vlastnej hodnoty (napr. denník vďačnosti), návrat k činnostiam, ktoré klientka kedysi mala rada. Nie je nutné hovoriť všetko – stačí dovoliť si cítiť.

## Praktické odporúčania

- ✓ Dovoľte si hovoriť o svojich pocitoch – nemusíte ísť hneď do detailov.
- ✓ Nájdite bezpečný priestor – poradňu, terapeutickú skupinu alebo podpornú linku.
- ✓ Pamätajte, že nič, čo sa vám stalo, neospravedlňuje násilie a zodpovednosť nenesie obeť.

### Frustrácia opatrovateľa, ktorý nezvláda starostlivosť o seniora – Spolu k vnútornej rovnováhe

60-ročný muž, ktorý sa staral o svoju matku s Alzheimerovou chorobou, prišiel do poradne v stave vyčerpania a hnevu. Odmietal akékoľvek návrhy o využití zariadenia pre seniorov.

Počas rozhovorov a **syntézy poznatkov o rodinných vzťahoch**, poradca identifikoval skrytý vnútorný konflikt: muž vnímal prijatie pomoci ako vlastné zlyhanie a zradu matky.

Socioterapeutický zásah zahŕňal podporné rozhovory zamerané na zmenu postoja voči „starostlivosti ako povinnosti“, učenie sa prijímaniu limitov a sprostredkovanie stretnutia s iným opatrovateľom – ako súčasť skupinovej podpory. Postupne došlo k zmierneniu frustrácie a rozhodnutiu využiť ambulantné

sociálne služby ako prvý krok k dlhodobejšiemu riešeniu.

Matulayová (2019) zdôrazňuje, že pri dlhodobej starostlivosti o blízkeho „*je dôležité pomenovať nielen potreby klienta, ale aj potreby rodinného opatrovateľa – a rešpektovať, že aj on má právo byť vypočutý.*“ Harsányi (2021, s. 94) upozorňuje, že „*frustrácia rodinného opatrovateľa je signálom, že systém starostlivosti potrebuje podporu zvonka – nie výčitku, ale úľavu.*“

## Zhrnutie

- ✓ *Metodický prístup* – syntéza rodinného systému, analýza postojov, facilitácia v rozhodovaní.
- ✓ *Socioterapeutický prístup* – poradca si všima nesúladi medzi slovami a emóciami – klient hovorí o láske, no cíti vyčerpanie, vinu, hnev. Cez pozorovanie, analýzu vyjadrení a syntézu osobných hodnôt s praktickými dôsledkami zisťuje, že klient sa nachádza vo fáze opatrovateľského vyhorenia.
- ✓ *Odporúčanie* – denný režim, posilňovanie vlastnej hodnoty (napr. denník vďačnosti), návrat k činnostiam, ktoré klientka kedysi mala rada. Nie je nutné hovoriť všetko – stačí dovoliť si cítiť.

## Praktické odporúčania

- ✓ Priznajte si svoje hranice – nie je hanba požiadať o pomoc.
- ✓ Využívajte odľahčovacie služby, porozprávajte sa s poradcom o možnostiach.
- ✓ Zmeňte pohľad: Niekedy je odborná starostlivosť to najlaskavejšie, čo môžete blízkemu dopriať.

## Socioterapia – Pomoc, ktorá obnovuje ľudskosť

V špecializovanom sociálnom poradenstve nie je cieľom len vyriešiť problém. Cieľom je **sprevádzať človeka k tomu, aby opäť veril vo vlastnú schopnosť zvládť život**. Niekedy ide o tiché sprevádzanie, inokedy o aktívnu pomoc, no vždy vychádza zo základného predpokladu: *človek nie je problém – človek má problém*.

Ako uvádza Harsányi (2021, s. 86), socioterapia „*rešpektuje individualitu klienta, pracuje s jeho vnútorným potenciálom a zároveň buduje mosty medzi jeho osobnosťou a spoločnosťou.*“

## Záver

Socioterapia v špecializovanom poradenstve má svoje miesto. Pomáha vidieť nielen problém, ale najmä človeka za ním – so všetkými jeho strachmi, nádejami a hodnotami. Je tichým, no mocným nástrojom pomoci, ako opäť nadobudnúť stabilitu, pocit vlastnej hodnoty a schopnosť rozhodovať sa slobodne a zodpovedne. Aj malý posun počas poradenského procesu môže byť pre klienta začiatkom veľkej zmeny. Nepotrebuje k tomu dokonalosť, iba odvahu pohnúť sa z miesta – spolu s niekým, kto mu rozumie. V tom spočíva sila špecializovaného sociálneho poradenstva: je ľudské, chápajúce a verí, že každý má v sebe potenciál na zmenu.

## Poučenie pre každého z nás

- 👉 Ak sa nachádzate v situácii, ktorá vás dlhodobo vyčerpáva, necítite sa hodnotne, alebo ste prešli záťažou, ktorá vo vás zanechala stopy – **nehovorte o slabosti, keď požiadate o pomoc**.
- 👉 Poradca nie je sudca – je sprievodca.
- 👉 Socioterapia nie je len pre „ťažké prípady“. Je to forma starostlivosti o dušu v čase, keď ju potrebujeme najviac.

## Použitá literatúra:

- Harsányi, S. (2021). *Socioterapia v pomáhajúcich profesiách*. Bratislava: IRIS.
- Machalová, J. & Dvořák, T. (2022). *Komunikačné bariéry v práci sociálneho pracovníka*. Brno: Masarykova univerzita.
- Matulayová, T. (2019). *Trauma a jej odraz v sociálnom poradenstve*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Opatrný, M. (2020). *Etika v sociálnom poradenstve*. Praha: Portál.