

PRAŽSKÁ PSYCHOTERAPEUTICKÁ FAKULTA

ZÁVĚREČNÁ PRÁCE

Rok 2007

Josef ŘEHÁK

Pražská psychoterapeutická fakulta

Hekrova 805, Praha 4 – Háje, 149 00

ZÁVĚREČNÁ PRÁCE PPF

Téma: Skupinová a komunitní psychoterapie
na základě životní zkušenosti

Zpracoval: Josef Řehák
Datum narození: 16.2.1952
Adresa: Lažanského 362/4, Praha 4 – Chodov, 149 00
Akademický rok: 2006 – 2007

OBSAH

1. Úvod.....	4
2. Vymezení pojmů a definic	5
2.1. Pojem skupinová psychoterapie	5
2.2. Pojem komunitní psychoterapie	6
3. Cíl práce	7
4. Metody k dosažení cíle.....	7
4.1. Prožitky pacienta před nástupem na denní stacionář skupinové psychoterapie.....	7
4.2. Jak je skupina tvořena	9
4.3. První setkání se skupinou.....	10
4.4. První setkání s psychoterapeuty	11
4.5. Jak šel čas na denní stacionáři skupinové psychoterapie	12
4.6. Pokračování v psychoterapii	21
4.7. Co vše mi skupinová psychoterapie dala	22
4.8. Co vše mi skupinová psychoterapie mohla ještě dát.....	23
4.9. Srovnání skupinové psychoterapie a výcviku	24
5. Závěr.....	25
6. Použité materiály.....	26

1.Úvod

Pro svou závěrečnou práci jsem si vybral téma skupinové a komunitní psychoterapie, abych se s vámi podělil o mou životní zkušenost a ve stručnosti vám nabídl srovnání, jak vypadá praxe z pohledu pacienta a jak teorie z pohledu studenta. Volným vyprávěním vás chci seznámit, jak mi bylo před nástupem, v průběhu a po ukončení patientské skupinové psychoterapie a co vše jsem v jednotlivých etapách prožíval.

Je to již více než 20 let, kdy jsem prošel velmi těžkým obdobím. Po neúspěšné léčbě mnohých somatických chorob mi bylo až obvodním psychiatrem doporučeno, abych začal navštěvovat denní stacionář skupinové psychoterapie. Nikdo mě ale předem neseznámil o jaký druh léčby se jedná. Neměl jsem vůbec tušení, jak dlouho trvá, jak a čím budu léčen.

Až těsně před nástupem na samotný stacionář jsem se dozvěděl, že jde o uzavřený denní stacionář v trvání 10 týdnů, ve kterém bude asi 10 pacientů pod vedením dvou psychoterapeutů. Se smyslem léčby jsem se pak pomalu začal seznamovat až v průběhu samotného stacionáře.

Dnes již mohu potvrdit, že se mi dostalo vzácné možnosti, abych si společně se skupinou, terapeutem, ale také s nemalou osobní pílí, trpělivostí i odvahou mohl pomalu začít uvědomovat sám sebe. Po ukončení léčby na stacionáři a následně pak po dalších třech letech docházení na večerní skupinovou psychoterapii (jednou týdně) jsem léčbu zdárně ukončil. Mohl jsem pak začít naplňovat svůj nový osobní život a až do dnešního dne mám stále z čeho čerpat.

Po deseti letech od ukončení léčby jsem začal psychoterapii na Pražské psychoterapeutické fakultě studovat. Zde jsem prošel pětiletým sebezkušenostním výcvikem, tříletým studiem, mnoha semináři (např. seminář o Výkladu snů, o Daseinsanalýze, Lege Artis, atd.) a pravidelně se účastním Supervize. Okusil jsem na vlastní kůži, jak složité je žít například s depresí a neurózou a jak je někdy jednoduché si o depresích a neurózách vyslechnout odborné přednášky. Kolik se při psychoterapii za vším skrývá potu, tak o tom ví pouze pacient a psychoterapeut.

Ve své práci se chci věnovat pouze určitým pasážím, o kterých si myslím, že byly pro můj další vývoj velmi důležité. Pokusím se vám dát nahlédnout do mých zážitků, prožitků, poznatků a reakcí tak, jak jsem je vnímal na stacionářích skupinové psychoterapie a následně i v běžném životě.

Rád bych tuto závěrečnou práci pojal spíše jako mé osobní vyznání k oboru zvaném psychoterapie.

2. Vymezení pojmů a definic

2.1. Pojem skupinová psychoterapie

Ve skupině se scházejí lidé, kteří se původně vůbec neznali a pouze nemoc je svedla dohromady. Skupina je utvořena psychoterapeutem zvenčí a teprve až postupem času se vytváří prostor pro otevřenou upřímnost sdělování. Jednotliví členové nesmí mít mezi sebou žádné rodinné, přátelské, partnerské, pracovní, sousedské ani jiné vztahy! Psychoterapeutická skupina má léčebný charakter, a proto se liší od všech ostatních druhů společenství.

Cílem psychoterapie je to, aby se každý jednatel pokud možno stal sám sebou. Je to však cesta daleká a náročná. Velmi důležitým a dá se říci i stěžejním momentem je, jaký pacient naváže vztah k terapeutovi a skupině. Hned od samého začátku je proto nutné, aby terapeut pro pacienta vytvořil na skupině bezpečné prostředí. Jde hlavně o pocit důvěry, který každý přicházející do stacionáře hledá.

Je potřeba také zabezpečit ochranu důstojnosti každého jedince. Velice se také dbá na právu pacienta, aby hovořil o všem, ale na druhou stranu se také zachovává jeho právo, aby hovořil pouze o tom, co unese. Skupina někdy mívá tendenci tlačit pacienta ještě dál, ale zkušený terapeut by to měl včas rozpoznat a pacienta ochránit.

Dění v samotné skupině má ráz upřímnosti a otevřenosti, který může být pro nezasvěceného člena až neúnosný. Upřímně a otevřeně se zde říká to, co se jinak nahlas a často ani v duchu nesdělujeme. Bez obvyklých zábrán se zde může hovořit a rozmlouvat o jinak zamlčovaných událostech, myšlenkách, zkušenostech a hlavně o pocitech. Na skupině každý vypráví svůj jedinečný individuální životní příběh.

Je nutné, aby se terapeut ve skupině neřídil žádnou schematickou vědeckou teorií a nepoužíval žádné modely nebo konstrukty. Jako výchozí vodítko se stává požadavek NECHAT BÝT to, co se s námi setkává, tím, čím to je! Ve skupině se každý pacient zabývá možnostmi svého jedinečného bytí. Smyslem terapie je získání schopnosti svobodně porozumět všemu, s čím se v životě setkáváme, a tyto možnosti svobodně vynakládat. Jde o osvojenou možnost člověka být sám sebou a jednat samostatně, svobodně, ale zároveň odpovědně.

Samotnému dění ve skupině se také dá rozumět jako společnému hledání pravosti na cestě sdílení, sdělování a dorozumění. Mělo by být umožněno každému z členů skupiny, aby šel po cestě pravosti a pravdě své vlastní existence. Ve skupinové psychoterapii skupina působí jako rozhodující činitel a to, jak se k ní jednotlivý člen vztahuje, zásadně určuje také jeho léčebnou úspěšnost. Nesmíme také zapomínat na to, že člověk se stává sám sebou prostřednictvím druhých, a v tom je skupinová terapie tak jedinečná.

Téměř každý člověk má mnoho osobních problémů a netuší proč. Nejčastější příčinou bývá mnohdy citově nenaplněný život. Mnohdy můžeme dokonce hovořit až o citovém vydírání. Pro takového člověka se stává jeho život nesrozumitelným. Žije ve velkých obavách, strachu a nejistotách. Neumí žít sám se sebou a hlavně nezná své svobodné pocity. Jelikož pocit znamená a ohlašuje to, jak je člověku v jeho vztazích a ve světě vůbec, představuje porozumění svých pocitů osvobození i změnu v jeho způsobu pobývání ve světě.

A nyní mi dovolu citovat slova Doc. Čálka: „**Tak vstřícné spolubytí, jakým je skupinová psychoterapie, a tak příznivé prostředí pro uzdravení a další osobní rozvoj člověka nenajdeme nikde jinde v celé kultuře.**“

2.2. Pojem komunitní psychoterapie

Komunita je půdou pro skupinovou práci. Jedná se v širším smyslu slova o termín pro lidské společenství nebo pro skupinu lidí sdílejících společné zájmy. Je to společenství lidí, kteří se v čase dlouhodobě stýkají, mají společné zájmy a cíle. Z hlediska sociologie jde o dlouhodobě existující sociální útvar, jehož příslušníci jsou spojeni určitými společnými znaky.

Je velice důležité, aby vedle skupinové psychoterapie probíhala současně i skupinová komunita. Zde se lidé scházejí mimo skupinu a sdílejí společný život. Pro průběh léčby a její zdárný úspěch je takřka nezbytné, aby se o dění v komunitě hovořilo i na skupinové terapii. Přináší to mnohdy velké oživení celého procesu a otevírají se další nová témata. Na stacionáři je vhodná alespoň jednou týdně komunita. Celá skupina zde hodnotí průběh celotýdenního snažení nebo nesnažení jednotlivých členů. Z vlastní zkušenosti vím, že při komunitním soužití se mnozí chovají zcela odlišně než na skupině a o této nové skutečnosti je dobré následně hovořit.

Mezi skupinovou terapií a komunitou je však třeba důsledně rozlišovat. Ve skupině se léčí, zato v komunitě probíhá všední soužití členů skupiny, které má ráz civilního chování. Lidé se zde projevují v praktických činnostech a ve vztazích obdobně jako ve svém občanském životě. Naproti tomu ve skupinové psychoterapii se mluví o intimních tématech a zkušenostech.

Mezi první zakladatele systému, který obsahoval jak komunitní, tak i skupinovou psychoterapii, je SUR (Skála, Urban, Rubeš). Doc. Skála pak komunitní terapii používal a používá hlavně při léčení alkoholiků. Všichni si byli velmi dobře vědomi, že skupinová a komunitní terapie jde ruku v ruce a vzájemně se doplňují.

3. Cíl práce

Cílem mé práce je ukázat vztah mezi skupinovou psychoterapií a komunitou na zkušenostech úspěšného pacienta. Rád bych také přispěl k potvrzení a někdy možná i k oslabení některých teoretických tvrzení. Chci ukázat lidem v obtížích, že skupinová a komunitní psychoterapie je účinnou cestou k uzdravení.

Není to však cesta jednoduchá, ale pro lidi, kteří mají chuť se svým životem něco udělat, tak je to cesta jedinečná. Je potřeba poctivě pracovat a mít odvahou smířit se sám se sebou. Co je však nejdůležitější a neodmyslitelné ze strany každého klienta, je pravidlo CHTÍT SE UZDRAVIT. Bez těchto slov je úspěšnost léčby složitá a veškerá práce všech zúčastněných bývá mnohdy marná.

4. Metody k dosažení cíle

4.1. Prožitky pacienta před nástupem na denní stacionář skupinové psychoterapie

Bylo to pro mě období bezesporu nejsložitější a těžko budu hledat slova, abych vám dokázal popsat, co jsem vlastně prožíval.

Dnes již vím, že na úplném počátku všech mých problémů bylo mnoho faktorů. Rozhodující však bylo samotné nastartování. Nejprve musím také předeslat, že jsem povahy velice zodpovědné, starostlivé a pečlivé. V období, kdy jsem si sáhl až na dno fyzické vyčerpanosti, mi zemřela matka, s otcem jsem měl mnoho nevyjasněných problémů, a tak bych mohl ještě dále pokračovat. Vše pak dostalo velice rychlý spád.

Zůstal jsem nějak zvláště sám v sobě, ale s někým, koho jsem vůbec neznal a se kterým jsem nechtěl být. Utíkal jsem sám před sebou, až jsem nakonec neměl kam utéci. Kdo vlastně jsem? Víím jen, že jsem se vůbec neměl rád. Ale za co? Co to vše má znamenat? Žil jsem nějak zvláště ve vlastní lži nebo jsem dokonce žil doposud život, který mi ani nepatřil? Bylo by snad lepší, kdybych se vůbec nenarodil? Vždyť jsem stejně nesplňoval požadavky svých rodičů. Stále mě provázely myšlenky, že jim tím, jaký jsem, dělám jenom ostudu.

Také se mi podařilo v tomto nejnevhodnějším okamžiku veškerou sílu, kterou jsem ještě disponoval, obrátit špatným směrem, tedy proti sobě. Jako kdybych se stále za něco trestal. Dělal jsem to ale nevědomky. Netušil jsem, že tak se sebou zacházím. Netrvalo dlouho a spadl jsem až na samé dno propasti. A troufám si říci, že jsem byl velmi malý kousek od úplného vyčerpání a možná i smrti.

Co jsem tedy prožíval, když tzv. onemocněl? Je to stav, ve kterém ani já, ani nejbližší okolí vůbec netušilo, co se děje. Co vám to vlastně je? „Pouze“ se vám zhroutí celý svět, nemáte žádný smysl života, neexistuje žádná vůle, nedokážete použít sami sebe v běžném životě. Nemůžete chodit do práce, jezdit dopravními prostředky, nemůžete jíst, nedokážete se ani na okamžik soustředit, jen bezmocně ležíte, děsíte se noci, bojíte se smrti, nikoho nechcete vidět, panuje ve vás obrovská panika, zmatek a beznaděj. Nikdo vám navíc nevěří, že vám ve skutečnosti něco je. Každý si myslí, že si všechno jenom vymýšlíte, nebo dokonce, že svůj stav hrajete! Co tedy dělat? Existuje vůbec nějaká pomoc?

Nejprve jsem navštívil praktického lékaře (pokud mi to zdravotní stav vůbec dovoľoval) a absolvoval jsem všechna odborná vyšetření. Po vyloučení všech somatických chorob mi lékař doporučil návštěvu obvodního psychiatra. Toto doporučení se mnou dost otřásl. Musel jsem mimo jiné překonat myšlenky velkého životního selhání a také v nemalé míře i zvláštního osobního ponížení. Jak to lidé v mém okolí přijmou? Dlouho mi trvalo, než jsem se nakonec s tímto doporučením vyrovnal. Bylo však nezbytné tuto nepříjemnou životní etapu přijmout a smířit se s ní. Lehce se o tom píše, ale osobní prožitky byly složité.

První návštěva u psychiatra byla pro mě hodně zvláštní. Připadal jsem si, že jsem v prostředí, které je mi úplně cizí a které se ke mně dokonce ani nehodí. Pořád jsem si říkal, jak je možné, že jsem se ocitl na psychiatrii. Samotné první setkání s psychiatrem bylo pro můj další osud velmi důležité. Vím, že jsem hledal člověka, který mi konečně porozumí a možná i podá pomocnou ruku. Člověka, který mě vyslechne, kterého alespoň na chvíli zaujmu a který mě hned neodmítne. U kterého s velkým očekáváním volám o pomoc. Mé volání však již nemá skoro žádnou sílu, spíše očekávám, že si ho psychiatr sám všimne. Být odmítnut tímto člověkem se rovnalo doslova osobní pohromě. Po prvním pohovoru jsem si myslel, že jsem skutečně svým sdělením o sobě a o svém zdravotním stavu psychiatra trochu zaujal a to bylo pro mě velmi uklidňující.

Následovala pak další složitá etapa. Musel jsem projít psychologickým testem, se kterým jsem si vůbec nevěděl rady. Můj stav byl takový, že jsem nevěděl, co čtu, a již vůbec jsem nerozuměl otázkám, které mi byly kladené. Byl jsem z toho nešťastný a připadal jsem si jako malé dítě, které se učí číst. Asi po dvou hodinách, velkých útrapách a v naprostém vyčerpání jsem dokázal test dokončit. Nebylo by to však možné bez podpory trpělivého psychologa. Velice se mi věnoval a zde jsem se setkal s velkým pochopením. Z prvního setkání u psychiatra a psychologa jsem odcházel s nadějí, že jsem možná potkal někoho, kdo mi může pomoci.

Toto byl pro mne jeden z několika klíčových momentů, u kterého se musím zastavit. Chtěl bych moc apelovat na všechny psychiatry, psychoterapeuty a psychology, aby citlivě vnímali, na jak tenkých nitkách mnohdy visí osud každého přicházejícího člověka. Člověka, který již nemá sílu s ničím pohnout, leží na dně a jenom čeká. Poslední, co mu zbývá, je jen velmi malá naděje.

Po vyhodnocení psychologického testu a následné konzultaci s psychiatrem mi byly předepsány léky, ale také mi byla nabídnuta jiná účinná léčba. Zde jsem se prvně setkal s pojmem denní stacionář skupinové psychoterapie. Bohužel jsem nebyl seznámen, o jakou léčbu se vlastně jedná. Netušil jsem, v čem spočívá její smysl, jak dlouho bude trvat a co všechno mne čeká. Má neinformovanost o skupinové psychoterapii však nebyla v tomto momentě tak rozhodující. Svitla mi totiž alespoň malá jiskřička naděje „nějak“ se vyléčit. Byla to chvíle, na kterou jsem tak čekal. Co jsem od psychoterapie očekával? Pouze to, že mi nějak pomůže a je mi jedno jak. Dokonce jsem ani nechtěl vědět, jak samotná léčba probíhá.

Do začátku stacionáře však zbývalo dlouhých 9 týdnů. Účast jsem ale vůbec neměl jistou. Zda budu vybrán a moci navštěvovat tento denní stacionář, to záleželo na vstupním pohovoru s psychoterapeutem. Netrpělivost narůstala, stav se horšil, nepříjemných chvil přibývalo a čas rychle běžel. Po přímo zoufalém čekání se blížil konečně termín pohovorů a tím i možný začátek léčby na denním stacionáři.

K této fázi musím ještě dodat, že pokud člověk začne trpět duševní poruchou, tak každý den, kdy je sám se svým problémem, kterému vůbec nerozumí, je nesnesitelný. Stále se do nemoci propadá a není schopen to vlastní silou nijak zastavit. Myšlenky, které se vám honí hlavou, vás zahánějí až do úplného vyčerpání a mnohdy možná ještě dál. Víím, že právě s těmito lidmi je nutné začít ihned pracovat, aby měli alespoň nějaký záchytný bod a hlavně aby nebyli dlouho sami se sebou. To, že duševně nemocný člověk není na světě úplně sám, je velmi důležité.

4.2. Jak je skupina tvořena

Na začátku jsme si řekli, že skupina je vždy vytvářena psychoterapeutem zvenčí a její složení je pouze na něm. Snaží se jí sestavit tak, aby působila léčebně, podpořila léčebný proces a aby byla pokud možno jak generačně, tak pohlavně vyvážená. Všemmu nejdříve předcházejí pohovory s jednotlivými uchazeči. Psychoterapeut se snaží posoudit, jak je každý jednotlivec vhodný do jeho skladby. Je důležité jeho přesvědčení, že skupina bude dobře pracovat. Není však nikdy v jeho silách předem určit, jaká jednotlivá skupina bude a kudy se bude ubírat. Také délku semináře je nutné určit hned od začátku před zahájením.

Pamatuji si na svůj první pohovor u psychoterapeuta, do kterého jsem vkládal veškeré naděje. Na jeho konci mi však bylo oznámeno, že do skupiny nejsem vhodný. Byl jsem přímo zdrcen. Dlouhé týdny čekání a nic. Marnost a velké zklamání, to je jediné, co mě v té chvíli napadlo. Naštěstí ještě týž den jsem měl další pohovor u druhého psychoterapeuta (PhDr. J. Růžička, Ph.D) a asi po hodinovém čekání mi bylo oznámeno, že jsem do nové vznikající skupiny byl vybrán. Kupodivu jsem z toho žádnou velkou radost neměl. Byl jsem hodně vyčerpaný a hlavně jsem se stále nemohl smířit z prvního odmítnutí, které jsem v sobě dlouho nemohl potlačit.

Jak jsem se cítil po pohovoru? Stále mě provázely myšlenky, jak opět o mne někdo rozhoduje a já nemám sebemenší šanci s tím nic dělat. Nicméně můj stav již vyžadoval neodkladné řešení, a tak jsem nakonec rád přijal skutečnost, že se konečně začne něco dít. Byl jsem plný očekávání, ale do začátku stacionáře zbýval ještě dlouhý měsíc. Každý člen nové skupiny dostal na tuto dobu nesnadný úkol – vypracovat vlastní životopis. Pro mne to byla nekonečná práce. Nebyl jsem schopen se soustředit a na nic si vzpomenout. Po velkém trápení jsem nakonec nějaký životopis vypracoval. Podstatnou část však tvořila pasáž o mém zdravotním stavu. Ten jediný jsem dokázal popsat naprosto přesně.

Opět jen malý dovětek. Je velmi těžké psát životopis a vzpomínat si na dění před mnoha lety, když jediné, co v současné době vnímáte, je váš zdravotní stav. Vše ostatní je v tu chvíli nepodstatné a malicherné. Vnímáte pouze to, jak vám je.

4.3. První setkání se skupinou

Čekalo mě setkání s lidmi, které jsem viděl poprvé v životě. Všichni jsme seděli jako zařezaní a mezi námi nepadlo jediné slovo. Nikdo se neodvážil podívat druhému do očí a na každém bylo vidět, že má strach a velké obavy. Až do této chvíle jsem si myslel, že jsem jediný, kdo má tyto problémy. Musím se přiznat, že jsem byl velmi „potěšen“, že tomu tak není. Co mě ale zaráželo, byl velký počet lidí. Co se nyní bude dít a jak vše bude probíhat? Stále jsem tomu nerozuměl. Skupinu tvořilo celkem 10 lidí, ale skutečnost, že převládají ženy, byla pro mne velmi nepříjemná. Celkové složení bylo 7 žen a 3 muži.

Vím, že není jednoduché sestavit skupinu tak, aby byl poměr mezi muži a ženami alespoň vyrovnaný a také aby odpovídal generačně. Myslím si, že pokud by se tento zázrak někdy podařil, jsem přesvědčen, že by skupina začala mnohem dříve a aktivněji pracovat. Odpadli by mnohé zábrany, jak ze strany žen, tak ze strany mužů.

Dnes vím, že i já bych byl schopen o mnohých věcech hovořit mnohem dříve, pokud bych cítil podporu v mužské části. V současné době je to pravděpodobně problém všech terapeutických skupin, kde převaha žen je značná. Škoda pro všechny.

4.4. První setkání s psychoterapeuty

Teorie hovoří o nutnosti navázání kontaktu mezi terapeutem a klientem. Jedná se hlavně o důvěru, vřelost a velmi důležité je přijetí. Jde o navázání určitého vztahu, bez kterého nemůže být žádná psychoterapie úspěšná.

Pamatuji se na své první setkání s psychoterapeuty na stacionáři. Přišly dvě autority v bílých pláštích a o navázání jakéhokoliv kontaktu z mé strany nemohlo ani v nejmenším dojít. Pro mne to bylo setkání s klasickými lékaři, ke kterým jsem nikdy neměl žádnou důvěru. Při prvních sezeních jsem prožíval velký stres a nemohl jsem se dlouho uklidnit. Věděl jsem, že terapeut bude pro mne stále velkou autoritou a na dlouhou dobu také velké tabu. Zcela určitě v této nedůvěře hrály velkou roli mé nemoci z dětství a časté setkávání s odbornými lékaři.

Úplně na začátku našeho prvního skupinového sezení jsme byli podrobně seznámeni s tím, o čem skupinová psychoterapie je a v čem spočívá samotná léčba. Stále jsem ale nechápal. Že si budeme pouze povídat? O čem a proč? Vždyť na nějaké „povídání“ přeci není čas. Když se někdo jde léčit například v závislosti na alkoholu nebo drogách, tak ví nebo alespoň tuší, do čeho jde. Ale v čem je vlastně můj problém? Já přeci potřebuji všechno rychle „nějak“ vyřešit a vrátit se do běžného života.

Dnes vím, že právě má neinformovanost o skupinové psychoterapii jako takové byla pro mne v té době lepší. Je docela možné, že při bližším seznámení s průběhem léčby, bych se tak zalekl, že si dodnes nejsem jistý, zda bych byl schopen do stacionáře vůbec začít docházet. Přímo zděšen jsem byl z informace, že tento denní stacionář trvá skutečně celých 10 týdnů. Co budeme každý den po dobu deseti týdnů řešit? Mé očekávání v rychlý proběh léčení vzal tedy za své a dlouho jsem se s tím nemohl vyrovnat.

Naši skupinu vedli dva psychoterapeuti. Muž a žena. Zde jsem byl kupodivu velmi rád, že proti sobě vidím ženu. V tomto případě to bylo pro mne zvláště uklidňující. Také nám byla nabídnuta možnost vybrat si terapeuta, u kterého budeme číst a rozebírat vypracovaný vlastní životopis. K vlastnímu překvapení jsem si vybral muže.

4.5. Jak šel čas na denní stacionáři skupinové psychoterapie

I když je tomu již mnoho let, co jsem prošel denním stacionářem skupinové psychoterapie, tak mé prožitky jsou dodnes stále živé. Pokusím se vám dát do tohoto pro mne tak aktivně prožitého času nahlédnout.

První skupina začala vzájemným představováním. Zde nastal pro mnohé z nás první a docela velký problém. Co o sobě říci a proč? Stejně mohu hovořit pouze o svém zdravotním stavu. Nic jiného nejsem schopen vnímat. Bude to ale ostatní zajímat? Nikomu se nechce jako prvnímu hovořit a tak je na psychoterapeutovi, aby někoho určil. Bylo mi hrozně. Vzpomněl jsem si na školu, když se začalo zkoušet. Doslova jsem se děsil chvíle, kdy budu „vyvolán“. Stále jsem si předříkával, co řeknu, a moc jsem se bál, že vše zapomenou. Mé vlastní představování bylo pro mne velkým utrpením. Nechtěl jsem se zesměšnit a proto jsem volil taková slova, která měla zaujmout jak skupinu, tak terapeuta. Nemohl jsem si dovolit být odmítnut hned na začátku. Hrozně se mi ulevilo, když jsem měl představování za sebou a navíc s dobrým pocitem, že jsem snad nic nepokazil.

Potřeboval jsem však mnohem víc. Ale čeho? Na konci vzájemného představování jsem se také dozvěděl, v jaké společnosti jsem se ocitl. Od vysokoškoláků, až po lidi z dětského domova. Nebylo mezi námi žádného rozdílu. Jak je to možné? Až postupem času mi vše začalo docházet. Vždyť ani člověk z dětského domova, ani vysokoškolák, nikdo jsme ve svém životě nepoznali tolik citu, lásky a pochopení, kolik jsme potřebovali, a to jak od samotných rodičů, tak od nějakých blízkých. Nikdo o tomto svém problému však neměl sebemenší tušení.

Ale vraťme se na začátek. Představování skončilo a situace ve skupině se začala malinko zlepšovat. Začali jsme se o přestávce dokonce mezi sebou trochu bavit a seznamovat civilněji. V průběhu další skupiny se měl začít číst první životopis a namísto čtení se skupina uzavřela do ticha a mlčení. Pamatuji se, jak mi to hrozně šlo na nervy. Čas rychle běžel, já jsem proti tomu nedokázal říci ani slovo (to bylo snad nejhorší) a představa, že toto je ta pravá léčba, byla pro mne nepříjemná.

Jelikož se nám nadále nechtělo nikomu hovořit, tak si vzal konečně slovo psychoterapeut, který to děsivé ticho a mlčení nejen přerušil, ale všem nám velmi ulehčil. Dodnes si pamatuji jeho první slova a uvědomuji si, jak byla pro můj další vývoj důležitá. Doslova jsem hltal každé slovo a každou jednotlivou větu. Byla to slova, která jsem slyšel prvně v životě, některým jsem vůbec nerozuměl a mnohokrát jsem si také myslel, že nevěřím vlastním uším. Dnes je mi jasné, jak důležitá byla od obou terapeutů vhodná volba každého jejich slova. Jak je jednoduché vše pokazit hned na začátku.

Dovolte mi pouze pár příkladů. Jako první jsem se dozvěděl, že tam jsme všichni proto, že máme dar. Co dodat? Zde jsem si skutečně myslel, že špatně slyším. Pouze mě napadlo, že bych tento „dar“ nedal ani svému největšímu nepříteli. Až na konci celého stacionáře jsem tato slova pochopil. Dar spočíval v možnosti začít úplně nový život. Zde bych rád podtrhl slovo možnosti. Život s jinými hodnotami a názory, s novými přáteli a nepřáteli, s úplně novou šancí, jak svůj další život prožít. Bylo zde však velké riziko, že se změní i pohled na své nejbližší. Proto je velmi důležité mít pevné rodinné zázemí, které umožní i tuto nesnadnou etapu zvládnout. Znamená to, že i vztah s nejbližšími projde velkou proměnou. Začínáte téměř od začátku.

Také jsem moc nechápal slova o víře. To, že víra by měla být opřena o pevné hodnoty a ne o pomíjivé, byla pro mne něčím úplně novým. Dá se vůbec najít nějaký pevný bod v mém životě? Jak má vypadat a co to má být? A co to vlastně víra je?

Slova o tom, že bychom se měli mít rádi, byla naprosto nepřijatelná. Na stacionáři jsme byli mimo jiné také proto, že jsme se nesnášeli, nenáviděli nebo dokonce sami sebou pohrdali. Můj stav se nebojím přirovnat k tomu, že jsem zůstal sám v sobě s někým, koho neznám a znát ani nechci! Bylo také skoro nemožné tím pádem přijmout další slova o tom, že člověk nemá na světě nikoho bližšího než je on sám. Vždyť nechci být sám se sebou. Jsem si úplně cizí a nejrady bych ze svého těla někam vyskočil. Ale kam před sebou utéct?

Prvně v životě jsem měl také říci, co cítím, a ne co si myslím. Pamatuji se, jak jsem toho vůbec nebyl schopen. Bylo to pro mne úplně cizí slovo a stále jsem nechápal, jak to mám udělat. Podívat se do sebe? Vždyť to jsem nikdy nedělal. A jak se to vlastně dělá? Zjistil jsem, že neumím nic cítit. Až po několika dnech jsem trošku začal poznávat rozdíl. Také jsem se dozvěděl, jaký je rozdíl mezi slůvkem muset a chtít. V průběhu skupiny jsem se tato slůvka pomalu učil rozpoznávat a opět to nebylo nic jednoduchého. Celý svůj dosavadní život jsem dělal pouze to, co jsem musel, a vůbec jsem nevěděl, co chci. A tak bych mohl pokračovat. Ale nyní od slov psychoterapeutů k samotnému fungování skupiny.

Začal tedy běžný chod jednotlivých skupin. Jak vše probíhalo? Nejprve byla dvouhodinová skupina s jedním terapeutem, pak následovala 20 minutová relaxace, poté přestávka a po ní další dvouhodinová skupina s druhým terapeutem. Dá se říci, že čas se v rámci možností dodržoval až na časté pozdní příchody terapeutů do hodiny, které nám hodně ubíraly čas a mě osobně velmi urážely. Bohužel se mi nepodařilo za celou dobu stacionáře o tom hovořit. Naopak ukázková byla docházka jednotlivých členů skupiny. Nepamatuji se, že by někdo někdy chyběl, a pokud ano, tak byl vždy dopředu omluven. I to svědčí o tom, že skupina byla velmi vhodně složena a že chtěla na sobě hodně pracovat.

Předem také bylo určeno, že takto budou probíhat čtyři dny jednotlivé skupiny a pátý den bude skupina pouze jedna a místo druhé proběhne komunita, kde si sami zhodnotíme dění ve skupinách za celý týden. Tyto poznatky jsme shrnuly do krátké písemné formy a použily je jako „pracovní materiál“ při další skupinové terapii. Ke komunitě se vrátím v samostatné kapitole podrobněji.

Konečně nadešel čas na čtení prvních životopisů. Kdo si ale jako první vezme slovo? Již zde bylo jasné, kdo bude a kdo nebude mít problém se sebe-prosazením. Začal tedy ten nejodvážnější a já jsem při čtení a následném rozebírání jeho životopisu pomalinku začínal tušit, o čem ona psychoterapie asi je.

Všichni jsme se oťukávali a měli první nesmělé připomínky. Byla to pro mne velká úleva, ale zároveň velká výzva i netrpělivost, co všechno se o sobě a o druhých dozvím. Začínám se trochu vnímat a opatrně si v sobě listovat. Bylo to velké objevení. Prožívám si to potichu a bojím se o tom zatím hovořit. Stále nerozumím vlastnímu životu, ale již vím, že ho nijak neobejdu a ani ho obejít asi nechci. Začínám se o sebe zajímat čím dál tím více.

Na začátku stacionáře jsme měli všichni tendenci více radit druhým, jak se má co dělat a jak bychom se zachovali při řešení jejich problémů. Je přeci lepší doporučovat někomu něco, čeho sám mnohdy člověk není schopen. Co by možná rád dokázal, ale nemá na to sílu ani odvalu. Každý říkal pouze to, co si myslí. Nikdo zatím nechtěl a také ani neuměl mluvit o svých pocitech. Jde o počáteční nevyspělost snad každé nové skupiny. Je na terapeutech, aby neustále připomínali, že je zde každý za sebe a měl by hovořit pouze o svých pocitech a ne názorech nebo myšlenkách, které v něm vyvolávají jednotliví členové skupiny. Jak je důležité, aby každý psychoterapeut měl za sebou praktický výcvik a aby se dokázal vžít do stavu, ve kterém se nachází každý člen skupiny a co všechno chce svými poznámkami sdělit.

Pamatuji se na mé první nesmělé výroky. Nebyly to žádné mé pocity, ale pouze mé názory řečené velice opatrně. Jednotlivá slova jsem dokonce volil tak, abych si nevytvořil žádné potencionální nepřátele. Bylo to pro mne hodně náročné. Jako kdybych měl být za každou mou poznámku hodnocen. Znal jsem tento stav opět velice dobře ze školy. Známkou bylo v tomto případě hodnocení všech zúčastněných a to byla pro mne obrovská zátěž.

Jak šel čas na stacionáři, tak jsem se čím dál tím více aktivněji zapojoval do dění jednotlivých skupin a začínal jsem pomalu, ale svobodně mluvit o svých pocitech. Bylo to skutečně velice zvláštní a nezapomenutelné. Musím ale podotknout, že se mi to dařilo za velké pomoci psychoterapeutů i celé skupiny. Bez jejich podpory by pro mne nikdy nebylo možné nahlas hovořit o svých pocitech. Velmi jsem si užíval pocit důvěry, kterou jsem do této chvíle nikdy v životě nepoznal. Důvěra však byla velmi křehká a stačilo málo, aby mě vše vrátilo na úplný začátek.

Čas na stacionáři ubíhal a já jsem již dobře věděl, o čem samotná léčba je. Dokonce jsem začal hovořit o svých pocitech bez obav, jaká na ně bude odezva. Co mě však velmi zneklidňovalo, byla skutečnost, že jsem stále nedokázal hovořit o svém životopise. Jeho čtení a následný rozbor jsem stále odkládal. Nedokázal jsem si vybrat svůj čas a říci si o sebe. Nechával jsem vše na úplný konec semináře. Pak již nezbývalo, než se do svého životopisu pustit.

Při jeho samotném čtení jsem svůj dosavadní život zhodnotil velice rychle a pamatuji si, jak terapeut vše se zájmem sledoval. Když jsem se dostal k pasáži „jak mi je“, na které jsem si tolik zakládal, tak mě doslova zdrtil jeho nezáměr. Vše se mi najednou zhroutilo jako domeček z karet. Křehká důvěra dostala vážnou trhlinu. Měl jsem sto chutí všeho nechat a někam utéci. Moc se mě to dotklo, byl jsem plný vzteku, ale hovořit jsem o něm nedokázal.

V tuto těžkou chvíli jsem ale ucítil velkou podporu skupiny, která vystihla moment mého ohrožení. Neobyčejná byla její síla, díky které jsem mohl začít hovořit o všem a nakonec i o vzteku. Mohl jsem se konečně naplno otevřít všem takový, jaký skutečně jsem. Projevil se zde rozdíl mezi skupinovou a individuální terapií, kdy kolektiv, který má tvořivého ducha, je tím pilířem, který dokáže pohnout s nepohnutelným. Skupinová soudržnost prostě zapracovala v momentě, kdy jsem to nejvíce potřeboval.

Kdy u mě nastal na stacionáři největší zlom? Bylo to v momentě, kdy jsem konečně mohl svobodně a hlavně nahlas říci to, co jsem ještě nikdy nikomu v životě neřekl. Uvědomit si své pocity a sdělit je nahlas „cizím“ lidem je neskutečně osvobozující. Jak těžké bylo hledat sám sebe a jak těžké to bylo unést. Když se mi dostalo té možnosti prvně se setkat sám se sebou, tak to byl nezapomenutelný zážitek. Snad se to dá přirovnat k určitému zamilování se. Zde ale máte někoho sami pro sebe, a to navždy.

V odborné literatuře se mimo jiné píše, že skupina je v podstatě jedna velká rodina, která kopíruje její dění. Můj vztah ke skupině byl však mnohem vřelejší. Společně s terapeutem se pro mne stala více než rodinou a bylo mi velkým potěšením s nimi být. Užíval jsem si pocity bezpečí, důvěry a pochopení. Pokud mohu srovnat rozdíl mezi skupinovou a individuální terapií, tak vím, že právě uzavřený seminář skupinové psychoterapie, pokud se dobře sestaví, tak má onen vzácný dar stát se pro pacienty konečně tou jeho rodinou.

Pomalou jsem také začal cítit, jaké to je o sobě svobodně rozhodovat. Velmi jsem si to, pouze zatím ve skupině, užíval. Úplně nový a hodně zvláštní byl pocit z odpovědnosti za svůj vlastní život. Vždyť vlastně svoboda každého člověka přesně o tomto hovoří. Jak je ale nesnadné vzít tuto odpovědnost do vlastních rukou. Opět bez podpory psychoterapeutů by to ani nebylo možné.

Co hlavně mi umožnilo svobodně hovořit o svých pocitech? Postupem času, jak seminář probíhal, tak se mi stále nedařilo „zlidštit“ si terapeuty. Stále jsem si uvědomoval, jak velkou autoritou pro mne jsou. Jednoho dne jsem o tomto problému začal hovořit. Přišli jsme na zdánlivou maličkost. Stačilo, aby si terapeut sundal bílý plášť a vše dostalo pro mne úplně jiný ráz. Nastaly velké proměny v našem vztahu. Z mé strany došlo k velkému uvolnění. Mohl jsem být konečně „autoritou“ normálně politován, pochválen, pokárán, mohl jsem si na něho vylít vztek, mít ho rád, začali se mi konečně objevovat první slzy, lépe se mi začalo dýchat (nikdy bych nevěřil tomu, že se začnu učit znovu dýchat), a tak bych mohl pokračovat.

Co bylo ale stěžejní? Byla mi ponechána svobodná volba mé cesty, kterou chci jít. Mnohokrát jsem se sice vydal špatným směrem, ale mohl jsem se vždy vrátit na pomyslnou křižovatku a začít hledat znovu. Nebyl jsem od psychoterapeutů hnán do žádné „šablony“. Víím, že bych se nemohl svobodně stát sám sebou, ale stal bych se pouze produktem nějaké teorie.

Dnes je mi jasné, jak by se vše ubíralo špatným směrem. Mnohé jsem si začal uvědomovat na seminářích a přednáškách na PPF, kde jsem jasně cítil, jak těžce by mi bylo, pokud bych měl splňovat mnohé požadavky psychologů nebo psychoterapeutů, kteří se opírají pouze o své teorie, ze kterých pro pacienta není možnost žádného úniku. Víím, že každý má právo na svou teorii, ale měl by mít vždy na mysli, že je povinen dát pacientovy vybrat a ne trvat pouze na té své jediné.

To, jakým stylem bylo se mnou pracováno na semináři, jsem pochopil až při přednáškách na PPF o Daseinsanalýze u PhDr. Růžičky a Doc. Čálka. Zde se vlastně hovořilo o svobodě vlastní cesty a o pojmu „Tady a teď“. Dovolte mi alespoň pár podstatných vět o Daseinsanalýze, které potvrdí pravdivost mých osobních prožitků na skupinové psychoterapii.

Co je vlastně Daseinsanalýza? V překladu to znamená zde-bytí resp. „bytí zde“. Klade se zásadní důraz na bytí pacientů v tomto čase, s těmito lidmi a věcmi tak, jak jim rozumíme. Jedná se o takový způsob bytí, kterému jde o to moci být sám sebou. Je to čas, ve kterém jsou minulost, současnost i budoucnost neustále spolupřítomné. Vždyť člověk se od ostatních odlišuje tím, že má možnost svému bytí, svému životu rozumět a zaujímat k němu nějaký více či méně svobodný vztah. Je to obrovská příležitost, jak učinit další kroky k autentické svobodě a samostatnosti. Jak jednoduché a jak osvobozující v momentě, kdy se člověk sám objevuje.

Nosným momentem psychoterapeutického procesu je zde to, že terapeut pacientovi umožní postupné plné porozumění a především schopnost svobodně porozumět všemu, s čím se lze ve světě setkat. Je nevyhnutelné, aby pacient ke svým vzhledům dospěl sobě vlastní cestou, na které ho terapeut udržuje a povzbuzuje formou tázání, poukazování na některé momenty, či nabídky určitého výkladu.

Zde právě nastává také ona lidskost vztahu pacient – terapeut. Vždyť terapeut mnohdy bývá prvním člověkem v životě pacienta, který ho respektuje a akceptuje takového, jaký skutečně je! Daseinsanalýza proto zásadně odmítá veškeré hypotetické teoretické konstrukce a dosti kriticky se staví ke všem analytickým školám, směrům a i k přírodně orientovaným teoriím.

Na jednotlivých skupinách se také rozebírá nespočet snů. Jejich Daseinsanalytický výklad v nemalé míře také pomáhá pohnout děním jak u jednotlivců, tak u celé skupiny. Co je ve skutečnosti sen? Jde v podstatě o rozhovor s realitou. Sen je o tom, jaký má snící vztah k reálnému světu. Je o jeho svobodě a nesvobodě. Ohlašují se v něm nejrůznější fenomény individuální existence, tj. jedinečného bytí sám sebou a mají vždy nějaký smysl v kontextu bdělého života dané osoby. Zkráceně řečeno, sen je prostě sdělení.

Poznámka: Daseinsanalytický přístup k výkladu snů je dosti zásadní. Nevymýšlíme nikdy žádné systémy a konstrukce. Při výkladu je kladen velký důraz na dotazování. Je také nezbytné nechat věci prostě tím, čím jsou. Je to ve své podstatě detektivní vyšetřování bez archetypů, při kterém terapeut nastavuje srdce a ne hlavu. Každý člověk je svobodná bytost a při výkladu snů je nutné zůstat v člověku uvnitř. Terapeut musí zůstat ve snu po celou jeho dobu a nesmí nikdy přidávat žádnou fantazii.

Právě tyto dvě pasáže přesně podtrhují to, čím jsem na semináři prošel a co mi ze všeho nejvíce dalo. Nechci vzdávat hold žádné teorii, ale vím, že možnost výběru je pro pacienta, který je vždy individuální, tím jedinečným. Svoboda volby, to je přesně to, čemu chci vzdát hold. Jde o oslavu svobody jednotlivce. Pouze bych si dovolil malý dovětek. Ono se řekne svoboda a samostatnost, ale pokud člověk tyto pojmy během svého života vůbec nepoznal, tak se skutečně jedná o úplně nové bytí člověka ve světě!

Velice důležitou součástí byla také komunita. Jak jsem se již na počátku zmínil, tak na denním stacionáři bylo stanoveno, že namísto poslední skupiny v týdnu proběhne komunita. Scházeli jsme se na různých místech. Buď u jednotlivých pacientů doma nebo někde v přírodě, prostě tam, kde jsme si sami určili. Každý zde měl možnost svobodně se vyjádřit k dění v minulých skupinách.

Bylo to často velice zajímavé. Mnohdy lidé, kteří se moc nezapojovali do skupinového dění, tak měli hlavní slovo. Potřebovali toho hodně říci, ale dovolovalo jim to pouze civilní prostředí. Tyto poznatky se pak mnohdy staly velmi dobrým materiálem. Kdo chtěl, tak se mu dostalo možnosti o tomto úplně novém poznatku hovořit. Zvláštní při komunitě byla uvolněnost mnohých lidí. Nebyl snad nikdo, kdo by se nějak neprojevil. Každý byl prostě sám za sebe, tak jak na tom v dané chvíli byl.

O rozdílu mezi skupinou a komunitou jsem se zmínil již na počátku, ale musím znovu upozornit na tu skutečnost, že skupinové dění bez komunity mnohdy neumožňuje její další posun.

Další prvkem skupinové psychoterapie je také relaxace. Ta probíhala mezi skupinami a vedla jí zdravotní sestra. Relaxace na skupinové psychoterapii byla vždy dobrovolná a bylo na každém, jak s tímto časem sám naloží. Při relaxaci mohl každý zaujmout svou nejvýhodnější pozici a měli jsme se soustředit sami na sebe.

Dodnes si dobře pamatuji, jak mi bylo na počátku nepříjemné poslouchat celých 20 minut vážnou hudbu a „příjemný“ hlas pana Chudíka. Nemohl jsem to vůbec vydržet. Pocity uvolnění, tepla a tíže jsem si nedokázal uvědomit. Byl jsem naopak velmi nervózní, roztěkaný, naprosto neuvolněný, prostě neschopen se soustředit na pocity vlastního těla.

S postupem času se u mě i tato část léčby začala zlepšovat a naopak ke konci semináře jsem se na relaxaci velmi těšil. Podařilo se mi v sobě objevit nejen všechny pocity, ale dokázal jsem se dokonce tak uvolnit, že se mi podařilo mnohdy i usnout. Myslím si, že i toto je důkaz, když se pacientům nabídne široká škála možností léčby, jak má vše své opodstatnění. Dodnes relaxaci používám a moc mi pomáhá při zvládnutí těžkých situací v běžném životě (kterých není zrovna málo).

Také se mi dostalo možnosti projít kurzem asertivity. Každý člen skupiny měl velké problémy se sebe-prosazením a právě asertivita nás naučila, jak se začít alespoň v malém kolektivu prosazovat. Opět to bylo něco úplně nového a pamatuji se na začátky, které byly až neskutečné. Nikomu se nic nedařilo a vše jsme se učili doslova jako abecedu. Po nějakém čase se i asertivita stala součástí našeho života.

Dovolte mi však důležitou připomínku! Pokud je ve vás asertivita „čerstvá“, tak jí v praxi nepoužívejte u nejbližších. Není to dobré.!!! Musíte ji nechat sednout a naučit se míru i vhodnost jejího použití.

Co dalšího pro mne přinášelo dění na denním stacionáři skupinové psychoterapie? S pomocí skupiny jsem si také uvědomil, kolik mám různých vlastností. Velice rád jsem hledal ty kladné a k záporným jsem se stále nemohl dopracovat. I to se mi nakonec podařilo a bylo zvláštní, jak rychle jsem je přijal za své. Vždyť jsem to byl přeci také já. Skupina mi mnoho řekla, jak vypadám v jejich očích. Mohl jsem trochu začít opouštět své tvrdé sebehodnocení a začít přemýšlet o tom, jak mne skupina vidí. Bylo mi umožněno vidět svět konečně barevně a ne černobíle. To se také lehce řekne, ale zkuste to.

Prvně jsem také slyšel natočený svůj hlas. Byla to přímo hrůza! Nejen že jsem se vůbec nepoznal, ale bylo mi velice protivné se slyšet. I to byl důkaz, jak jsem si byl cizí. Poznal jsem, jak jsou pro mnohé z nás také složité doteky nebo slzy. Netušil jsem, kolik členů skupiny bude mít problém se druhého fyzicky pouze dotknout. Mnozí jsme se také učili znovu plakat. Zjistili jsme, že do této chvíle jsme si slzy zakazovali. Brali jsme je jako velkou slabost a při pláči jsme se sebou pohrdali. Jak se člověku uleví, když si slzy opět „dovolí“, to snad nemusím ani popisovat.

Úžasným zážitkem pro všechny byla chvíle, když jsme se měli přirovnat ke zvířeti, kterému se podle vlastního cítění nejvíce podobáme. V ten moment seděla skupina jako pomyslná ZOO a složení bylo od křečka až po lva. Mnohokrát v životě jsem o tomto přirovnání přemýšlel.

Veřejně hovořit o sexu, tak to je asi vždy velký problém, ale zároveň pro mnohé také velká výzva. Nikdy v životě jsem se o sexu s nikým nebavil. Pro mou matku byl sex naprosté tabu. Sexu se snad i štítily a já jsem v dětství nabral pocit, že sex vůbec nepatří k běžnému životu. Proto veřejně si poslechnout, jak na tom lidé se sexem jsou a nakonec se i aktivně zúčastnit této debaty, to bylo pro mne hodně odvážné, ale velmi podnětné do dalšího mého života.

Než jsem začal docházet na stacionář, tak jsem kolem sebe potřeboval mít samé přátele. Neuvědomoval jsem si, že se tím pádem ke každému chovám tak, jak si přeje on. Troufám si říci, že jsem byl ve své podstatě velmi falešný. Po ukončení semináře jsem se snažil být vždy sám sebou a tím pádem jsem začal mít opravdové přátele, ale také opravdové nepřátele.

Ticho a mlčení na skupině. Pro mne neřešitelný problém. Šlo mi to velmi na nervy, ale nedokázal jsem nikdy do tohoto zvláštního ticha a mlčení vstoupit. Čas běžel a nic se nedělo. Bylo to pro mne nesnesitelné a nechápal jsem postoj terapeutů, že s tím něco neudělají. Dnes již vím, že i tyto chvíle byli velmi důležité a stávaly se dobrým tématem pro dění na skupině.

Za dobu mého působení na stacionáři jsem prošel skutečně mnoha proměnami. Nejdůležitější ze všeho byl ale můj vztah k terapeutům, který za celé období prošel velkým vývojem. Tento vývoj byl pro mne zcela zásadní a bez něho by další posun v úspěšnosti mé léčby byl nemyslitelný. Prožil jsem si také mnoho konfliktů i hezkých chvil se skupinou, sám se sebou a dokonce i s prostředím, ve kterých jsme se po celou dobu scházeli. Riskoval jsem tím nové způsoby, jak být s ostatními. Ale proč nevyužít této možnosti? Dostávalo se mi zpětné reflexe a tím pádem i mnoho nových poznatků. Poznal jsem, jak je důležité vidět různost pohledů na různé problémy.

Co dodat na závěr této stěžejní kapitoly. Na stacionáři jsme se stali výjimečnou partou, která se jen těžko loučila. Myslím si, že jsme byli pracovití a, troufám si říci, i efektivní. Skupinou velice dobře složenou i vedenou. Na začátku jsem myslel, že 10 týdnů je neskutečně dlouhá doba, ale na konci se nám nikomu nechtělo loučit. Čas utekl jako voda a stále jsme si měli co říci. Uvědomoval jsem si, že dobře fungující skupina může být mnohem skutečnější než celý svět okolo.

O co jsem se mohl při léčbě nejvíce opřít a bez čeho by úspěšnost léčby nebyla možná? Zcela určitě bez perfektního rodinného zázemí. Podstatnou roli u mě bezesporu sehrála i má sportovní povaha. V mládí jsem aktivně sportoval individuální sport a bez touhy po vítězství jsem nikdy nemohl být úspěšný. Troufám si říci, že i touha zvítězit nad svým vlastním osudem, se pro mne stala tím hlavním motorem. Tento denní stacionář byl pro některé z nás však pouze odrazovým můstkem do dalšího poznávání sebe sama.

Ještě malé ohlédnutí. Jak vlastně vypadá v očích pacienta s odstupem času průběh psychoterapie? Jde o operaci bez narkózy. Nebo vám dokonce terapeut dává skalpel a učí vás, jak se máte sami operovat. Připadá vám toto přirovnání přitažené za vlasy? Po absolvování terapie si můžete sami vybrat, kde je pravda. Ale ať je pravda kdekoliv, tak to určitě stojí zato!

4.6. Pokračování v psychoterapii

Po ukončení semináře jsem byl „vpuštěn“ do běžného života. Vše bylo velice křehké, ale pomalu se mi dařilo výsledky z terapie uplatňovat. Začínal jsem si hledat své nové místo ve společnosti. Prožíval jsem pocity volnosti. Po půl roce odpočinku od stacionáře jsem tušil, že ještě není vše tak, jak by mělo být, a tak jsem začal docházet na večerní skupinovou psychoterapii. Byla pouze jeden den v týdnu a trvala 3 hodiny.

Zde jsem se setkal s úplně novými lidmi a s úplně jinými osudy. Chvilku mi trvalo, než jsem se rozkoukal, ale po nějakém čase jsem se zapojil do skupinového dění. Chtěl jsem nadále porozumět nejen sám sobě, ale i novým lidem okolo.

Jaký byl rozdíl mezi denním uzavřeným stacionářem a večerní skupinou? Pro mne dosti zásadní. Tato večerní skupina nebyla uzavřená a tím pádem lidé odcházeli a přicházeli. Také docházka byla mnohdy špatná, a tak jsme se stávali spíše individualitami. Pomyslnou rodinou jsme se stávali jen někdy. Měl jsem pocit, že si každý schovává nějaké tajemství pouze pro sebe a nedovolí ostatním do něho nahlédnout. Bylo mi velmi nepříjemné, že jsem se k jednotlivým členům nemohl vůbec dostat. Dokonce jsem některým za celou dobu vůbec neporozuměl.

Je také možné, že jsem se stejně choval i já. To skutečně nedovedu posoudit. Možná, že i já jsem sobecky pracoval pouze na sobě a druhým jsem moc nedával. Nevím. To ať posoudí jiní. Já osobně mám dodnes dobrý pocit, že jsem se celé skupině v rámci možností věnoval hodně. S postupujícím časem jsem však začínal tušit, že můj čas nazrává. Převládá u mě pocit, že již nemám co skupině dát a co od skupiny dostat.

V průběhu jedné „obyčejné“ skupiny jsem si najednou řekl dost. Dodnes nedovedu přesně popsat, co se ve skutečnosti vlastně stalo. Byla to spontánní reakce na dění ve skupině. Šlo o mé okamžité, vlastní a naprosto svobodné rozhodnutí v daném momentě. Pro všechny i pro mne samotného to bylo dosti nečekané. Nebylo nikým dopředu připraveno, natož zinscenováno, a ani jsem to předem nekonzultoval s psychoterapeutem. Cítil jsem se rozhodnutý, vyrovnaný a klidný.

Následovala pak skupinová „tisková konference“, při které jsem se na sebe konečně také mnohé dozvěděl. Pro některé ze skupiny to byl šok, další si oddychli. Někteří si se mnou na poslední chvíli potřebovali srovnat nevyřízené účty a další tradičně mlčeli. Zde jsem si také uvědomil, kolik lidí má málo odvahy o sobě hovořit a pustit se do řešení vlastních problémů a kolik lidí v nich chce dokonce zůstat! Všechny komentáře jednotlivých členů skupiny jsem přijal s naprostým klidem, neboť jsem věděl, že mé rozhodnutí je konečné.

A jak jsem při samotném loučení vnímal psychoterapeuta? Na jeho tváři jsem viděl určité dojetí. Není také divu. Prošel se mnou celou dobu od počátku až do úplného konce. Prožili jsme spolu opravdu jedinečnou dobu. Po denním stacionáři a po dalších třech letech docházení na večerní skupinovou psychoterapii se pro mne uzavřela jedna velká životní kapitola. Měl jsem velkou chuť se konečně pustit do života úplně sám.

4.7. Co vše mi skupinová psychoterapie dala

Na závěr mi dovolu, abych se zamyslel nad tím, co vše mi skupinová psychoterapie dala. Na počátku mé cesty jsem před sebou neviděl již vůbec nic, čeho bych se mohl chytit. Neviděl jsem žádnou šanci, jak se pohnout z místa. Neměl jsem žádnou sílu ani vůli. Bylo mi jasné, že to sám nikdy nemohu zvládnout.

A jaké pocity mám dnes? Musím se přiznat, že dnes si nedovedu představit, kam by se můj další život ubíral bez této, troufám si říci, zásadní životní zkušenosti. Nebylo to období vůbec jednoduché, ale stálo zato. Myslím si, že by každý měl v životě projít podobnou zkušeností, aby jeho pohled na svět dostal také jiný rozměr.

Pochopil jsem pojem daru, o kterém hovořil psychoterapeut na začátku. Po ukončení léčby jsem skutečně dostal šanci žít svůj druhý život. Prožil jsem velké změny ve vztahu s manželkou, dětmi i s blízkými, které mnohdy nebyly vůbec jednoduché. Mohl jsem částečně narovnat mé vztahy jak k matce (která již v té době nežila), tak k mému otci. Objevil jsem v sobě třináctou komnatu, o které jsem neměl ani tušení.

Terapie mě naučila přijmout reálný život i smrt. Dala mi šanci podívat se do sebe a poznat se zevnitř. Přijal jsem sám sebe a tím pádem jsem také přijal víru v Krista. Chodil jsem na výklad Bible a v dospělém věku jsem se nechal pokřtít i biřmovat. Jsem rád, že jsem věřící. Lépe si vnitřně rozumím. Dokázal jsem se postavit na vlastní nohy a začal podnikat. Po deseti letech od ukončení léčby jsem začal psychoterapii studovat na PPF. To je pouze nepatrný zlomek toho, co mi psychoterapie dala a jak mi změnila život.

Vím ale také, že proces sebepoznání je proces nekončící. Psychoterapie mi dala možnost pouze nastartovat celoživotní práci. Stala se také mou životní náplní a mám velkou chuť předávat svou osobní zkušenost dalším lidem, kteří to nutně potřebují. Beru to jako velké životní poslání.

Doposud jsem měl v krizových chvílích svého života obrovské štěstí na vynikající lidi. Bohužel pro mne to však nikdy nebyli mí rodiče, ale lidé, které mi osud náhodně postavil do cesty. Nebylo jich mnoho, ale byli vždy v pravý čas na správném místě. Byli to lidé, kteří mi vždy pomohli se opět postavit na vlastní nohy a díky kterým jsem mohl dál naplňovat svůj osud. Všem za to dodatečně moc děkuji.

4.8. Co vše mi skupinová psychoterapie mohla ještě dát

Zde musím rozdělit denní stacionář s večerní skupinou. Každý člověk by měl dostat okamžitě možnost docházet na denní stacionář, pokud mu to lékaři doporučí a on následně souhlasí. Tento souhlas je jeho osobní rozhodnutí a tato chvíle se již nikdy nemusí opakovat. Dlouhé čekání na přijetí do stacionáře, to vůbec není dobré. Mnohdy to může jeho rozhodnutí na dlouhou dobu oddálit, někdy dokonce úplně zastavit.

Také je velmi důležité nenechat klienty po ukončení stacionáře nedoléčené. Je doslova nutné jim nabídnout a hovořit s nimi o dalších možnostech léčby. Nenechat nikoho s pocitem, že vše skončilo. Je to hodně důležité hlavně pro ty, kteří ještě mají velkou chuť do další práce.

Co jsem také velice citlivě vnímal, byla skutečnost, že psychoterapeut byl mnohdy více profesionálem než vnímajícím člověkem. Že by se jednalo o profesionální deformaci?

Při večerní skupinové psychoterapii jsem měl často pocit naprosté nudy. Mnohokrát se stalo, že se dávala přednost pouze jednomu klientovi, který hovořil nepřetržitě třeba několik sezení a na nikoho jiného se nedostalo. Nejednalo se přitom o to, že bychom si neuměli říci o svůj čas. Tento klient totiž mnohdy přišel po delším čase a bylo zřejmě nutné se mu více věnovat. Přišlo mi to vždy hodně nefér.

Nevím, zda by v tomto případě nebylo pro obě strany efektivnější těmto lidem nabídnout např. individuální terapii, aby se vytvořil stejný prostor pro všechny členy skupiny. Mnohdy věnování se pouze těmto klientům mělo pro skupinu dokonce opačný efekt. Mnohé to odradilo, příště raději nepřišli a tím pádem docházka na jednotlivé skupiny byla problematická.

Chyběla mi také větší škála nabídky účinné léčby. Například do výcviku docházeli lidé z různých oborů a předávali mnoho svých zkušeností, které každého z nás velmi obohatily. Mnohdy jsme si udělali skupinu v přírodě, stále jsme měnili prostředí atd.

Něco podobného mi chybělo právě při večerních skupinách. Scházeli jsme se mnohdy i několik let na stejném místě a se stejným scénářem. Pro některé dobré, ale pro druhé velmi fádni. Mnoho klientů si právě na toto „pohodlí“ tak zvyklo, že se pouze pasivně zúčastňovali a nebyla téměř žádná možnost, jak je přimět alespoň k malé aktivitě.

Jak ale rozdělit klienty na ty, co chtějí, a na ty, co nechtějí na sobě pracovat? Určitě je nutné jim nabízet další možnosti léčby a o všech hovořit a diskutovat. Bylo by to velké oživení a možná i nastartování něčeho nového jak pro jednu, tak i pro druhou stranu. Pokud psychoterapeut dokáže využít všech nabízených možností, pak si troufám říci, že skupina bude vždy hodně pracovitá, živá a tvůrčí.

4.9. Srovnání skupinové psychoterapie a výcviku

Rád bych také nabídl srovnání stacionáře skupinové psychoterapie s výcvikem. Nevědomost lidí přicházejících do výcviku o tom, jak vypadá skutečná skupinová psychoterapie, byla téměř shodná s námi, kteří jsme nastupovali do stacionáře. Byl jsem tím velmi překvapen. Vždyť výcviku se zúčastnila většina lidí již s osobní praxí.

Všichni znali pojem skupinové psychoterapie, ale vyzkoušet si na vlastní kůži, jak samotný proces probíhá, bylo pro mnohé něčím úplně novým a troufám si říci, že i velkým překvapením. Ve vzduchu visela stále tatáž otázka. O čem ta skutečná psychoterapie vlastně je? Asi po dvou sezeních to začalo být všem jasné. Někteří začali velmi dobře pracovat, ale naopak neochota některých o sobě hovořit mě až zarážela. Začalo jim být jasné, že se jim výcvikem může změnit jejich dosavadní žití, a to bylo pro ně nepřijatelné. Někteří se dokonce samotného dění na výcviku tak zalekli, že raději své působení ukončili. Byla to velká škoda pro všechny.

Chvillemi dokonce hrozilo, že bude problém dál pokračovat, pokud odejdou ještě další lidé. Všem se přitom vycházelo maximálně vstříc. Nastávalo dokonce i velké přemlouvání některých členů k účasti a k tomu by opravdu nemělo docházet. I zde jsem se přesvědčil, že naprosto každý člověk bez rozdílu si nese svůj osud. Zažité životní cesty se však často ubírají špatným směrem, ale změna i špatně zvoleného směru je velice ohrožující. K tomu je skutečně zapotřebí značné osobní odvahy.

Na konci celého výcviku mi bylo více než jasné, jak nutný je pro všechny psychoterapeuty, psychiatry a psychology sebezkušenostní výcvik. Bez této osobní zkušenosti je jejich vzdělání neúplné a tím pádem je skoro nemožné porozumět lidem, kteří potřebují jejich pomoc.

5. Závěr

Co dodat závěrem. Dnes vím naprosto jistě, že mé setkání s psychoterapií mělo pro můj budoucí život zcela zásadní význam, a tak mi zbývá dodat pouze jediné.

Na začátku mé práce jsem zdůraznil, že bych chtěl vzdát hold oboru zvaném psychoterapie. Pokud se mi to podařilo, tak jsem moc rád, a pokud ne, tak se přesto pro mne její jedinečnost nemění. Jsem si velmi dobře vědom, čím jsem prošel, a proto bych rád předával tuto mou osobní zkušenost všem lidem, kteří jí potřebují. Víím přesně, jak mi bylo dříve a jak mi je nyní. Jsou to ale mé vnitřní pocity, o kterých dobře vím. Mohl bych pomáhat lidem začít žít jejich vlastní život, který by byl pravdivý a který by stál zato žít. Na této nesnadné cestě bych jim pomáhal najít osobní sílu, odvanu a velkou trpělivost.

Potkat se sám se sebou bývá velmi složité, ale ve svém krátkém životě nemáme větší úkol, než být pravdivě sám sebou.

6. Použité materiály

- Osobní zkušenosti z patientského denního stacionáře skupinové psychoterapie pod vedením PhDr. Jiřího Růžičky a u PhDr. Marie Hoškové
- Osobní zkušenosti z večerní skupinové psychoterapie pod vedením PhDr. Jiřího Růžičky a Doc. Oldřicha Čálka
- Osobní zkušenosti z pětiletého výcviku na Pražské psychoterapeutické fakultě pod vedením MUDr. Zuzany Pindřákové a Doc. Oldřicha Čálka
- Z přednášek a seminářů na Pražské psychoterapeutické fakultě v letech 2005 – 2007
- „Včera v noci se mi zdálo“, od Medarda Bosse, vydalo Nakladatelství Triton v Praze roku 2002 v překladu Doc. Oldřicha Čálka, jako svou 350. publikace, vydání 1.
- „Skupinová daseinsanalýza“ od Doc. Oldřicha Čálka, ESET, Psychoterapeutická a psychosomatická klinika, Praha, vydalo nakladatelství Triton roku 2005
- „Péče o duši“ od PhDr. Jiřího Růžičky, Pražská vysoká škola psychosomatických studií, Praha, vydalo nakladatelství Triton roku 2003
- „Teorie a praxe skupinové terapie“ od Irvina D. Yaloma, 1999, z anglického originálu „The Theory and Practice of Group Psychotherapy, 4. vydání, BasicBooks New York, 1995, přeložili Hana Drábková a Martin Hajný