

## **Etika ve vztahu s klientem: od vnějšího tlaku k vnitřní motivaci**

PhDr. Roman Hytych

### **Středisko výchovné péče Help Me a základní principy terapeutického přístupu satiterapie**

Středisko výchovné péče Help Me je prvním a jediným nestátním zařízením svého druhu v ČR a funguje již téměř jedno desetiletí. V současnosti terapeuticko–pedagogický tým pracuje ve dvou úrovních, jednak se dvěma internátními skupinami klientů umístěných do zařízení na dva měsíce, jednak s klienty docházejícími ambulantně. Pro zajímavost, ve školním roce 2004/05 prošlo pobytem na internátu cca 80 klientů, ambulantní pomoc využilo více jak 260 klientů, respektive rodin a zainteresovaných pracovníků. Je zjištěním posledních desetiletí v euroamerické psychoterapii, že problém nelze centrovat na jednotlivou osobu, ale je záležitostí jejích interakcí s ostatními lidmi a celým interpersonálním a institucionálním kontextem, v němž se nachází. Proto se také snažíme co nejvíce pracovat nejen s celou rodinou klienta, v rámci indikované rodinné, event. párové terapie, ale i se zainteresovanými odborníky a institucemi.

Jednou z klíčových otázek fungování středisek je „**dobrovolnost** (???)“ docházky či pobytu klienta. Otazníky jsou u ní uvedeny oprávněně, poněvadž převážná většina dětí a dospívajících nepřichází do střediska z vnitřní motivace, ale pod vnějším tlakem rodičů, učitelů, sociálních či probačních úředníků, lékařů a jiných dospělých. Pokud však má mít práce s dospívajícím či dítětem smysl, je zapotřebí nalézt cestu od vnějšího tlaku k vnitřní motivaci.

Jak na to? Co v tomto ohledu nabízí přístup satiterapie? Satiterapii lze krátce definovat jako integrativní psychoterapeutický směr vyvíjený Dr. Mirko Frýbou od 70. let ve Švýcarsku a od 90. let také v ČR. Frýba (1993, 1996, 2003) vedle moderních psychoterapeutických směrů euroamerické kultury integroval do satiterapeutického přístupu také své mnohaleté zkušenosti s praxí a výzkumem tradiční buddhistické psychologie abhidhammy, o čemž svědčí samotný název satiterapie, léčba všímavostí.

... je to integrativní psychoterapie, vedoucí k všímavému, uvědomělému prožívání, které je zakotveno v tělesné skutečnosti. Na této bázi potom pacient sám přichází k poznání, které léčí, získává vhled do jader své patologie a odkrývá své sanační schopnosti. A díky tomu nachází v satiterapii svůj vlastní (autochtonní) způsob překonávání problémů a zvládnání života (Němcová 1995: 3).

V čem je specifické pojetí etiky vztahu ke klientovi v rámci satiterapie a jaká je souvislost s hledáním cesty od vnějšího tlaku k vnitřní motivaci (Hytych 2006a)? Výchozím bodem je rozlišení autochtonní etiky, což je takový způsob jednání a uvažování, který bere v potaz etickou dimenzi skutečnosti (Hytych 2006b), a který vyrostl na mé vlastní zahrádce, pramení ze mě. Jde o zachování principu sebeurčení. K jeho kultivaci přispívá samozřejmě vyvážená zpětná vazba, která je však něčím jiným, než moralizování „bychů a musů“, což je nejčastější způsob tzv. socializace. Každé společenství má určité normy, které vyžaduje a sankcionuje jejich nedodržování — to je záležitost vnějšího tlaku, který je neoddiskutovatelnou skutečností transkulturně platnou. To však je pouze jedna strana mince. Druhou stranou je vnitřní porozumění etické determinace prožívání, které lze vyjádřit v souvětí: *čím lépe je mně, tím roste pravděpodobnost, že bude dobře lidem okolo mne, a čím lépe je lidem okolo mne, tím větší je pravděpodobnost, že budu šťasten*. Pochopení této vnitřní strany mince nelze zprostředkovat slovy. Lze však vytvořit podmínky k tomu, aby klienti tuto souvislost sami objevili, například prostřednictvím terapeutické techniky „Prince Kumářího“, která bude diskutována později. Princip sebeurčení je dále uplatňován také při uzavírání terapeutického kontraktu, jehož součástí

**R. Hytych: Etika ve vztahu s klientem: od vnějšího tlaku k vnitřní motivaci.**

*předneseno na X. Poradenských dnech, Seč, 25–27. 9. 2006*

*publikováno: Zpravodaj IPPP 2007, č. 48, s. 66–71*

jsou i osobní cíle klienta. U dětí a dospívajících dospělí (rodiče či pracovníci nejrůznějších profesí) často přebírají část zodpovědnosti a rozhodují o jejich budoucnosti. Přesto je potřeba zachovávat respekt k přáním a cílům dítěte a vyvažovat vnější tlak s vnitřní motivací. Poznotek, že i profesionál je lidskou bytostí s osobními hodnotami a cíli, tvoří nedílnou součást etiky ve vztahu ke klientovi a je jednou z prevencí „syndromu vyhoření“. Nikdo nemůže být schopen pracovat s každým klientem bez výjimky a je otázka zodpovědnosti, supervize, intervize a týmové spolupráce předat kolegovi takového klienta, kterého nejsem schopen přijímat takového, jaký je, empaticky mu porozumět a být ve vztahu k němu opravdový.

Na takto založené smlouvě (v SVP Help Me smlouvu o pobytu podepisuje jak rodič a zástupce školy, tak sám klient) lze rozvíjet jak terapeutický vztah, tak také konkretizovat problematickou diagnózu. Jejimi nejčastějšími položkami jsou:

- problematická pozice ve vrstevnické skupině,
- rodinné problémy (nesoulad výchovných postupů, disharmonický vztah rodičů apod.),
- školní neúspěch,
- neadekvátní sebepojetí a přijaté hodnoty, nízká sebedůvěra, sebehodnocení.

Výchovná zařízení nejsou ve většině případů navštěvována dospívajícími dobrovolně, převážně jsou dovedeny někým za ruku, jsou pod vnějším tlakem. Aby bylo fakticky možné provést úspěšně klienta terapeuticko–výchovným procesem, je nutnou podmínkou nabudit jeho vnitřní motivaci, pomoci mu zkonkretizovat jeho vlastní cíle. Klienti, u nichž je doporučen internátní pobyt, odcházejí ze svého přirozeného prostředí a kontakt s ním je značně omezen. Skupina dospělých pracovníků i vrstevníků je pro ně ze začátku neznámá, vrstevnickou skupinou žité hodnoty a principy jednání, opakovaně obnovované v interakci s dospělými, na ně vytvářejí tlak. Jsou značně omezeny možnosti patologického chování a opětovně zdůrazňovány a nacvičovány zdravé způsoby interakce. Ruku v ruce s vnějším tlakem dochází v individuálních i skupinových aktivitách k formulování vlastních cílů klienta a nacházení cest k jejich dosahování. Pravidelné reflektování úspěchu (např. ve vedených denících) pak vytváří první základy zdravé podložené sebedůvěry a sebehodnocení. Neúspěch bývá předkládán jako výzva k nalezení nových cest.

Pobyt ve středisku tak lze pojmout jako proces mapování a rozvíjení dovedností klienta (Hytych 2005) a systému, ve kterém se pohybuje (rodina, škola, vrstevnická skupina). V satiterapii rozlišujeme dovednosti v blahodárném a ve zhoubném, jinými slovy jak rozvíjet dobré a jak kultivovat dovedné zacházení se zlým. To je častá potřeba tzv. obětí šikany, které právě neumí dovedně zacházet se „zlem“, protože tam, kde není oběť, tam taky není agresor. Jak je v satiterapii běžné, proces začíná konkretizací a rozvojem dovedností v blahodárném. Jednak je jednodušejí rozvíjen terapeutický vztah, jednak je rozvojem dovedného vytváření nutný sanační potenciál pro vyrovnání se s patologií (Malíková, Hytych 2005). Klienti střediska se často setkávají se zápornou zpětnou vazbou, jsou obklopeni problémy, které jim přerostly přes hlavu, a tak není divu, že buď před nimi unikají nebo přijmou definici, „ať jsem aspoň úspěšný ve vytváření průšvihů“, a postaví na něm své sebepojetí. Práce s „patologií“, nedovednými způsoby jednání, nelze samozřejmě v terapeutické práci opomenout.

Prvním krokem terapeutické práce je explorace rozhovorem. Jako účinná pomůcka se ukázal sociometricky založený gradient vztahů. Ten může odhalit mnohé: nosné mezilidské vztahy, problematické oblasti, mnohdy však také slouží jako podklad pro odložení masky a reálnému pohlednutí na skutečnost. Nejdůležitější pro práci a vyhodnocení této techniky je samozřejmě empatické porozumění klientovi, akceptující třeba i jeho únikové mechanismy, v pravý okamžik jej však konfrontující s prezentovaným nesouladem sebepojetí, pohledu na svět a prožívané skutečnosti.

Týdenní předsevzetí, za pomoci vychovatele klientem formulované cíle, jsou sice převážně zaměřeny na omezení patologických vzorců chování, vždy ale obsahují alespoň jednu dovednost v blahodárném aby jak klient sám, tak i jeho vrstevníci dokázali vnímat diferencovaně, nesoustředit se pouze na problém, ale i na konkretizované dovednosti v prospěšném. Trénuje se tak i vyvážená zpětná vazba a reflektování prožitého, které nezastírá problémy, ale také zaznamenává dovedné a zdravé.

Schopnosti jednat dovedně jsou dále systematicky rozvíjeny jak v rámci skupinové a individuální terapie, tak v průběhu celého terapeuticko–pedagogického procesu. Opětovně zmíním nácvik reflektování prožitých situací dne do vedeného deníku v poměru 3:2 (dovedné versus nedovedné), stejným způsobem vyjadřované zpětné vazby vrstevníkům („technika pošťák“), nácvik vyhledávání dovedností druhého („technika mistři světa“) a pravidelný trénink zakotvení v tělesně prožívané skutečnosti pěti smyslů (Frýba 2003; Hájek 2002; Hytych 2003).

Aktualizace kontraktu a závěrečné reflektování procesu a jeho výsledků probíhá formou rozhovoru, sdílení v deníku a někdy také v rámci skupinové psychoterapie, kdy je formou techniky „Příběh prince Kumáří“ tematizován odchod klienta ze střediska. Součástí je samozřejmě konkretizace představ budoucnosti, mapování možné opory a potenciálních nebezpečí, plánování způsobů dovedného zvládnání života založených na nacvičených dovednostech. Dříve však bývá ještě proveden test návratu do přirozeného prostředí, který je následně vyhodnocen a někdy může být i podnětem k měsíčnímu prodloužení pobytu, které nemusí být vždy iniciováno ze strany dospělých, ale časté jsou i případy vlastní iniciativy klienta.

### **Příběh princezny/prince Kumáří**

*Příběh princezny/prince Kumáří* je název jedné z technik skupinové psychoterapie (Němcová 1995), která je využívána v SVP Help Me, neboť nabízí prožití následků vlastního jednání v chráněném prostoru skupinové terapie. Při realizaci techniky je skupina nejprve pohybově aktivizována a pak je jí podána stručná verbální instrukce, která připravuje ritualizovaný přechod, vstup do děje příběhu:

„Bylo jedno malé zapomenuté království, v daleké Asii, kde princům a princeznám dávali jméno Kumáří. Měli tam jeden zvláštní zvyk. Když se kráľi a kráľovně narodilo dítě, ať už to byla dcera nebo syn, ve chvíli, kdy začalo mluvit, stalo se až do svého patnáctého roku neomezeným vládcem celého kráľovství, všichni jej na slovo poslouchali. V den svých patnáctých narozenin jej však vždy kráľovští rodiče vyprovodili na hranice jejich kráľovství a z prince či princezny se stal obyčejný chlapec či dívka, která musela ve světě obstát sama s tím, co se naučila. No, a my se dnes do tohoto kráľovství společně vydáme. Až se tam narodí kráľovský potomek, tak si dobře všimněte, jak vládne a jak se vám v tom kráľovství žije. Já zůstanu Vypravěčem, který pomůže času, aby pozvolna plynul.“

Protagonistu lze vybírat nejrůznějšími způsoby, dle plánu terapeuta vztaženého na jím vnímanou aktuální situaci ve skupině, či volbou členů skupiny. Při záměrné volbě se nabízí několik možností:

- tematizovat odchod dítěte z internátní části,
- dodat důraz způsobům interakcí pozitivního vůdce skupiny tím, že jej učiníme protagonistou,
- aktualizovat cíle protagonisty a způsoby jejich dosahování v průběhu pobytu,
- konfrontovat protagonistu s následky jeho patologického jednání, zvláště pokud svým jednáním dokáže ovlivnit celou skupinu.

Dále je zapotřebí připravit tři trůny a na nejvyšší z nich posadit protagonistu, malého prince/princeznu Kumáří. Jejím či jeho prvním úkolem je volba kráľovských rodičů z ostatních

**R. Hytych: Etika ve vztahu s klientem: od vnějšího tlaku k vnitřní motivaci.**

*předneseno na X. Poradenských dnech, Seč, 25–27. 9. 2006*

*publikováno: Zpravodaj IPPP 2007, č. 48, s. 66–71*

členů skupiny a koterapeuta, který se k nim mezitím již přidal. Když rodiče usednou na trůny vedle svého dítěte, otevírá terapeut v roli Vypravěče/Času připravenou scénu následujícím způsobem:

„Princi Kumáří, jsou ti již dva roky, naučil jsi se mluvit a stal jsi se tak neomezeným vládcem království až do doby svých patnácti let. Jsou ti tedy nyní dva roky. Co se děje v tvém království, co ty děláš?“

Scéna je připravena a je na protagonistovi, aby začal odvíjet linii příběhu. Úkolem terapeuta v této úvodní části je především učinit přechod a vyprovokovat přijetí skutečnosti hry na království, která se skupinovým přijetím stává sdílenou realitou. Zpočátku je vhodné dát protagonistovi volné pole působnosti a spíše se věnovat zatažení ostatních členů skupiny do hry. Postupem času, jak se začíná příběh odvíjet, lze nejrůznějšími instrukcemi podporovat, brzdit či provokovat skupinovou dynamiku a objevující se tendence jednání protagonisty či členů skupiny. Instrukce mohou vycházet z předem připraveného terapeutického strategému (viz volba protagonisty) nebo jsou determinovány sdílenou situací hry. Záměrem je buď zesílit, amplifikovat významné přítomné tendence či provokovat objevení se dosud nepřítomných jevů. Nabízí se několik možností:

- vytvoření sociálního tlaku vůči krutému vládcovi,
- tematizace odpovědnosti a schopnosti rozhodovat,
- konkretizace hodnot protagonisty a skupiny,
- amplifikace jednání pozitivního vůdce ve skupině...

Příběh je rituálně ukončen vyvedením 15letého protagonisty z hranic království jeho rodiči (pokud žijí) či vypravěčem (pokud rodiče již nežijí) a „odčarovat situaci“, vytvořit prostor pro sdílení zážitků protagonisty a jeho „poddaných“ následujícím způsobem:

- začíná sdílet protagonista (jak se mu vládlo, jak je spokojen, co se mu líbilo, co ne),
- pokračují členové skupiny (jak se jim žilo, co se jim líbilo na vládě protagonisty, co ne),
- následuje protagonista (má princ Kumáří něco společného s tebou, jak zvládáš život...),
- a zakončují členové skupiny tematizováním stejné otázky.

Navržené možnosti jsou pouze výčtem některých alternativ použití příběhu prince či princezny Kumáří. Jaký je vztah uvedené techniky k tématu etiky ve vztahu s klientem? Jak již bylo uvedeno výše, existují v souvislosti s motivací klienta dvě strany mince, z níž první je vnější tlak a tou druhou je vnitřní motivace, na osobním prožitku založené poznání etické determinace prožívání. V uvedené technice nepracuje terapeut s odměnou a trestem za adekvátní, respektive neadekvátní způsob jednání klienta. Dobře terapeuticky zvládnutý příběh prince Kumářího vytváří podmínky pro vysoce efektivní prožitek následků protagonistova jednání v rámci jeho vrstevnické skupiny. Je na dovednostech terapeuta, aby dokázal směřovat skupinovou dynamiku takovým způsobem, aby nedovedné jednání protagonisty například vystupňoval tak, že se protagonista dostane do sociální izolace, opakovaně zažije vzpouru celé skupiny proti němu apod. a na druhé straně nenechal upadnout v zapomenutí projevené tendence zárodků dovedného jednání. Skupinová situace se tak stává laboratoří, v níž si klienti mohou vyzkoušet, k čemu vedou jimi užívané způsoby interakcí, jakož i otevírá možnosti pro trénink nových dovedností. Cílem je, aby se etická dimenze života nestala pouze přijatou normou ve smyslu Foucaultova „Dohlížet a trestat“ — na etiku se ohlížím jenom pokud někdo dohlíží, když se někdo dívá — ale aby byla vnitřní pravdou, skutečností podloženou vlastním prožitkem.

Důležitým aspektem etiky ve vztahu s klientem je nastavení a aktualizace vnějšího rámce, který na straně jedné omezuje patologické chování a na straně druhé vytváří tréninkový prostor pro vyzkoušení si nového, rozvoj dovedného jednání. Vyvážený pohled na skutečnost, nezastírající problémy, ale také záměrně otevírající prostor spontánních dovedností klienta vede

**R. Hytych: Etika ve vztahu s klientem: od vnějšího tlaku k vnitřní motivaci.**

*předneseno na X. Poradenských dnech, Seč, 25–27. 9. 2006*

*publikováno: Zpravodaj IPPP 2007, č. 48, s. 66–71*

k opakovaným zážitkům úspěchu, čímž jsou vytvořeny podmínky pro realistické pojmenování problémů a hledání způsobů, jak se s nimi na základě vlastních a eventuálně tréninkem ve středisku rozvinutých dovedností vypořádat. Jedním z možných výsledků dlouhodobé skupinové práce je klientova konfrontace s následky vlastního jednání a přijetí zodpovědnosti za něj. Vnější tlak ze strany dospělých a skupiny vrstevníků v interakci s nacházením vlastních cílů klienta a tréninkem dovedného jednání vyrůstá v nové vzorce mezilidského jednání na úrovni interpersonální, na úrovni intrapersonální dochází k rozvoji zdravě založeného sebevědomí a změně hodnot. Pro dlouhodobý efekt terapeuticko–výchovného procesu je samozřejmě velmi často nutná změna jak relevantních vzdělávacích institucí (možnost začít znovu), tak v rodinném prostředí.

Výchova a vzdělávání dětí a dospívajících jsou procesy, které dnes vytvářejí podmínky naší společné budoucnosti. Co od ní chceme? Společenství nedospělých osob, které se poslušně a se strachem seřadí do zástupu pod vnějším tlakem skupiny, autority nadřízeného či nacvičených způsobů chování dle odměn a trestů? Nebo individuality kráčející se sebevědomou arogancí vstříc vlastním cílům, nehledíc na své okolí a používající prostředky, které se jim právě namanou? Nebo se chceme vyhnout extrémům a žít ve společenství lidí, kteří mají jasno o tom, *že čím lépe je mně, tím roste pravděpodobnost, že bude dobře lidem okolo mne, a čím lépe je lidem okolo mne, tím větší je pravděpodobnost, že budu šťasten?* Odpověď je na každém z nás.

## **Literatura**

- Frýba, M.** (1993): Principy satiterapie. Velká Bíteš, Atelier Satiterapie.
- Frýba, M.** (1996): Psychologie zvládnání života. Brno, Masarykova universita.
- Frýba, M.** (2003): Umění žít šťastně. Praha, Argo.
- Hájek, K.** (2002): Tělesně zakotvené prožívání. Praha, Karolinum.
- Hytych, R.** (2003): Vztah slovo–skutečnost v souvislosti se změnou osoby. Časopis pro psychoterapii: Konfrontace. XIV, 2: 98–103.
- Hytych, R.** (2005, November). Mapování a rozvíjení dovedností v blahodárném v rámci satiterapeutického přístupu při práci s mládeží ohroženou agresí a šikanou. Příspěvek přednesen na II. ročníku konference Primární prevence rizikového chování, Praha.
- Hytych, R.** (2006a, May). From External Press to Inner Motivation: Educational–Therapeutic Process with Youth at Risk. Thematic Conference, European Guidance Forum, 11–13. 5. 2006, Postdam, Germany.
- Hytych, R.** (2006b) Dovedně zvládnutá přítomnost přináší příjemnou budoucnost: Sociální reprezentace smrti na Srí Lance. Československá psychologie: Časopis pro psychologickou teorii a praxi. L, 3: 274–285.
- Malíková, L., Hytych, R.** (2005): Máme doma hyperaktivní dítě. Jak na to? Průvodce náhradní rodinnou péčí. 1:3–4. Vydává sdružení pěstounských rodin.
- Němcová, M.** (1995): Úvod do satiterapie. Velká Bíteš, Atelier Satiterapie.