

Systemická terapia a poradenstvo u „adolescentných“ problémov

PhDr. Eva LINHOVÁ, PPP pre stredné školy Košice
(Príspevok odoznel na konferencii ku 40. výročiu PPP pre SŠ 21.10. 1999 v Košiciach)

SÚHRN: Vo svojom príspevku uvádzam tri krátke kazuistiky, v ktorých som sa snažila využiť poznatky systemického prístupu k poradenstvu a terapii. Tieto kazuistiky sú ilustráciou „typických“ problémov adolescentných klientov, s ktorými ma navštívili v posledných 2-3 rokoch.

Kľúčové slová: „adolescentné“ problémy, systemický prístup.

ABSTRACT: In my article I introduce 3 short case studies, where I tried to use knowledge from systemic approach to counseling and therapy. These case studies are illustration of typical problems of adolescent's clients, which I worked with during 2-3 years.

Key words: adolescent's problems, systemic approach.

Problémy s ktorými prichádzajú za mnou do poradne adolescentní klienti, sú častokrát svojimi témami podobné. V poslednom období cca 2-3 rokov som u svojej klientely zaznamenala niekoľko najčastejšie sa vyskytujúcich problémových okruhov:

- neporozumenie si s rodičmi (tzv. „generačný problém“)
- alkoholizujúci rodič
- problémy s láskou
- problémy so vzťahom k sebe samému (nespokojnosť so vzhl'adom, svojimi vlastnosťami a pod.)
- problémy súvisiace so školou (s učiteľmi, spolužiakmi, výkonnosťou)

Vo svojej poradenskej a terapeutickej práci sa snažím využívať **SYSTEMICKÝ PRÍSTUP** (K.Ludewig, 1992; I.Úlehla, 1996) ktorý nemá ambície analyzovať a vysvetľovať príčiny a následne ponúkať „expertné riešenia“, ale **hľadať zdroje riešení** (S. de Shazer, 1993) problémov klientov v nich samých. Každý problém, s ktorým klient prichádza, v sebe obsahuje aj jeho riešenie. Terapeut „len“ podnecuje klienta, láka ho hľadať nové možnosti, nové pohľady, nové riešenia a nevnučuje mu tie svoje. Podnecuje klienta využívať svoje vlastné zdroje, ktoré má k dispozícii.

Zo svojej poradenskej a terapeutickej praxe som vybrala tri krátke kazuistiky vzťahujúce sa k prvým trom spomínaným problémovým okruhom.

1. Kazuistika s témou: *Neporozumenie si s rodičom.*

Marta, 16-ročná študentka gymnázia navštevovala poradňu v 1-týždňových intervaloch, spolu absolvovala 7 terapeutických sedení. Sťažovala sa na nezhody s matkou. Išlo o každodenné hádky kvôli „maličkostiam“ (podľa vyjadrenia klientky). Najradšej bola, keď mohla odísť z domu, medzi kamarátky. Matke sa snažila „neísť na oči“, čím menej s ňou komunikovať, aby takto predišla konfrontácii. To bol jej spôsob riešenia problému. Ukazoval sa však ako neúčinný, hádky s matkou neustávali, ba stupňovali sa. Marta sa v tejto fáze riešenia problému akoby „zasekla“, ocitla sa akoby v bludnom kruhu, kde čím viac sa snažila mlčať, tým viac sa dostávala do konfliktov s matkou.

Nesnažili sme sa pátrať po príčine konfliktov (sama klientka sa vyjadrila, že sa hádali o maličkostiach), snažili sme sa skôr prísť na to, ako prerušiť „bludný kruh“, či existujú nejaké možnosti ako z neho vystúpiť. Dostala dve DOMÁCE ÚLOHY, z ktorých si mohla vybrať, ktorú chce splniť, prípadne ich splniť obidve, alebo ani jednu:

- 1) Sledovať ako nedôjde ku hádke – buď si to zapísať, alebo zapamätať. (Tu som predpokladala, že by mohli byť stimulované klientkine rezervy – ako sa nepohádať).
- 2) Urobiť po príchode domov niečo úplne iné, než robila doteraz, niečo nezvyčajné, nečakané, prekvapujúce. (Tu som predpokladala, že klientka vymyslí niečo, čo by mohlo prerušiť opakovanie bludného kruhu).

Na predposlednom stretnutí Marta referovala, že splnila druhú úlohu. Po príchode domov sa matke nevyhla, vyhľadala ju a cca 10-15 minút sa s ňou rozprávala „o maličkostiach“ (klebety o susedoch, známych a pod.).

Na poslednom stretnutí referovala, že úlohu naďalej plnila a trochu ju modifikovala s tým, že rozprávala s matkou o jej (matkiných) problémoch.

Keď na začiatku našej spolupráce pociťovala intenzitu problému (na imaginárnej stupnici 0 – 10) na maxime (stupeň 10), pri ukončení spolupráce udávala intenzitu na 4. stupni. Rozlúčili sme sa s tým, že klientka už bude vedieť ako ďalej riešiť svoj problém.

2. Kazuistika s témou: Alkoholizujúci rodič.

Tu spomeniem prípad 16 a pol ročnej Lívie, ktorej otec po 7 rokoch abstinovania opäť začal piť. Prišla za mnou s tým, že chce zachrániť rodinu, bála sa, že by sa rodičia mohli rozviešť. Rodina začala mať aj finančné problémy.

Zaujalo ma presvedčenie Lívie, že cíti silu a moc niečo s týmito rodinnými problémami robiť, že sa cíti byť kompetentná zasiahnuť. V konzultácii sme sa teda zamerali na to, odkiaľ sa toto jej presvedčenie berie. Vysvitlo, že medzi otcom a ňou bol vždy dobrý vzťah, rozumeli si, častokrát dal na jej názor. Mala pocit, že keby sa s otcom v „dobrej fáze“ porozprávala o jej obavách a trápení, možno by to s ním „pohlo“. (Čo neskôr aj urobila).

Ďalej sme sa zamerali (pri jej nekonečnom vyratúvaní všetkých negatív v rodine) na to, čo by mohlo byť ešte horšie. Tu sme prišli na mnoho vecí (paradoxne), ktoré sú dobré – napr. že otca má rada, nepocitňuje k nemu nenávisť, že po viacerých alkoholických epizódach sa dokázal vzchopiť a dlho abstinovať, že keď sa otec opije, nie je agresívny, že by mohol piť ešte viac atď. Po tomto vyratúvaní pozitív sa Lívii viditeľne uľavilo. Sama spontánne uviedla, že si uvedomila, že zďaleka na tom nie je až tak zle, ako si spočiatku myslela.

V konzultáciách sme sa zamerali aj na Líviu, ako to všetko súvisí s ňou, v čom by som jej mala pomáhať ja. Uviedla, že sa jej zhoršil prospech (na ktorom jej veľmi záležalo), je unavená, rozladená, napätá. Jej OBJEDNÁVKU som pochopila asi takto: *Pomôžte mi znášať toto ťažké obdobie.* Zo systemického hľadiska teda ani nešlo o terapiu, ale o „sprevádzanie“ klientky pri znášaní ťažkého údely.

Naša spolupráca sa skončila po šiestich stretnutiach. Klientka označila svoj stav za „výrazne zlepšený“ (to je 4. stupeň na 5 stupňovej škále, kde 1.stupeň=bez zmeny, 2.=mierne zlepšený, 3.=zlepšený a 5. stupeň=bez ťažkostí). Otec po polročnej prestávke v abstinovaní sa začal ambulantne liečiť, atmosféra v rodine sa zmenila k lepšiemu. Na poslednom stretnutí Lívia uviedla, že si dokonca večer v kruhu rodiny rozprávali vtipy.

3. Kazuistika: Problémy s láskou

Martina, 18-ročná študentka, sa na mňa obrátila so svojim problémom súvisiacim s nečakaným rozchodom s partnerom, s ktorým chodila 2 roky. Vzťah vnímala ako bezproblémový, perspektívny, bola presvedčená, že sa ako partneri k sebe hodia. Obaja boli podľa nej ambiciózni, rozumeli si. To, že jej chlapec jedného dňa oznámil, že sa s ňou rozchádza, bolo pre ňu ako blesk z jasného neba. Jediné, čo jej na vysvetlenie povedal bolo, že bude taká ako jej matka. Martina pátrala medzi jeho priateľmi, či jej bývalý partner nenadviazal iný vzťah, ktorý by mohol byť príčinou rozchodu. Nič podobné nezistila.

Keď ma navštívila, od rozchodu ubehli už asi 4 mesiace. Celý ten čas ju trápila nespavosť, desivé sny, ktoré ju budili a obťažujúce myšlienky, ktoré ju prenasledovali aj vo dne. Nemohla sa kvôli nim sústrediť na učenie, cítila sa vyčerpaná a unavená.

Pri dojednávani ZÁKAZKY s Martinou sme sa snažili prísť na to, v čom by odo mňa očakávala pomoc. Na moju PONUKU – zbaviť sa obťažujúcich myšlienok a desivých snov – reagovala nejednoznačne, aj áno, aj nie. Jej predstava bola, že jej pomôžem prísť na to, čo bolo príčinou rozchodu. Že jej pomôžem zodpovedať na otázku: prečo k tomu došlo ?

Martina bola veľmi inteligentná a všetko analyzujúca dievča. Snažila sa v konzultáciách analyzovať svoj vzťah s matkou (keďže matka bola uvedená jej bývalým partnerom ako jediný dôvod k rozchodu). Tu si ujasnila, že jej mama vyhovuje taká, aká je. Má ju rada a nemá dôvody niečo jej zazlievať, alebo sa snažiť byť iná ako ona.

Snažila sa rozoberať svoj vzťah s bývalým chlapcom, prípadne aj iné vzťahy s chlapcami, ktoré mala a hľadať určité súvislosti.

Stále sa opakujúcu OBJEDNÁVKU klientky: „povedzte mi, prečo sa so mnou chlapec rozišiel ?“ som nevedela a ani nemohla splniť a napriek všetkým jej analýzám nedošlo u nej k žiadnemu posunu.

Na štvrté stretnutie prišla s novým návrhom riešenia svojho problému a žiadala odo mňa jeho „odobrenie“. Rozhodla sa, že svojho bývalého partnera vyhladá a priamo jemu položí tie otázky, na ktoré potrebovala odpovede.

Snažila som sa zaujať k tomuto jej riešeniu neutrálny postoj. Prebrali sme, podľa objednávky klientky, ako som ju pochopila ja – „pomôžte mi ujasniť si, či je to pre mňa dobré riešenie“ – klady a zápory jej návrhu – v čom by to bolo pre ňu dobré a v čom nie.

Priznám sa, vnútorne sa mi toto jej riešenie nepozdávalo – pracoval vo mne PREDISUDOK (viď koncept predsudkov podľa G.Cecchina, 1994) že by sa tým bývalému partnerovi vnucovala a možno sa aj pred ním „zhodila“.

Na piatom, predposlednom stretnutí mi Martina referovala, že sa s bývalým chlapcom „náhodou“ stretla (v ten deň ráno ju prebudil sen, že ho stretne a tak sa aj stalo) a strávili rozhovorom asi 2 hodiny. Všetko, čo si s ním chcela ujasniť si ujasnila a prišla k záveru, že k rozchodu boli „rozumné dôvody“ (ako veľmi potrebovala všetkému rozumieť !). O podrobnostiach rozhovoru sa mi nezmieňovala, ani som sa nesnažila ich zisťovať. Klientka pociťovala výraznú úľavu, desivé sny a obťažujúce myšlienky vymizli. Na poslednom, šiestom stretnutí hovorila o smútku zo straty a o postupnom vyrovnávaní sa s ňou.

Literatúra:

K. Ludewig: *Systemická terapie. Základy klinické teorie a praxe*. Vydal Institut pro systemickou zkušenost /ISZ/ Praha, 1994.

I. Úlehla: *Umění pomáhat. Učebnice metod sociální praxe*. Vydala Renesance Písek, 1996.

S. de Shazer: *Pražská přednáška 1992*. In: S. Pecháčková: *Zpráva o systemické terapii*. Vydal ISZ Praha, 1992.

S. de Shazer: *Keys to Solution in Brief Therapy*. Norton, N.Y. 1985.

G.Cecchin: *The Cybernetics of Prejudices in the Practice of Psychotherapy*. Čiastkový preklad in: *Kons* č. 17, 1998. Vydáva ISZ Praha.