



Foto: František Vlček, MAFRA

Životní krize může přinést i něco dobrého

„Když přijde někdo do terapie, pro mě to znamená, že vidí naději, jen neví, jak na to,“ říká terapeutka, která poskytuje psychologickou pomoc zadarmo.



Jana Ciglerová
redaktorka MF DNES

Do průšvihů se někdy dostane každý, ale ne každý si z něj umí pomoci. Při současných cenách soukromé psychoterapie je stále víc lidí, kteří na psychologickou pomoc nemají peníze. Proto vznikla Sociální klinika, kde lidé můžou zajít na terapii zdarma.

Kolik psychoterapie dneska stojí? V Brně, kde pracuju, je spodní hranice kolem pěti set korun na hodinu, ale v Praze je to už zhruba osm set korun. Aspoň ze začátku by měl člověk chodit jednou týdně, tak si to spočítejte. To prostě není v silách člověka, který se ocitl z nějakého důvodu v těžké životní situaci. Psychoterapeutů, kteří pracují takzvané na pojišťovnu, není dost. Pomoc se tak nedostává lidem, kteří ji potřebují a které by pomohla zvednout ze dna.

Můžou počkat, až se psycholožce na pojišťovnu uvolní místo, ne? Určitě, ale to trvá tak čtyři až šest měsíců, a vy ten problém potřebujete řešit teď, ne za půl roku. Díky nám dostane

člověk pomoc nejpozději do měsíce a jeho obtíže se tak nebudou prohlubovat. Čím dřív si pro pomoc přijde, tím větší šance je na to, že se zvedne.

Jak můžete pracovat zadarmo?

Tak, že si ke svým soukromým klientům přiberu dva až tři další. Těm věnuji základní, startovací dobu terapie, která trvá dvanáct sezení, tedy zhruba půl až tři čtvrtě roku.

Co za tu dobu s člověkem uděláte?

Stručně řečeno ho stabilizujeme a nasměrujeme. Prakticky to znamená, že člověk v těžké situaci se v ní v první řadě nevyzná. Neví, proč se do ní dostal, nedokáže rozluštit, které kroky k ní vedly nebo proč si neví rady, jak z ní ven. To mu pomůžeme pojmenovat a najdeme jeho způsob, kterým se zase vrátí do života, tak aby v něm byl spokojený. Zachytíme ho.

Půl roku terapie stačí?

Na to základní ukotvení obvykle ano.

Kdo k vám chodí?

Lidé, kteří na tom akutně nejsou dobře a rozhodli se s tím něco udělat. Uvědomují si, že se dostali do problémů, a chtějí z nich ven, jen nevědí jak.

Jak důležité je, že si chtějí nechat pomoci?

To je jeden ze zásadních momentů, podle čeho se rozhodujeme, zda s člověkem pracovat a jak. Jestli chce a jestli vnímá i spoluzodpovědnost za to, že jeho stav se zlepši. Pasivní lidé potřebují

jiný systém pomoci, stejně jako třeba lidé se závislostmi.

V jakých situacích k vám lidé chodí?

Lidé po těžkém rozvodu, lidé, co přijdou o zaměstnání, osamělí senioři, lidé se zkušeností s domácím násilím nebo lidé, kteří se kvůli nedostatku peněz nemůžou starat o své děti. Prostě lidé, co se akutně ocitnou v těžké životní situaci, která je rozhodí a znejistí, a zároveň jsou nebo se kvůli tomu dostanou do finančních problémů.

Co lidé řeší?

Obvykle to není jen jedna věc. Když přijdete o práci, tak to ještě neznamená, že potřebujete psychoterapii. Ale když máte rodinu, která se vám rozpadne, a kvůli tomu se zhoršíte v práci, o kterou pak přijdete, tak to už bývá na jednoho člověka moc. Ocitne se sám, svět, jak ho do té doby znal a fungoval v něm, už není a on neví, co bude dál. Nemá se čeho chytit. To, co byly do té doby záhybné věci v zátěžových situacích, jako třeba ta rodina a práce, už nejsou. Ba naopak jsou dokonce zdrojem dalšího stresu. Nepomáhá ani zavolat kamarádce nebo si promluvit s mámou, jít si zaběhat nebo do hospody na pivo.

Rodina se nerozpadá ze dne na den. Jak to, že si toho člověk nevšimne?

Protože nikdo nežijeme v dokonalé rodině, vždycky jsou věci, které nám vadí, a věci, které máme rádi. Není to tak, že si těch špatných nevšimnete, ale nepřijdou vám tak hrozná, abyste

z té rodiny chtěla odejít. Dlouhodobě sice nejste šťastná, popíráte své potřeby a žijete v nekomfortu, ale nějak fungujete. Pak přijde jedna událost, třeba nevěra nebo vyhazov z práce, a zhroutí se vám všechno. Vleklým oslabením jste zcela vyčerpaná a nemáte z čeho brát, jak se postavit na nohy.

Jak v takové situaci můžete pomoci?

Neexistuje obecný recept, to je jasné. Podíváme se s klientem například na to, v jakém je sociálním prostředí. Má rodinu, která ho podporuje? Má přátele? Odkud bere motivaci? Vnímá svoje možnosti? Co mu dělá dobře a co ne? Často pomáhá už jen to, že takový člověk dostane u terapeuta bezpečný prostor to všechno říct. Bez soudu, bez studu, bez viny a bez pocitu neschopnosti. Nemůžete jít na pracovní pohovor a mluvit tam otevřeně o tom, že vás něco tíží, ale zároveň vás to tíží, a to je na vás vždycky nějak znát.

Co s psychikou člověka dělá chudoba?

Zažila jsem klienta, který zbankrotoval. Člověk, který byl zvyklý nepřemýšlet o tom, kolik a za co utrácí, byl najednou na nule. On tím zcela ztratil identitu. Připadal si naprosto bezmocný, nemohl nic. Měl obstavené účty a nedokázal fungovat, ztratil to, co do té doby považoval za svobodu. Dneska je do chudoby velmi snadné se dostat. V běžném životě nezbyvá na to vytvořit si nějaké rezervy a stačí pak jedna nesplacená půjčka a člověk ztratí přístup ke zdrojům.

Mají lidé, kteří zažívají chudobu, něco společného?

Každý je jiný, ale pokud se tam něco vyskytuje častěji, tak je to pocit bezmoci a nesvobody. Máte pocit, že nemůžete nic, že okolní svět není pro vás. Prožíváte vleklý pocit selhání, ten je obzvlášť vyčerpávající.

Máme nízkou nezaměstnanost, proč si lidé nenajdou práci rychle?

V člověku nastane velká sebebevalce. Chudoba je totiž značná zátěž na sebevědomí. Nevěříte tomu, že máte nějakou hodnotu. Je to začarovaný kruh, protože s nízkým sebevědomím si těžko hledáte práci a jste v něčem dobfí. Při hledání práce často můžete zažívat odmítnutí, a tedy opakovaný neúspěch, a to je zase nesmírně ubíjející. Proto je terapie zdarma tak důležitá. Kdo to nezažil, neumí si představit, jak těžké to je.

Jaké změny vidíte u lidí, kteří za vámi chodí?

Tak po prvních šesti sezeních už je vidím, v mých očích jsou velké. Člověk

se uvolní, pustí svoje starosti, začne se v nich orientovat a vidět je. Na začátku často dokáže jen popisovat věci, které se kolem něj dějí. Později už umí říct - cítím se takhle a takhle, je mi takhle a myslím si o tom tohle.

Do krize se občas dostane každý. Proč se někdo zhroutí a jiný funguje? Protože každý má jinou frustrační toleranci.

Co to je?

Kolik toho vydržíme. Někomu ujede tramvaj a už je ve stresu. Začne z toho třeba zakopávat, vychýlí ho to. Jiný dokáže projít vyhazováním z práce bez větších vnitřních otřesů. Jsou lidé, kteří se opakovaně dostávají do nekomfortních situací, protože si neuvědomují, jak moc jim ubližují. A po čase se pod nimi prostě zhroutí. Frustrační tolerance je i to, že se dokážete vyhnout situacím, o kterých víte, že vám nedělají dobře. Lidé často při terapiích vědí, že je toho na ně moc, ale nevědí, jak to poznají a co potřebují.

Proč to nevědí?

Můj osobní názor je, že tuto schopnost utvářejí tři věci: sociálně kulturní prostředí, výchova a vzdělávací systém. Prošla jsem klasickou základní školou a nikdy se mě nikdo neptal na to, co potřebuju, jak to chci a jak se cítím. Dostali jsme pokyn a ten jsme naplňovali, ať jsme měli vůli jakoukoliv. Nevychovávali nás tak, aby věděli, co cítí, a uměli si říct o to, aby to bylo jinak. A ne každý si v životě najde cestu, jak se s tím vyrovnat. I když dnes už vznikají a fungují alternativní vzdělávací systémy v některých mateřských, základních i středních školách, které toto téma dobře reflektují a reagují na ně.

Proč je důležité rozumět sobě?

Když jsem dobře v kontaktu sama se sebou a vím, co potřebuju k tomu, aby mi bylo dobře, tak si v životě vybírám situace, do kterých se pustím a kterým se otevíru. Jsem svobodnější, protože si rozumím, mám možnost volby. Velmi často se stává, že lidé, kteří přicházejí do terapie, ani nevědí, že si vlastně můžou vybrat. Že se nemusí hodnotit očima jiných lidí, že mají volbu. Kolikrát vám proto pomůžu už jen to, že vám dávám prostor na to, cítit se tak, jak se cítíte.

Je krize vždycky nežádoucí?

Když se v těžkém období ocitnete, v naprosté většině případů to vnímáte jako nežádoucí. Až poté, co z toho vyjdete, jste schopná to vidět jako změnu, která vám přinesla i něco dobrého.

Proč se lidem do změny tak často nechce?

Jsou lidé, kteří mají změny rádi a potřebují je. Ale většina z nás má za to, že když se nic nemění, tak je to dobře, zaplatí pámbu, že je vše při starém. Když se nic nemění, nemůžete růst. A změna jako důležitý moment růstu vidíme, až když se pak po tom všem ohlédneme zpátky. Vydechne si a řekne - bylo to těžké, ale nakonec je dobře, že se to stalo. A změna někdy bolí, vyžaduje aktivitu a spoluzodpovědnost. A ne každému se chce.

Koho napadlo Sociální kliniku založit?

Zakladatelé se inspirovali v zahraničí, podobné kliniky běžně fungují například ve Španělsku, v Brazílii nebo v Portugalsku. Nejvíce terapeutů pochází z Institutu biosyntézy, což je metoda založená na celostním pohledu na klienta. Propojuje je mysl, emoce a tělo. Ale přihlásit se může každý, kdo je kvalifikovaný a ochotný část své práce věnovat lidem, kteří by si péči jinak nemohli dovolit. Věříme v to, že existuje rovnováha mezi tím, co dáváme a co přijímáme.

Proč by mě mělo zajímat, jestli někdo v nouzi dostane terapii?

Když přijde někdo do terapie, pro mě to znamená, že vidí naději, jen neví, jak na to. Doufá, že existuje něco nebo někdo, kdo mu může pomoci. A už jen to je krok k odrazu ze dna. Za ty čtyři roky, co klinika existuje, poskytl na sedmdesát terapeutů pomoc více než tři sta lidem. To, že se títo lidé postavili na nohy a začali zase fungovat, je dobře pro všechny. Čím více lidem bude dobře a budou zapojeni do života, tím přece líp i pro všechny kolem.

MARKÉTA CHARVÁTOVÁ

Terapeutka

Markéta Charvátová (34) vystudovala sociální pedagogiku a poradenství na Masarykově univerzitě v Brně. Pracovala v centru pro rodiny s nezletilými dětmi v těžké životní situaci a od roku 2010 má vlastní soukromou praxi v Brně. Pro Sociální kliniku pracuje třetím rokem.