

Uzdravování dětské duše se neobejde bez uzdravování rodiny

29.11.2024 - | Všeobecná zdravotní pojišťovna ČR

V období 2013-2023 raketově stoupl počet dětských psychiatrických pacientů se změnami osobnosti a chování, depresemi, poruchami osobnosti a chování, neurózami a stresovými poruchami.

Nejhorší je situace v Praze, což je dáno i tím, že do ní dojíždí spousta pacientů odjinud. Vyjádřeno v číslech, zatímco v roce 2013 měla metropole 4738 dětských psychiatrických pacientů, o deset let později jich bylo 8311, a kdyby tento trend pokračoval, za dvacet let by jejich počet narostl až na 23 tisíc. Nejvíce alarmující údaj je 144 sebevražedných pokusů v loňském roce, což znamená, že každý druhý den roku 2023 se dítě v Praze pokusilo o sebevraždu.

Mnohem chudší než statistiky mapující tento neblahý vývoj bývá pátrání po jeho příčinách. Obvykle se smrskává na vyjmenování trojice *mobily, počítače, sociální sítě*; občas se zmíní enormní *tlak na školní výkon* a *covid*, který tuhle jedovatou kaši zahustil. Jen **málokdy však zazní, natož se důkladně rozpitvá, že kdyby rodiče lépe zvládali dostát současným vztahovým, pečovatelským a výchovným nárokům, čísla by nejspíš začala významně klesat; nadto by se zlepšila také atmosféra ve školách a školní výsledky, pravděpodobně by mezi dětmi ubylo i tělesných onemocnění.** Slepé skvrny současných rodin se nejviditelněji odhalují a nejúčinněji zacelují v rodinné terapii. Proto stojí za stručnou zmínku a proto má mezi snahami o zlepšení specifické postavení.

Na sezení u terapeuta

Co rodinná terapie obnáší, je nejlépe vidět při pohledu do její kuchyně. V té si můžeme představit typickou dvoudětnou rodinu, v níž má jedno z dětí psychický problém, se kterým si rodiče nevědí rady a s nímž se dostalo do péče odborníka. Takže se buď rodina sama objedná k terapeutovi, nebo od něj dostane pozvání. Ten si se všemi na prvním sezení podá ruce, vzájemně se představí, dohodnou se na formě oslovování a začíná se.

Osmnáctiletý středoškolák Petr se v poslední době začal chovat znepokojivě. Rodiče i starší sestra vypovídají, že školu, kterou dosud zvládal, zanedbává a raději vyseďává na počítači. Polevil i doma, přičemž dříve ochotně pomáhal s úklidem a chlapeckými pracemi. Vůči sestře i rodičům se uzavřel, občas na ně bez zjevné příčiny vyjede. Petr během sezení moc nemluví, výbuchy vzteku komentuje slovy „Nevím, co to do mě vždycky vjede“. Dává najevo nespokojenost, leč souhlasí, aby jeho chování členové rodiny interpretovali.

„Petra zjevně něco trápí, ale nemůže nebo nechce nám to nyní vysvětlit. Jak jste se o jeho problémech dozvídali v době, kdy ještě bylo všechno v pořádku?“ ptá se terapeut. Otec říká, že to svým ženským „radarem“ vždycky vycítila a vyzvěděla manželka, která zoufale dodává „Teď už mi ale nic neřekne, já opravdu nevím, co se s ním děje“. Terapeut se ptá Petra, zda chce, aby mámě její „radar“ zase fungoval, on odpovídá „Nevím, to je těžké“.

Ozývá se matka, že neví, jestli Petr terapeutovi rozumí, protože ona moc ne. Ten se obrací na sestru, myslí-li si ona, že bratr rozumí. „Ale ano, jde o to, jestli by brácha chtěl, aby mu máma dál viděla do hlavy. Nic proti mámě nemám, ale každý přece má mít nějaké tajemství.“ Na sestru navazuje

terapeut: „Co když skutečně má něco, co bychom neměli vědět.“ „To jako, že si ho nemáme všimnout? Ale to nejde nevidět, co dělá,“ oponuje otec. Chvilí pak vyjevuje svůj názor, že jsou-li momentálně rodinné záležitosti, jaké jsou, on přesně ví, jaké mají být, a on cítí potřebu to říct. Matka přikyvuje.

Poté, co se terapeut přesvědčil, že si každý řekl svoje, uzavírá první sezení: „Dozvěděl jsem se, že si Petr dělá nemalé starosti o druhé, takže je možné, že chce signalizovat něco pro vás důležitého. Pak bude ve svém změněném chování pokračovat. Pokud s ním však přestane, bude to známka, že si myslí, že se problém týká čistě jeho a bude si ho řešit sám.“

Na další schůzce rodiče v úvodu konstatují, že se syn zlepšil, ale vzápětí zkritizují jeho školní výsledky. Terapeut se ptá, jakou důležitost téma prospěchu v rodině má. Slova se okamžitě ujímá sestra. „Enormní,“ říká a jedním dechem pokračuje: „Na gymplu mě stresovala povinnost mít samé jedničky, a protože nejsem extra nadaná, musela jsem je vydržet. Dnes, když jsem na vejšce, už mě to tak netlačí, ale brácha, který je talentovanější než já, jenže trochu nervák, taky nemá jinou volbu než vysokou školu.“

Rodiče se obhajují, že děti přece studují pro sebe. „Štve mě, že na kluka musím tlačit a někdy mu vyložené stát za zády, aby se učil,“ říká otec. „Ve mně ‚povinná‘ vysoká škola vždycky probouzela úzkost, která časem narostla,“ ujímá se slova Petr a pokračuje: „Před časem jsme se s klukama ze školy bavili, že i s maturitou se dá najít práce, která by člověka bavila. Když jsem to řekl tátovi, začal křičet, že jsem totálně nepraktický a život si představuju jako Hurvínek válku.“

Na třetím, eventuálně dalším sezení se potvrzuje, že jako „to důležité, co se týká všech členů rodiny“ je téma ambicí a životního úspěchu. Také se ukazuje, jak důležité pro Petra bylo, když sestra minule dala najevo, že si nemyslí, že by jeho zvýšená citlivost u něj snižovala schopnost se profesně uplatnit. Jako snížená se jeho životaschopnost jeví pouze v kontextu zkušeností rodičů. „Co uděláte, když po maturě nezvládnou přechod na vejšku?“ ptá se Petr rodičů. Neptá se však jako ten, kdo prosí o uvolnění jejich tlaku, ale jako člověk, který má dost síly, aby si takovou otázku položil.

Nejde o pravdu, ale o vztahy

Co všechno bylo vlastně v ukázkovém příkladu ve hře? **„V rodinné terapii jde o změnu ... od neměnných, jakoby objektivně daných vztahů, pravidel a významů ke vztahům, které jsou předmětem vyjednávání,“** píší psychologové Šárka Gjuríčová a Jiří Kubička v publikaci *Rodinná terapie*, z níž je ukázka terapie s určitými úpravami převzata. Proto terapeut vede sezení jako rozvíjení příběhu všech zúčastněných i jednotlivých příběhů každého z nich. Slovy spisovatele Milana Kundery vytváří **„území, na němž nikdo není majitelem pravdy, ale kde všichni mají stejné právo být pochopeni“**. Není to vůbec snadné, protože **„Verze členů rodiny o zkušenosti ze společného života nemohou být identické“, tudíž „Terapeuti bývají pod tlakem podpořit svým uznáním jeden z příběhů“**.

Proto se terapeut na prvním sezení Petra neptá, co ho trápí a proč se vzteká. Nechal by se tak zavléct do rozjeté „předterapeutické“ rodinné hry na „hřešícího syna“ a „rodiče, kteří to s ním myslí dobře“. Ti takový postup očekávali, avšak kdyby se něčeho podobného dočkali, Petr by odpovídal stejně jako jim a žádný z účastníků sezení by se nedozvěděl nic, co by přesahovalo jeho verzi.

Terapeut se snaží vypátrat rozdíl mezi komunikací dříve a nyní, zaměřuje se čistě na ni a na vztah mezi Petrem a zbytkem rodiny. Na to, zda mu Petr rozumí, se neptá jeho, ale sestry a postupně vtahuje do reflektování vztahových souvislostí všechny členy rodiny. Otec se začíná zamýšlet nad vztahem mezi jeho ženou a synem a nad rozdíly doby, kdy studoval on, a dneškem, matka nad rozdílem mezi synem a dcerou a nad rozdílnými geny obou dětí, setra nad tím, má-li bratr také potřebu distance ve vztahu k matce a nad vším, co z rodičů dělá takové „tlačičky“ na studijní

výsledky a vzdělání.

V čem je rodinná terapie výjimečná

Po pěti sezeních během půl roku je na světě hlavní změna – Petr se výrazněji postavil na vlastní psychické nohy. Když se ukázalo, že sestra se na něj nedívá svrchu, jak byl dříve přesvědčen, ale že mu záviděla jeho nadání, čímž ho vlastně obdivovala, uvědomil si, že v sobě má něco jako duševní berlu bez ohledu na aktuální školní známky. Ověřil si, že k jejich zlepšení stačí trocha soustředěné píce, což ho uklidňuje.

Zklidnění a další objevy učiněné v terapii výrazně pozvedly Petrovu rozlišovací schopnost. Pochopil, že tlak rodičů mu zužoval úhel pohledu, že prvotní věc, podle níž by se měl o podobě své budoucnosti rozhodovat, je jeho talent a mentální schopnosti. Onou primární věcí tedy není z vnějšku vnucená „vejška za každou cenu“, ale povolání, „které bude harmonovat s mou hlavou, ať s vysokou školou, nebo třeba bez ní. Je mi jasné, že pro to musím něco sám udělat, ale taky vím, že mám pro takové nasazení kapacitu“.

Z dosavadního textu by mělo vysvítat, že rodinná terapie je jak eliminací, tak prevencí v úvodu zmíněných psychických poruch mladých lidí. Dokáže měnit rodinné duševní a mentální prostředí tak, aby nekondenzovalo a nezesilovalo tlaky, jimiž vnější svět svírá dnešní mladou generaci a kterým dominuje enormní tlak na výkon od útlého věku. Aby rodiče děti podněcovali k růstu, přičemž rozvíjejí jejich vždy na nějaký způsob zděděnou přirozenost, a tak je chrání před unikáním do rozbujelých pseudosvětů počítačových her a sociálních sítí, které jsou jen „hravou“ variantou vypjatě konkurenčního, individualistického a výkonového reálného světa. Leccos dokáže i individuální terapie u psychiatra, psychologa či psychoterapeuta. Avšak **pouze harmonicky vyladěná rodina může nápravu udržet jako setrvalý stav. To je také důvod, proč VZP poskytuje příspěvek na deset sezení u zmíněných odborníků ve výši 500 korun na jedno sezení.**

<https://www.vzp.cz/o-nas/aktuality/uzdravovani-detske-duse-se-neobejde-bez-uzdravovani-rodiny>