

Psychoterapeutka: Sú aj takí, na ktorých okolie nič nespozorovalo, a potom spáchajú samovraždu

Petra Klastová Pappová vraví, že jej pribúdajú klienti s panickou poruchou. „Vysvetlením by mohla byť doba, v ktorej žijeme: robíme veľa a rýchlo.“ Radí, aby sme si vytvorili dostatok času a priestoru sami na seba.

Plač a slzy majú v terapii svoje miesto, vraví psychoterapeutka Petra Klastová Pappová. „Keď klient plače, väčšinou som ticho. Emócie dám priestor. Keď odznie, tak sa opýtam, čo ju vyvolalo, a pátrame po tom, čo by klientovi pomohlo.“

Aké problémy a témy riešite s klientmi najčastejšie?

Veľmi často chodia klienti s depresívnym prežívaním alebo úzkostnou poruchou. Z úzkostného spektra je častá panická porucha. Časté sú aj problémy vo vzťahoch, či už ide o vzťah medzi partnermi, deťmi a rodičmi, alebo o vzťahy na pracovisku. Keď to zovšeobecním, väčšina problémov tohto druhu vyrastá z nedobrého vzťahu k sebe samému. Často sa ukazuje, že ak sa klientovi podarí zlepšiť vzťah k sebe, potom ľahšie zvláda aj to, čo sa deje v jeho živote.

Čo to znamená, keď hovoríte „mať vzťah k sebe samému“?

Znamená to, nakoľko sa človek pozná a ako si rozumie. Či vie, ako v konkrétnych situáciách reaguje a prečo. Zisťujeme, čo mu ide, čoho sa bojí, čo ho vie nahnevať alebo zraniť. Ide aj o to, aby človek vedel, aké pocity v ňom dané situácie vyvolávajú, a o to, či ich dokáže láskyplne prijať a povedať si: „Takýto som, v mnohom by som mohol byť lepší, ale som taký, aký som a môžem sa mať rád.“ Iná možnosť je, že sa odmieta, kritizuje alebo trestá. Medzi „mať sa rád“ a „nemať sa rád“ je časť ľudí, ktorí k sebe nemajú vzťah a nemajú zo seba žiaden výrazný pocit. Nevedia povedať, čo majú radi, čo by chceli, a ľahko sa prispôbia druhým, lebo sa dobre nepoznajú.

Predstavme si, že som váš klient. Ako by ste mi pomohli, aby som sa viacej poznal?

Dávala by som otázky, ktoré by išli do vašej blízkosti, k tomu, čo sa vám páči, nepáči, čoho sa bojíte, čo vás dokáže nahnevať. Rozoberali by sme konkrétne situácie. Ide o to, aby človek vedel pomenovať svoje pocity a dokázal ich vziať vážne, s rešpektom.

Petra Klastová Pappová (1977)

je psychologička a psychoterapeutka. Má niekoľkoročnú prax v zdravotníctve, skúsenosti s prácou súdnej znalkyne v odbore klinická psychológia. Štyri roky pôsobila ako psychoterapeutka v Bruseli, momentálne pracuje ako klinická psychologička a psychoterapeutka vo vlastnej praxi. Je predsedníčkou a spoluzakladajúcou členkou Spoločnosti pre logoterapiu a existenciálnu analýzu.

Povedzte nejaký konkrétny príklad.

Predstavme si situáciu, že príde klientka a vraví, že je rozladená, lebo mala predstavu, ako strávi víkend, ale jej partner odmietol ísť na koncert, na ktorý sa tešila. Pýtala by som sa, akú reakciu od neho očakávala a ako sa cítila, keď partner povedal, že na koncert nepôjde. Pýtala by som sa, či sa s partnerom bavila o tom, prečo je to pre ňu dôležité. Môže odpovedať, že nie, lebo sa bála, že sa partner nahnevá, tak ako v minulosti, keď jej povedal, že on takú hudbu počúvať nebude. A ona sa bojí hnevať na partnera, bojí sa, že by ju potom mohol opustiť.

Čo by mohlo byť výsledkom sedení s takouto klientkou?

To, aby vedela partnera jasnejšie požiadať o to, čo potrebuje. V prípade, že na to partner nereaguje, aby dokázala svoje potreby vziať vážne a naplniť si ich aj inak. Aby sa nebála vyjadriť, čo prežíva. Klientka by na sedeniach poznávala seba. Priznala by si: „Toto mám rada, je v poriadku, že to mám rada, a je moja zodpovednosť, že si to zabezpečím, hoci mi v tom okolie nerozumie.“ To je ideálny scenár. Ale niekedy stačí, ak sa ľudia naučia jasnejšie svojmu partnerovi či partnerke povedať, aké majú potreby a na čom im záleží.

Môže psychoterapeut poradiť dvojici až rozchod, ak by uznal, že spory medzi partnermi

sú také veľké, že najlepšie riešenie je rozísť sa?

V prvom rade, psychoterapeut by nemal dávať rady. To sa môže robiť v psychologickom poradenstve. Tam psychológ môže povedať, aké riešenie považuje za dobré. Do psychoterapie radenie nepatrí, lebo terapia je proces, keď človeku pomáhame lepšie sa poznať, aby zistil, čo potrebuje, čo by mu pomohlo. Snažíme sa ho posilniť natoľko, aby si veci vedel zabezpečiť, či už sám, alebo s podporou svojho okolia. V psychoterapii nemôžem radiť, lebo neviem, čo by pre klienta bolo dobré. Môžem si myslieť, čo by som urobila ja v jeho koži, ale ľudia sú rôzni a bolo by trúfalé myslieť si, že mám recept na to, ako majú žiť svoj život.

Môže sa stať, že človek je vo vzťahu, ktorý mu evidentne škodí. Vtedy to pomenujem a klienta sa opýtam, prečo v takomto vzťahu zotrúva a čo mu to prináša. Tam sa možno otvorí témy, že sa napríklad bojí, že by si už nikoho nenašiel. Môže mať strach, že by sa o seba nevedel postarať po finančnej stránke, môže sa báť, čo by na rozchod povedalo okolie, alebo môže mať obavy, že by deťom rozbil rodinu. V terapii môžeme na týchto témach pracovať.

Vráťme sa k tomu, keď ste hovorili, že pribúdajú klienti s panickou poruchou. O čo ide?

Panická porucha je vracajúci sa úzkostný stav, keď je človeku natoľko úzko, že sa cíti v ohrození zdravia alebo života. Niekedy majú ľudia pocit, že sa nevedia nadýchnuť, že sa zadusia. Niekedy to má podobu búšenia srdca a ľudia si myslia, že dostanú infarkt. Človeku príde veľmi úzko vo vlastnom tele. Stav nepríjemnej, masívnej úzkosti s mnohými telesnými príznakmi sa rozbehne v priebehu niekoľkých minút. Vznik panickej poruchy súvisí s dedičnou predispozíciou, aktuálnou životnou situáciou, mierou stresu a ďalšími faktormi. Spúšťačom záchvatu paniky môže byť čokoľvek, čo človeka tlačí, zužuje jeho životný priestor alebo ho zúskostňuje. Môže ísť napríklad o uzavreté priestory, supermarkety alebo jazdu na diaľnici.



Prečo podľa vás rastie počet ľudí, ktorí majú takéto typy problémov?

Vysvetlením by mohla byť doba, v ktorej žijeme: robíme veľa a rýchlo. Navyše, máme prístroje, ktoré nám umožňujú robiť veci ešte rýchlejšie. Každú chvíľu nám príde esemeska či mejl, aj keď je čas oddychu. Je čoraz viac ľudí, ktorí si rušia kontá na sociálnych sieťach, doma vypínajú zvonenie mobilu a nemajú televízor. Klienti sa väčšinou priamo nestážujú na technológie; k tým problémom sa dostaneme okľukou. Človek môže rozprávať, že je v živote nespokojný, lebo má pocit, že sa stále za niečím ženie. A keď to dostane, neteší ho to. Niekedy klient vraví o vnútornej prázdnote. Keď má voľno, ani nevie, čo by na dovolenke robil. Natoľko stratí kontakt so sebou, že sa sám sebe odcudzí a nevie si veci užiť.

Ako si udržať duševné zdravie?

To, čo by každému – alebo skoro každému – mohlo pomôcť, je, keď si vytvorí dostatok času a priestoru sám na seba, keď sa naučí ísť do svojej blízkosti a vydržať v nej so sebou. Dôležitý krok je naladiť sa na seba, aby človek vedel, čo potrebuje, a keď odpoveď zachytí, vzal ju vážne. Sú ľudia, ktorí robia všetko pre to, aby sa so sebou nestretli a utiekajú sa napríklad do práce alebo iných vonkajších podnetov. Na to je vždy nejaký dôvod, napríklad trauma z minulosti. Ak to ide, a človek sa vie so sebou stretnúť, je to dobrý predpoklad naplneného života.

Patria k psychoterapii plač a slzy?

Plač má v terapii svoje miesto, niekedy ľudia plačú potichu, inokedy plačú nahlas. Niekedy si aj zanáďavajú a prejavia sa inak expresívne. Pracujem s tým, čo sa počas sedenia deje. Keď klient plače, väčšinou som ticho. Emócií dám priestor. Keď odznie, tak sa opýtam, čo ju vyvolalo, a pátrame po tom, čo by klientovi pomohlo.

Aké je váš názor na psychofarmaká?

Psychoterapia nie je všeliek a psychofarmaká môžu človeku pomôcť posilniť sa natoľko, aby do svojho života zaviedol zmenu, či už prostredníctvom terapie, alebo inak. U človeka, ktorý má dostatočný potenciál na zmenu, by lieky mali byť len pomôckou k cieľu, nie konečným riešením. Rôzne psychofarmaká sú indikované pre rôzne stavy, a niekedy to bez nich nejde.

Existujú ľudia, ktorí navonok budia dojem, že je všetko v poriadku, ale vo vnútri sa trápia, niekedy až tak, že spáchajú samovraždu?

Sú aj takí ľudia, na ktorých okolie nič nespozorovalo, a potom spáchajú samovraždu. Povedala by som, že sú veľmi osamelí a musia klásť veľký dôraz na to, aby o sebe vytvorili obraz, že sú v pohode. Pod vonkajšou maskou, že všetko je v pohode, môže byť veľké utrpenie. Taký človek nemá nikoho alebo len málo ľudí, s ktorými sa môže porozprávať o tom, čo ho trápia. Niekedy môže byť spúšťačom samovraždy to, ak človeku hrozí strata obrazu, ktorý si o sebe vybudoval.

Čo je to existenciálna analýza?

Ide o psychoterapeutický smer, na Slovensku ho reprezentuje Spoločnosť pre logoterapiu a existenciálnu analýzu. Zakladateľom smeru v jeho dnešnej podobe je rakúsky lekár a psychoterapeut Alfred Längle. Je priamym žiakom Viktora Frankla, zakladateľa logoterapie a autora pojmu existenciálna analýza. Podľa Frankla ide človeku hlavne o to žiť zmysluplne. Längle však hovorí, že otázky o zmysle riešime až vtedy, ak máme naplnené iné potreby. Jedna z nich je potreba bezpečného priestoru, či už ide o bezpečnú krajinu, kde nie je vojna, alebo bezpečie domova.

Druhou podmienkou naplnenej existencie je chcieť tu byť a vedieť precítiť vlastný život ako hodnotný. Povedané inak, nakoľko cítime, že život je dar, ktorý je žitia hodný. Depresívni ľudia toto necítia. Tretia podmienka dobrej existencie je smieť byť práve takí, akí sme. Niekedy sme príliš vyťažení tým, akí máme byť, a nemáme čas ani chuť zaoberať sa zmyslom. Ale ak sú

uvedené podmienky aspoň z časti splnené, potom – hovorí existenciálna analýza – je priestor zaoberať sa otázkami o zmysle.

Čo je zmyslom života?

Nie je úlohou psychoterapie hovoriť ľuďom, čo je zmyslom života. Zaoberáme sa tým, ako zmysluplne prežiť danú chvíľu. Odpoveď na to, čo je zmyslom života, môže niektorým ľuďom dávať náboženstvo alebo nejaká filozofia, ktorá im povie, prečo tu sme a čo máme robiť. To je v poriadku. To, čo hovorí existenciálna analýza, je, že život nás vyzýva v každej chvíli. Nie je to tak, že máme čakať, čo od života dostaneme, ale je to život sám, ktorý nám dáva otázky, a našou úlohou je dať na ne odpoveď. Zmysel uskutočňujeme cez hodnoty, keď robíme veci, ktoré pre nás majú cenu a sú nášmu srdcu blízke. Vtedy žijeme zmysluplne.

Frankl hovorí, že zmysel tu je, musíme ho len rozpoznať. Napríklad taký Irvin Yalom, ktorý patrí k najznámejším existenciálnym psychoterapeutom, vraví, že to, že sme na svete, nemá žiaden zmysel. Táto skutočnosť v nás vyvoláva až takú úzkosť, že si nájdeme niečo, v čo môžeme veriť. Vo svete existuje viacero existenciálne zameraných psychoterapeutických smerov.

V názve konferencie o existenciálnej analýze, ktorú organizujete, je, že „Bez tela to nejde“. Čo tým máte na mysli?

Pre mnohých ľudí platí, že ich vzťah k telu odzrkadľuje, aký majú vzťah sami k sebe. Môže to mať rôzne podoby, od toho, ako sa človek stravuje, alebo že sa o seba niekto nestará, keď je chorý. Na opačnej strane sú ľudia, ktorí sa o svoje telo starajú až príliš, lebo majú pocit, že ak sa majú mať radi, ich telo musí byť bezchybné.

Na konferencii budeme hovoriť o tom, ako s témou tela pracujeme v existenciálnej analýze, ako sa existenciálna analýza pozerá na bolesť, sexualitu alebo poruchy príjmu potravy. Budeme hľadať spôsoby, ako si človek pri psychickom trápení môže uľaviť aj po telesnej stránke. Platí zásada, aby človek robil to, o čom vie, že mu v minulosti pomohlo, alebo si myslí, že by mu mohlo pomôcť, a nenútil sa do vecí, ktoré v ňom vzbudzujú odpor.