

# Sebepojetí v léčbě závislostí

Bc. Jana Rečková

---

Diplomová práce



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

**Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně**

**Fakulta humanitních studií**

**Ústav pedagogických věd**

**akademický rok: 2009/2010**

## **ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE**

**(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)**

**Jméno a příjmení: Bc. Jana REČKOVÁ**  
**Studijní program: N 7507 Specializace v pedagogice**  
**Studijní obor: Sociální pedagogika**

**Téma práce: Sebepojetí v léčbě závislostí**

**Zásady pro vypracování:**

**Objasnit význam vztahu člověka k sobě samému a jeho důsledky v oblasti patologických závislostí. Představit strategie a postupy, jimiž se v léčbě závislostí na sebepojetí působí.**

Rozsah práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

**BLATNÝ, M. Temperament, inteligence, sebepojetí. Nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu. Brno: Albert, 2003. ISBN 80-86620-05-0.**

**ČERMÁK, I.; HŘEBÍČKOVÁ, M.; MACEK, P. Agrese, identita, osobnost. Brno: Albert, 2003. ISBN 80-86620-06-9.**

**NAKONEČNÝ, M. Základy psychologie osobnosti. Praha: Management Press, 1993. ISBN 80-85603-34-9.**

**VÁGNEROVÁ, M. Psychopatologie pro pomáhající profese. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-414-4.**

Vedoucí diplomové práce: **doc. PaedDr. Marcela Musilová, Ph.D.**  
Ústav pedagogických věd

Datum zadání diplomové práce: **12. ledna 2010**

Termín odevzdání diplomové práce: **30. dubna 2010**

Ve Zlíně dne 12. ledna 2010



prof. PhDr. Vlastimil Švec, CSc.  
*děkan*



Mgr. Soňa Vávrová, Ph.D.  
*vedoucí katedry*

## PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že odevzdáním diplomové práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby);

Beru na vědomí, že diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;

Na moji diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 2);

Podle § 60 3) odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;

Podle § 60 3) odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – diplomovou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);

Pokud bylo k vypracování diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že elektronická a tištěná verze diplomové práce jsou totožné;

Na diplomové práci jsem pracovala samostatně a použitou literaturu jsem citovala. V případě publikace výsledků budu uvedena jako spoluautorka.

Ve Zlíně ..... dne 20. 4. 2010 Rektora Jara

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy. 2

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacího zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst. 3). Odpirá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

## **ABSTRAKT**

Diplomová práce Sebepojetí v léčbě závislostí se zabývá postojem člověka k sobě samotnému a významem tohoto vztahu, v oblasti vzniku patologických závislostí.

Teoretická část přináší vysvětlení souvisejících pojmů a zmapování teoretických východisek, týkajících se tématu sebepojetí. Prezentované poznatky jsou průběžně aplikovány na problematiku uživatelů návykových látek, léčících z drogové závislosti v terapeutické komunitě.

Praktická část zachycuje poznatky, získané v prostředí terapeutické komunity a zaměřuje se především na vznik sebepojetí a analýzu vlivů, formujících jeho vývoj. Výzkumná část zachycuje variabilní strategie a způsoby, jakými závislí zachází sami se sebou. Mapuje praktické dopady těchto specifických postojů a formou čtyř případových studií popisuje souvislosti mezi sebepojetím jedince a prožitkovou kvalitou života. Studie jsou ucelenými obrazy ze života toxikomanů a kromě narativních popisů jejich osobní historie prezentují to, jak improvizací léčebných strategií lze vztah jedince k sobě samému měnit a uzdravovat. Hlavním cílem diplomové práce je odkrývání souvislostí mezi postojem člověka k sobě samému a vznikem, vývojem a průběhem drogové závislosti.

**Klíčová slova:** sebepojetí, závislost, léčba sebevědomí, sebehodnota, sebedůvěra, sebedestrukce, sebereflexe, identita

## **ABSTRACT**

Diploma thesis called Self-Concept in Drug Addiction Treatment deals with an addicted individual and his/her attitude towards themselves and the importance of such a relationship in the field of pathological addictions and their origin.

The theoretical part provides an explanation of related terminology and maps theoretical bases, related to the topic of self-concept. The presented findings are continuously applied to the sphere of substance addicts who are being treated drug in a therapeutic community.

The practical part records knowledge and findings gained in an environment of therapeutic community and focuses primarily on the emergence of self and analysis of the influences shaping its development. The research/empirical part illustrates the variables of the strategy and ways addicts treat themselves. This part also maps the practical implications of these actions and in the form of four case studies it describes the link between the individual's self-concept and experienced quality of life. Studies are holistic portraits of life of drug addicts and in addition to their own narrative descriptions of their personal history it also presents how improvised treatment strategies can improve the relationship of the individual to himself/herself, to change it and heal it. The main aim of the thesis is to uncover the relationship between an addict and an attitude to himself/herself and the emergence, development and course of drug addiction as such.

**Key words:** self-concept, addiction, treatment of self-confidence, self-worth, self-esteem, self-destruction, self - reflection, identity

*Poděkování:*

*Děkuji doc. PaedDr. Marcele Musilové, Ph.D., za odborné vedení, za vstřícnost, podporu a ochotu při vzájemném setkávání. Velmi si cením její lidskosti, vřelosti i odborností a jsem vděčná za všechna ocenění, kritické připomínky a rady, které mi pomohly vytvořit profesionálně kvalitní diplomovou práci.*

*Bc. Jana Rečková*

## OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>9</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>10</b>
<b>1 SEBEPOJETÍ A JEHO ROVINY</b> .....	<b>11</b>
1.1 SEBEPOJETÍ V OBLASTI VĚDY.....	13
1.2 DEFINICE SEBEPOJETÍ .....	14
1.3 VÝVOJ SEBEPOJETÍ: .....	14
1.3.1 Defekty ve vývoji .....	16
1.4 SEBEHODNOTA .....	17
1.5 SEBEÚCTA .....	17
1.5.1 Sebeúcta a partnerské vztahy .....	18
1.5.2 Vztah sebeúcty a agresivity .....	19
1.6 SEBEPOJETÍ UŽIVATELŮ DROG .....	19
1.6.1 Vnímání vlastního těla u toxikomanů .....	20
1.6.2 Proces léčby.....	21
<b>2 JÁSTVÍ</b> .....	<b>22</b>
2.1 JÁ JAKO SOUBOR ROLÍ .....	22
2.2 JÁ JAKO SOUBOR VNITŘNÍCH BYTOSTÍ .....	23
2.3 IDENTITA .....	24
2.3.1 Poruchy pohlavní identity .....	24
2.3.2 Problematika genderových rolí .....	25
2.4 SEBEPOJETÍ A TRAUMA .....	26
<b>3 ZÁVISLOST A SEBEPOJETÍ</b> .....	<b>27</b>
3.1 ZÁVISLOST .....	27
3.2 TERAPEUTICKÁ KOMUNITA PRO DROGOVĚ ZÁVISLÉ.....	27
3.2.1 Terapeutické techniky .....	28
3.3 SEBEREFLEXE TERAPEUTKY.....	28
3.4 ZÁVISLOST JAKO HRANIČNÍ ZKUŠENOST .....	30
3.5 SPIRITUÁLNÍ PŘÍSTUP K DROGOVÉ ZÁVISLOSTI .....	30
3.5.1 Závislost jako forma duchovní krize.....	31
3.5.2 Touha po svobodě .....	32
3.6 EXISTENCIÁLNÍ PŘÍSTUP .....	33
<b>4 SEBEPODRÝVAJÍCÍ CHOVÁNÍ</b> .....	<b>35</b>
4.1 SUICIDA.....	36
4.2 ZÁVISLOST A SEBEDESTRUKCE .....	37
<b>SHRNUTÍ TEORETICKÉ ČÁSTI</b> .....	<b>38</b>
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	<b>39</b>

<b>5</b>	<b>VÝZKUM:</b> .....	<b>40</b>
5.1	CÍLE VÝZKUMU: .....	40
5.2	VÝZKUMNÝ POSTUP A SPECIFIKACE ZKOUMANÉHO SOUBORU .....	41
5.3	METODY A TECHNIKY .....	42
5.4	ANALÝZA VÝZKUMNÉHO PROSTŘEDÍ TK.....	43
<b>6</b>	<b>PŘÍPADOVÉ STUDIE .....</b>	<b>45</b>
6.1	ROMAN A JEHO SEBENENÁVIST.....	45
6.1.1	Práce se sebepojetím: .....	47
6.2	MAGISTR DENIS A JEHO KOSTLIVCI.....	52
6.2.1	Práce se sebepojetím .....	54
6.3	PAVLÍNKA Z POPELNICE.....	58
6.3.1	Práce se sebepojetím: .....	61
6.4	KRIMINÁLNÍK LUBOŠ .....	65
6.4.1	Práce se sebepojetím: .....	69
6.5	VYHODNOCENÍ VÝZKUMU .....	75
6.6	VYHODNOCENÍ VÝZKUMU SEBEPOJETÍ .....	78
6.7	INTERPRETACE VÝSLEDKŮ.....	82
6.7.1	Konkrétní dovednosti pro zkvalitnění sebepojetí:.....	85
	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....</b>	<b>88</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH A OBRÁZKŮ.....</b>	<b>91</b>



## ÚVOD

Lidé od pradávných dob touží po seberealizaci, po novém poznání i po vlastním růstu. Podílejí se na vědeckotechnickém pokroku a snaží se pochopit zákony kosmu. Tváří v tvář sobě samému však zjišťujeme, že zákonitosti lidské existence můžeme pochopit i poznáním sebe samých, obratem pozornosti dovnitř, do mikrokosmu vlastní osobnosti. V konfrontaci se svými myšlenkami, představami, činy a prožitky dospějeme dříve či později k závěru, že většinu toho, co se snažíme nalézt v okolním světě, nosíme sami v sobě. Teprve po sedmileté praxi v profesi terapeutky jsem pochopila, že chci-li pomáhat druhým, musím se nejprve naučit zacházet sama se sebou. Hledajíc hranice svých kompetencí, sebe samu a správnou míru, jak zasahovat lidem do osudu jsem pochopila, že jediný, kdo může druhým lidem pomoci, jsou oni sami. Po 23 leté praxi v pomáhajících profesích se čím dál víc utvrzuji v přesvědčení, že hluboko pod rouškou většiny lidských obtíží, nalezneme téměř vždy defekty v sebevědomí chybějící sebedůvěru, neznalost vlastní hodnoty či negativní, sebedestruktivní sebepojetí. Jako ústřední problém vidím to, že lidé neznají sami sebe, nevědí, kdo jsou a nemají čas se tím zabývat. Do reality života vstupují nevybavení, neboť neumí sami se sebou zacházet. Vztah člověka k sobě samému je pro mne dnes alfou a omegou i něčím, kde všechno začíná i končí.

V teoretické části vysvětlím pojmy, týkající se problematiky sebepojetí a průběžně budu popisovat související charakteristiky klientů terapeutické komunity pro drogově závislé. Kromě zmapování pojmů, týkajících se sebepojetí nahlédnu do problematiky Jáství, pokusím se objasnit vztah závislosti a sebepojetí, podívám se na tuto problematiku z existenciálního a spirituálního hlediska a zaměřím se i na problematiku sebepodrávajícího chování a s ním spojené patologie, v rámci nichž je člověk sám sobě největším nepřítelem. První část práce bude výchozí, teoretickou základnou pro praktickou část, jejímž základem budou čtyři případové studie vybraných klientů. Na nich se pokusím prezentovat to, jak došlo k formování vztahu jedince k sobě samému, jaké determinanty ovlivnily tento vývoj a jakou roli v tomto procesu sehrálo setkání s drogou. V každé případové studii pak krátce shrnu to, jak bývalí uživatelé návykových látek pracují v léčebně se sebepojetím a jak toto téma ovlivňuje kvalitu života. U každé případové studie uvedu pro názornost několik málo konkrétních technik a postupů, jež měly pro práci se sebepojetím rozhodující význam. V praktické části uvedu výsledky dlouhodobého kvalitativního výzkumu, který v komunitě probíhal se zaměřením na problematiku sebepojetí.

## I. TEORETICKÁ ČÁST

## 1 SEBEPOJETÍ A JEHO ROVINY

Ačkoli existuje mnoho definic sebepojetí, pojem lze chápat jednoduše, jako vztah člověka k sobě samému. Můžeme na něj pohlížet ze čtyř kvalitativně odlišných rovin: Obsahuje složku emocionální (co k sobě cítím), percepční (jak sám sebe vnímám), kognitivní (co si o sobě myslím) a konativní (jak se k sobě chovám).

**Rovina emocijality** pojednává o tom, jak sami sebe prožíváme a jaký citový postoj k sobě zaujímáme. V extrémních podobách se může projevat jako narcistická porucha osobnosti nebo jako komplex méněcennosti. Nedílnou složkou emoční roviny je proces **sebehodnocení**, na kterém se již spolupodílí i složka kognitivní. M. Blatný považuje sebehodnocení za „*představu sebe z hlediska vlastní kompetence v oblasti sociální, morální a výkonové*“. (M. Blatný, 2003, s. 115). Řada lidí odvíjí sebehodnocení z vnějších charakteristik (oblečení, šperky, auto, bydlení, profese apod.), aniž by znali svou povahu, schopnosti, temperament, charakter či jiné specifické rysy, na kterých by si mohli založit sebedůvěru. Sebestylizace a přetváření vnějšího image se pak stává maskou, která zpomaluje proces sebepoznání a sebepřijetí. Na základě pocitů, počitků, vjemů a náhledů, v souladu s hodnotovou orientací a ve srovnání s normami, danými kulturou a výchovou, zaujímáme k sobě specifické postoje a hodnotíme sami sebe. Oceňujeme se i trestáme, odměňujeme se i devastujeme. Na základě toho, jakou si přiřadíme hodnotu sami sebe přijímáme či odmítáme. Milujeme se i nenávidíme v dynamických proměnách všedních realit a ideálů.

**Rovina kognitivní** se s rovinou emoční proplétá a snoubí. Podle toho, jak o sobě přemýšlíme, vznikají v nás určité pocity, které jsou zdrojem myšlenek. V průběhu života se tak ve spolupráci s egoobranými mechanismy vytváří cyklické vzorce a myšlenkové řetězce, které v nás fungují spontánně, automaticky a neuvědomovaně. Důležitou součástí kognitivních procesů je akt rozhodování. Život není něco, co se nám přihodí. Každý z nás má v každé sekundě života možnost volby, která ovlivní jeho další průběh. Otevřeme-li se procesu sebepoznávání, brzy si osvojíme a zdokonalíme schopnost **sebereflexe** (tj. schopnost nepřetržitého sebemonitoringu, sebepozorování a průběžné dávání zpětné vazby sám sobě o tom, co se ve mně děje).

Sociálně-kognitivní psychologie definuje sebepojetí jako „*souhrn představ a hodnotících soudů, které člověk o sobě chová*.“ (M. Blatný, 2003, s. 92). Zabýváme-li se kognitivní rovinou sebepojetí, její nedílnou součástí je **sebeoznání**. To je základem osobnostního růstu a živnou půdou pro změny ve struktuře osobnosti. Obsahuje znalost svého těla, po-

znatky, týkající se specifík vlastního temperamentu, charakteru, znalost povahových vlastností, vědomí schopností a evidence slabých stránek a handicapů. Sebepoznání může být v rámci skupinové psychoterapie prohlubováno o podrobnou znalost image, znalost masek, reakcí, komunikačních vzorců neverbálních specialit a může přinést i konfrontaci s vlastní originalitou a jedinečností, z hlediska duševních i vzhledových kvalit.

**Sebehodnocení** je mentálním aktem, pro který se můžeme rozhodnout a který můžeme volně ovlivnit. Svým klientům říkávám, že nezáleží na tom, jací jsou či co se jim v životě stalo, ale na tom, jak si to sami pro sebe zhodnotí a jakou roli v tom sehrají. Jsem přesvědčena, že způsob myšlení určuje i způsob a intenzitu prožívání. Módním trendem naší kultury, zejména některých náboženských či marketingových společností, je pozitivní myšlení. Nabídka tohoto prostředku z rukou někoho, kdo plně neporozuměl jeho přednostem, může mít prvky fanatismu, předstírání, sebeobelhávání a v konečném důsledku může pro jedince znamenat ztrátu autenticity, spontánnosti i schopnosti přijmout, zpracovat a ventilovat negativní emoce. Je těžké odlišit zdravou sebedůvěru a schopnost potvrzovat si své přednosti od naivity a neuváženosti. Je nesnadné umět rozeznat hranici toho, kde mohu víru posílit sebestvrzením a vnitřním dialogem se záměrně volenými myšlenkami, a tím, kdy už jsme odtrženi od skutečnosti, kdy se ztrácíme ve snění a od reality odtržených fantaziích. Velkou roli v těchto procesech sehraává existence kognitivních map, vytvořených z dosavadních zkušeností a vytváření si domněnek, které při neověření si jejich pravdivosti mohou měnit prožívání jedince stejně intenzivně, jako kdyby šlo o prožívanou skutečnost.

**Rovina konativní** hovoří o tom, jak se sebou zacházím, jak se k sobě chovám a pojím se s aktivitou a konkrétními činy jedince. Ty jsou vždy logickým vyústěním interakce složky emoční a kognitivní. Naše postoje k sobě samému k vnějším realitám se pak projevují v jednání a vystupování navenek. Usměrněným projevem aktivity s prvky **sebekontroly** je proces **seberegulace**, kdy člověk řídí sám sebe, ovlivňuje průběh všech psychických procesů. Výsledným produktem zvládnuté sebereflexe je permanentní sebemonitoring, založený na schopnosti zpracovávat prožitky, usměrňovat a měnit myšlenky a záměrně volit určité jednání. Podaří-li se nám vybudovat v sobě vnitřní řád a pro nás přijatelná pravidla a normy, můžeme rozvíjet **sebekázeň**, která je základem pro budování **svědomí**. Dosáhneme-li pocitu čistoty svědomí, můžeme pozitivně hodnotit sami sebe a proces sebestpřijetí je pak snazší. Tyto procesy mohou být zdařilé jen tehdy, provází-li je záměrné a průběžné sebeuvědomování, jako výsledek volných a rozhodovacích aktů. Zaměření pozornosti dovnitř

vede nejen ke zkvalitnění procesu sebeřízení, ale i k bohatším prožitkům a k jejich dynamické proměně. Skrytou složkou, ovlivňující efekt jednání, je vnitřní sebejistota, která je součástí našeho charisma i našeho image. Podle A. Bandury (In. M. Blatný, 2003, s. 124) „úspěšný rozvoj dobře přizpůsobené, integrované a samostatně volně jednající osoby vyžaduje nahrazení vnějších sankcí a požadavků integrální regulací vlastního chování. Důraz je kladen na vnitřní standardy, které se stávají hlavními vodítky a pohnutkami chování“. Technikou, která vizuálně odkrývá vnitřní standardy a generalizace jedince je **Vnitřní kritik** (příloha č. 1, obrázky č. 1 - 8), která po grafologickém posouzení odkrývá, jak osobnost zkoumané osoby (kresba postavy a její hodnocení), tak výroky důležitých osob, kterými je člověk ovlivňován a směřován. Uvědomění si těchto „vyslandů“, nebo-li životních programů, do nichž byl jedinec vyslán, a možnost jejich přerámování v mysl, může vést k uzdravení sebepojetí i k nové volbě životního scénáře. Bandura vidí proces seberegulace ve třech, po sobě následujících procesech: sebepozorování, sebehodnocení a reakce na vlastní chování. Praktickou demonstrací, jak tyto procesy uvést do praxe, je technika **Drát**. (příloha č. 2).

Důležitou determinantou, ovlivňující sebepojetí je vztah jedince ke svému tělu a míra ztotožnění se s gendrovou rolí. Veškeré představy, které o sobě máme či které získáváme v procesu sebepoznání, vytváří **sebeobraz**, který je stavebním kamenem při vytváření identity. **Schéma vytváření sebeobrazu** nalezneme v obrázku č. 9 ( příloha č. 3). Vše, čím subjekt ve svém vývoji prochází, vytváří jeho typické způsoby chování a vnitřní generalizace, které jsou zpočátku neuvědomované. Jejich strukturu lze v průběhu života měnit v procesu sebepoznání a učení. Teprve v interakci s druhými dostává sebepojetí konkrétní podoby, které pak ovlivňují proces myšlení, prožívání i jednání. Protože příjem informací, týkajících se sebepojetí a jejich zpracování a hodnocení probíhá často na neuvědomované úrovni, je velmi přínosné zabývat se sebepoznáním a možnostmi změn sebe samého v procesu psychoterapie. **Schéma sebepojetí** zachycuje obrázek č. 10 (příloha č. 3).

## 1.1 Sebepojetí v oblasti vědy

**Vědeckým zkoumáním tématu sebepojetí** (me-self) se zabývali W. James, považovaný za zakladatele psychologie Já, symboličtí interakcionalisté Ch. D. Cooley a G. H. Mead, ke konceptualizaci tématu přispěli i G. W. Alport, G. Kelly, A. Bandura. Z českých

autorů najdeme téma sebepojetí v dílech K. Balcara, M. Nakonečného, P. Říčana J. Papici a dalších. Problematiku identity rozkrývá V. Bačová, P. Macek a M. Brezonsky, posuzování identity vzhledem k makrosociálním útvarům popisuje M. Frankovský. J. Langmeier a D. Krejčířová velmi pěkně vystihují vývoj sebepojetí. Vztahem agresivity a sebepojetí se zabýval I. Čermák. Za významné přínosy v této oblasti lze považovat literární a vědecké práce M. Blatného a L. Osecké. Tématem sebeúcty a sebedůvěry se ve svých studiích zabývala W. Satirová. Významem pozitivního sebeocení se zabývá J. Křivohlavý. Tématem sebepodryvajícího chování se zabývali F. a J. Knoblochovi. Historické kořeny tématu můžeme hledat již v dílech S. Freuda, C. G. Junga, A. Adlera, C. R. Rogerse, A. Maslowa či E. H. Eriksona.

## 1.2 Definice sebepojetí

Ačkoli existuje mnoho definic **sebpoejetí**, pojem můžeme chápat jednoduše jako vztah člověka k sobě samotnému. M. Blatný (2003, s. 92) považuje za všeobecně sdílenou definici sebepojetí jako „*souhrn představ a hodnotících soudů, které člověk o sobě chová.*“ V nejširším smyslu pak považuje sebepojetí za percepci sebe samého. B.F.Skinner (In R. D. Nye, 2004) chápe sebepojetí jako dovednost používat repertoár reakcí, zajišťujících sebevůli a posilování pozitivních strategií. Podle psychologie C. G. Rogerse a je „*způsob, jakým člověk vnímá sám sebe nejdůležitějším faktorem při předvídání jeho chování, protože realistické sebepojetí úzce souvisí s realistickým vnímáním venkovní reality a situace, v které se tato osoba nachází.*“ (C. G. Rogers, In R. D. Nye, 2004, s. 107). J. Langmeier a D. Krejčířová (2006) ztotožňují pojem sebepojetí s pocitem identity. Společným jmenovatelem všech těchto vymezení je obrácení pozornosti jedince dovnitř a popis kvalit, týkající se specifických charakteristik jáství. Jednotlivé definice se pak většinou odlišují podle toho, z pohledu které roviny se autor na sebepojetí dívá a které složce dává větší význam.

## 1.3 Vývoj sebepojetí:

Kanadský psychiatr T. Verny shrnul dosavadní poznatky z prenatalní psychologie názorem, že život dítěte nezačíná okamžikem narození, ale „*jistá forma vědomí či pravědomí existuje již v období, kdy se plod vyvíjí v temnotách mateřské dělohy. Toto vědomí znamená naše prožitky, které jsou uchovávány pamětí a jsou tedy součástí našeho pozdějšího myšlení, chování, jednání a prožívání.*“ (In Z. Matějček, J. Langmeier, 1986 b, s.115).

Na počátku vývoje se tedy nedá ještě hovořit o uvědoměném vnímání sebe samého. Lidská bytost je po zplazení spíš důsledkem biologických, chemických a fyzikálních zákonitostí. Dříve než člověk na počátku vývoje začne vnímat své psychické funkce a než se začnou vytvářet první projevy vědomí sebe samého, poznává a uvědomuje si své tělo. To je pro něho objektem, který uchopuje smyslově, pomocí analyzátorů, počítků a vjemů i prostřednictvím vnitřních receptorů. (napětí, tlak apod.). Podle M. Nakonečného „vzniká z vnímání vlastního těla v dítěti nejprve vědomí tělového Já, jako vědomí fyzické odlišnosti od vnějšího světa. Novorozeně zpočátku neodlišuje vlastní tělo od vnějšího prostředí“. M. Nakonečný dále zdůrazňuje, že „organizací těchto dojmů do určitých struktur pak vzniká specifický obraz vlastního těla, jež je základem tělového schématu, které se v pozdějším věku stává součástí sebehodnocení“. (M. Nakonečný, 1993, s. 28). Z. Matejček vidí jako zdrojový okamžik procesu, v němž se vytváří vlastní Já, období, kdy se z jedné bytosti stávají dvě individuality „Já člověka je jakýmsi svorníkem všech jeho duševních dějů – a to v každém okamžiku i v průběhu času mezi minulostí a budoucností. Je tedy spojnicí naší osobní historie i naší předjímané budoucnosti. (Matejček, 1986 b, s. 104 -105)“. Vědomí vlastního Já se utváří od počátku našeho soužití s druhými lidmi. Jáství se v prožívání projevuje jako vědomí sebe samého a v chování jako vůle. Hned po narození se lidé stávají součástí široké sítě sociálních vztahů. První projevy vůle můžeme pozorovat u dítěte kolem třetího roku, cyklickou obdobou tohoto období je pak puberta. Podle M. Nakonečného se z vědomí jedinečnosti u člověka jako sociální bytosti vyvíjí kolem třetího roku života „sociální Já, ve smyslu odlišnosti od druhých. Do té doby označuje dítě sebe samo ve 3. osobě, postupně pak začíná používat 1. osobu a zájmeno Já. Součástí tohoto Já je i vědomí identity a kontinuity (uvědomění, že jsem to stále Já, i když se měním)“. (M. Nakonečný, 2003, s. 29.) S gradací v procesu sebeuvědomování souvisí zlepšující se schopnost sebereflexe, seberegulace a sebekázně, což má význam zejména při procesu **učení a zrání**. Získané, osvojené a rozvinuté charakteristiky člověka pak dostávají konkrétní tvar a formu v procesu **individuace a socializace**. Sebepojetí se pak může vyvíjet v dynamickém střídání dvou směrů: Buď se zlepšuje, zpevňuje sebedůvěru a potvrzuje pocit vlastní hodnoty, nebo se zhoršuje a pokřivuje pod nejrůznějšími patologickými projevy ve vztazích, v komunikaci, v interakci či pod tíhou útoků, negativních soudů a hodnocení. Všechny tyto mechanismy jsou důležitou součástí **sebepoznání**, které je zdrojem růstu osobnosti a umožňuje mu další vývoj v procesu srovnávání (s normou, autoritou, zvoleným vzorem,

s vrstevníkem, s ostatními atd.). Na základě těchto zákonitostí si jedinec vytváří sám o sobě určitou představu -**sebekoncepci**, která je proměnlivým a dynamickým souborem postojů, hodnot, potřeb a motivů. Základem všech těchto procesů je **sebevýchova** a **duševní hygiena**. Důležitým směrníkem při hledání konečné podoby vlastního já je výběr pozitivních i negativních vzorů a směřování ke zvolenému ideálu, který zpravidla odpovídá komplexu specifických potřeb. Dospívající člověk hledá v procesu vývoje svou psychickou, sociální a tělesnou podobu a pracovní, zájmovou, sexuální a společenskou orientaci. Prostřednictvím konfliktu, vzdoru a negativních výstupů se vymaňuje z vlivu rodinného prostředí a hledá vlastní cestu i sebe samého. Nemá-li k tomu dostatek prostoru či jsou-li nastavené hranice rodičovské lásky a péče příliš těsné, musí použít patologické, silové mechanismy, jak pro své hledání získat svobodu a potřebný prostor. Drogy pak mohou být prostředkem, který celý proces urychluje a dočasně pomáhá zmírnit intenzivní emoční zátěže.

### 1.3.1 Defekty ve vývoji

Na základě dosavadních výzkumů v oblasti vzniku závislostí je zdůrazňován význam vývojovými defektů ve formě nezdařilého attachmentu a containmentu. V prvním případě nedošlo v raném dětství ke zkušenosti bezpečného přimknutí se k důležité osobě a v druhém případě byla narušena integrita já v důsledku iracionální, neempatické či emočně nevhodné reakce signifikantní osoby. Příčinou potíží bývá i předčasně převzatá zodpovědnost u dítěte či dospívajícího v době, kdy k tomu jedinec ještě ve svém přirozeném vývoji nedozrál a nedospěl. Neochota či neschopnost rodiče nést zodpovědnost vede k tomu, že zodpovědnost naloží na dítě, které k tomu ještě vývojově nedospělo. Není pak divu, že se jedinec takového břemene zbaví při první příležitosti, jíž může být např. setkání s drogou. Negativní průběh těchto procesů a komplikace v nich mají pro sebepojetí determinující charakter v tom, že dítě zažívá permanentní neuspokojení a pocity ohrožení. Zaujímá bojové postoje ke všem vnitřním i vnějším podnětům a není schopno pochopit a zpracovat prožitky a ohraničit je. Vlastní psychika se stává neprobádanou oblastí, kterou nejde pojmout a v které se nelze vyznat. Takovým lidem chybí pocit sounáležitosti, ve vztazích stále hledají něco, co jim chybí a co nemohou najít. Bojovým naladěním však začnou ničit každý vztah dříve, než se rozvine, podvědomě ovlivňováni strachem z bolesti, ztráty, opuštění, zrady či nenaplnění. Prostředí léčebny pro drogové závislosti vytváří bezpečný rámec, v němž člo-



věk může určité zisky obdržet sekundárně, v náhradním vztahu s určitou osobou, či ve vztahu se skupinou jako kontrastem či komplementem rodinných vztahů.

## 1.4 Sebehodnota

Malé dítě zpravidla spontánně spojuje sebehodnotu s významy, přiřazenými z vnějšku. V průběhu vývoje zjišťujeme, že máme nějakou společenskou hodnotu, že druhým lidem na nás záleží nebo nezáleží, že nás přijímají nebo odmítají, že za něco stojíme nebo že nejsme k ničemu, že něco dovedeme a zvládneme, nebo že jsme úplně nemožní a neschopní. Buď můžeme mít pocit, že máme druhým co nabídnout, nebo jsme přesvědčeni, že bude lepší stáhnout se do sebe a izolovat se od nebezpečí, vyplývajících z interakcí a z vnějšího hodnocení. Tímto způsobem si vytváříme **vědomí pozitivní či negativní sebehodnoty**. Nejsilnějšími zdroji a tvůrci tohoto vědomí jsou lidé, ke kterým máme silnou emocionální vazbu a kteří jsou pro náš život důležití. M. Vágnerová k tomu uvádí, že „*sebepojetí dítěte ovlivňují vztahy dítěte. V sebehodnocení citově deprivovaných dětí se objevují dva extrémy: nerealistické vytahování, které je důsledkem přehnané aktivní obrany a výrazné sebepodceňování, spojené s nejistotou, obavami a negativní anticipací budoucnosti. Nízké sebehodnocení se projevuje sníženou sebedůvěrou a nedostatečnou sebeúctou, což vede k hledání nějaké opory. Ta může mít charakter vazby na silnější bytost, na vůdce nebo členství ve skupině, posilující jeho sebevědomí pomocí sdílené identity.*“ (M. Vágnerová, 2008, s. 600).

## 1.5 Sebeúcta

Podle V. Satirové „*zažívá člověk s nízkou sebeúctou silné pocity úzkosti a nejistoty z vlastní existence. Jeho sebeúcta je závislá na mínění okolí, což paralyzuje jeho autonomii a individualitu. Když chce druhým imponovat, promítá pak svoji nízkou sebeúctu do svého okolí*“ (V. Satirová, 2007, s. 20). V. Satirová vidí příčiny nízké sebeúcty v dětství, zejména v chybějícím prožitku příslušnosti k příslušníkům vlastního pohlaví a v chybějícím prožitku zdravé separace od rodičů a pocitu rovnosti s nimi. Proto lidé, kteří nemají sami k sobě úctu a nejsou si vědomi vlastních předností hledají objekt svého obdivu a zbožňování u autorit a zvolených vzorů. Nespokojenost se sebou samým žene člověka, který si neváží sám sebe k nutnosti dokázat druhým, že za něco stojí, že něco dokáže, že je ně-

kdo... Tato tendence obvykle bývá kombinována touhou po dokonalosti a orientací na výkon. Tolerance vůči vlastním pochybením je přitom velmi nízká a schopnost učit se z chyb je přebita negativními emocemi. Z těchto vzorců jednání logicky vyplývá potřeba uznání a ocenění, tvrdost a zvýšené nároky na sebe samého. Člověk, který hodně očekává sám od sebe má většinou i velká očekávání od svého okolí. Proto často prožívá zklamání a nedůvěru, když lidé nejednají dle jeho očekávání, představ a ideálů. Pokud člověk sám sebe prožívá jako někoho, kdo nemá žádnou hodnotu, je průběžně paralyzován strachem, aby si toho lidé kolem něho nevšimli. To vede k řadě kompenzací a k mnoha způsobům chování na efekt. Druzí lidé to pak mohou vnímat jako neautentičnost či faleš a svou nevoli dávat dotyčnému najevo. Sociální odmítání se zpětně stává zdrojem ještě větší snahy, dokázat lidem že za něco stojím a bludný kruh se opakuje.

### 1.5.1 Sebeúcta a partnerské vztahy

Každý člověk hledá takového partnera, na jakého se cítí. V počátcích pracovní kariéry jsem bývala udivena zjištěním, že klienti, kteří byli již na téměř konci léčby nebo po jejím úspěšném absolvování, selhávali zejména v oblasti partnerských vztahů. Při reflexi důvodů vyšlo pak najevo, že se domnívají, že oni si někoho lepšího nezaslouží, protože oni jsou přece jen „obyčejní feťáci, co nemají druhému co nabídnout“. Tyto a jim podobné postoje byly pak důvodem, proč si do vztahu znovu vybírali bývalého či současného uživatele návykových látek a vzhledem k proslé léčbě cítili pak vlastní hodnotu v tom, že na rozdíl od něho oni prošli komunitou. Vedle partnerů, kteří neměli drogovou minulost se cítili pošpinění a handicapovaní. Druhým důvodem volby specifického partnera je projekce neuvědomovaných pozitivních rysů do osoby opačného pohlaví. Jednoduše by se dalo říci, že to, co se nám líbí na partnerovi je naším vlastním skrytým potenciálem, ke kterému se prostřednictvím druhého snažíme dostat. Zvolený partner může být nejen odrazem našich silných stránek, ale i komplementem toho, co nám chybí nebo kontrastem k tomu, nad čím v sobě opovrhujeme. Nežádka se pak stává, že léčící se toxikomané vymění závislost na droze za závislost na intimním partnerovi.

### 1.5.2 Vztah sebeúcty a agresivity

Výzkumy v této oblasti potvrzují úzkou souvislost mezi nízkou sebeúctou a mírou agresivity. Osoba, která si není vědoma své hodnoty a není schopna ji chránit, mobilizuje při každém pocitu ohrožení obranné mechanismy a útokem odráží podněty, které ji ohrožují. Podobně funguje i člověk, který naopak trpí komplexem méněcennosti. Ten se domnívá, že jeho hodnota je nulová a každá kritika, výčitka či připomínka ho v tomto nepříjemném prožitku utvrzuje. Proto má tendenci odrazit preventivně vše, co na něho dopadá. Ve vyhoceném stavu může mít sebeúcta naopak povahu ješitnosti a narcismu. Extrémy v pojmání sebeúcty mohou být latentními zdroji agresivity, která je v sociálním kontextu příčinou dalších patologií a potíží.

## 1.6 Sebepojetí uživatelů drog

Všeobecně lze konstatovat, že sebepojetí léčících se toxikomanů se vyznačuje auto-agresí, sníženým sebevědomím, nejistotou, sebekritikou, zesíleným sklonem k defenzivním či ofenzivním obranám a vyhýbáním se konfliktům a konfrontacím. Většina z nich o sobě nedokáže smýšlet pozitivně. Etiologicky nalézáme souvislosti tohoto jevu nejčastěji v rodině. I velmi schopní rodiče, ve snaze zamezit chybám, jichž se sami dopouštěli, zaměřují při výchově pozornost zejména na to, co nefunguje či co není v pořádku. Opakovaným upozorňováním na nedostatky, při absenci ocenění, dosáhnou nakonec toho, že jejich dítě vykročí do života s nevybudovanou sebedůvěrou a s neznalostí vlastní hodnoty. Zeptáme-li se toxikomana na jeho špatné vlastnosti a rysy, dokáže o sobě dlouze hovořit. Zeptáme-li se v čem je dobrý a za co si váží sám sebe, nastává dlouhé ticho, přerušované bezradnými úsměvy a rozpaky. Pro toxikomany je příznačné, že v sebedefinování převládá odmítavý postoj vůči sobě samému, vztek na vlastní selhání a stud za své chování a chyby. Přiřazování se do rolí bývá výčtem pejorativních nadávek a hanlivých označení vlastní osoby. V procesu léčby se klienti terapeutické komunity (dále jen TK) učí najít sílu k odtržení se od dosavadního způsobu života. Hlavním cílem bývá snaha osamostatnit se a nevracet do míst, kde užívali drogy. Pokud se proces odpoutání se od patologických vztahů zdaří, jedinec se na nějaký čas ocitá v úplné sociální izolaci. Do původní rodiny se nevrací proto, že rodina je zdrojem jeho vzpomínek, spouštěčů touhy po droze i prostředím, mobilizujícím jeho nežádoucí reakce. K vrstevníkům se nevrací proto, aby ho nezlákali ke starému způsobu života. Samota, citová prázdnota, pocit vyčlenění a izolace jsou pak průvodními jevy

v začátku nového života, s čímž souvisí neexistence rolí a s tím spojené pocity nezačleněnosti a nepotřebnosti. Vstupování do nově se vytvářejících rolí je pro uživatele drog velmi složité a těžké, protože musí bez drog a alkoholu najít v sobě schopnosti, které jim umožní v roli obstát. Úspěch při znovuvytváření rolí a spokojenost v nich je základní podmínkou pro změnu a budování zdravé, funkční identity. Začne-li jedinec s užíváním drog v době jejího budování, proces individuace i celkový psychosociální vývoj uživatele se na určitou dobu zastavuje. Přestává se zocelovat v nových rolích, utvrzovat ve svých kvalitách a zabředává do stereotypů, spojených s rozvíjející se závislostí. Dospělý člověk si pak v léčbě závislostí bez ohledu na skutečný věk musí odžít své pubertální boje a zmatky a znovu hledat sám sebe. Podle J. Langmeiera (2006, s. 161) úspěšná individuace v tomto období znamená dosažení dvou vývojových úkolů: a) **psychické diferenciaci**, kdy jedinec vnímá sebe samého jako psychicky odlišného od svých rodičů i od vrstevníků a uvědomuje si i akceptuje omezení i chyby rodičů a přijímá za sebe odpovědnost a b) kdy individuace znamená i **dosažení psychické nezávislosti**, tj. schopnosti vnímat sebe sama jako jedináčeho nezávisle na druhých i na jejich mínění bez nepřiměřených pocitů úzkosti nebo viny. “ Za rozhodující faktor v tomto procesu považuje kvalitu a pojetí vztahů.

### 1.6.1 Vnímání vlastního těla u toxikomanů

V české kultuře je bohužel kladen na tělesnou atraktivitu velký důraz. Podle J. Langmeiera (2006, s. 161) „*nespokojenost s vlastním vzhledem nabývá u některých dospívajících téměř až bludného charakteru – dysmorfobie. Se snahou o dosažení autonomie a s poruchou vnímání vlastního těla je v extrémních případech spojeno patologické odmítání potravy a záměrné hubnutí, které může vést přes mentální anorexii až k úmrtí postiženého.*“ Vnější vzhled bývá podmínkou pro úspěch v partnerských i jiných vztazích, ale i kritériem při profesním a společenském začleňování. Nejednou se můžeme setkat s tím, že získání určitého společenského statusu je požadavkem na tělesný vzhled přímo podmíněno. Atraktivita zevnějšku určuje leckdy společenskou hodnotu jedince a zvyšuje jeho akceptovatelnost a šanci na sociální přijetí. Estetickým ideálem je někdy až přemrštěná štíhlost (viz. soutěž Miss ČR). Proto není v léčbě závislostí výjimkou to, že základní motivací dívek, které začaly brát pervitin, byla touha po redukci váhy. Podle M. Vágnerové (2008, s. 464) „*riziko patologického vztahu k vlastnímu tělu zvyšují negativní sociální reakce, vy-*

*smívání se, neúspěšnost a nízký sociální status, který je nesprávně a generalizovaně interpretován jako důsledek tělesné odlišnosti. Negativní zkušenost během důležité vývojové fáze může vztah k vlastnímu tělu narušit.*“ Pocitem nespokojenosti s vlastním tělem trpí častěji dívky. V době užívání drog je běžnou praxí, že platidlem za drogu u finančně nezajištěných dívek bývá právě její tělo. Droga pak zpětně sloužila k redukci a k potlačení pocitů, souvisejících s tímto jevem. Za sedm let působení v TK jsem nepotkala ani jednu klientku, která by o sobě řekla, že se líbí sama sobě a má ráda svoje tělo. I u mužů je negativní či nulová percepce vlastního těla běžným jevem. Bez ohledu na pohlaví je pro klienty TK typická odtrženost od vlastního těla, neschopnost naslouchat jeho signálům a komunikovat s ním. Tělesnou schránku vnímají spíš jako technickou samozřejmost, která jim umožňuje existenci a pohyb, zdroj slasti, ale i jako hodnotu, které si neváží ani ve chvílích, kdy začínají mít zdravotní problémy.

### 1.6.2 Proces léčby

Proces léčby kopíruje zkráceně životní cyklus jedince. Na počátku je klient závislý na reakcích a projevech okolního světa. Teprve zhruba v polovině léčby začíná být schopen vnímat tělo a jeho projevy, začíná si uvědomovat a rozlišovat emoce, učí se je vyjadřovat a začíná pociťovat svou sílu. Hledá nové role v určitých skupinách a kolektivech. Učí se rozhodovat a věřit svým možnostem a schopnostem. Proces vytváření či revitalizace rolí je úspěšný podle toho, jak jedinec v léčbě dokáže pochopit, ovládat a měnit specifický způsob uvažování a prožívání, který je pro minoritu drogově závislých typický. Základními nástroji, umožňujícími jedinci dozrát je sociální přijetí, podpora, správné nastavení hranic dostatek ocenění. V procesu sebepoznávání jedinec nejprve objevuje fakt, že vedle vnějších požadavků, nároků a očekávání existují i jeho vlastní potřeba a motivy. Po tomto zjištění následuje fáze léčby, v které získává schopnost uvědomit si, co by chtěl nebo potřeboval. Přitom však naráží na bloky a bariéry, které mu brání objevené potřeby uspokojovat. Nějaký čas pak potřebuje k tomu, aby zocelil frustrační toleranci a pochopil, že pomoc nepřijde zvenku, ale z jeho vlastní aktivity. V tomto zlomovém bodě začíná hledat odvahu a zkouší překonat bariéry novými způsoby, bez pomoci drog. Od chvíle, kdy se mu to začne dařit, se mění jeho sebepojetí a tím i pozice ve společenské struktuře. Sám sebe už nevidí jako oběť vnějších vlivů, ale začíná sám sebe vnímat jako schopného a aktivního činitele a tvůrce svého osudu.

## 2 JÁSTVÍ

Vnímáme-li osobnost jako sjednocující celek duševního života člověka neboli integrovanou souhru psychických procesů, stavů a vlastností, můžeme pro tento systém použít souhrnný název Jáství. Základem pojmu je osobního zájmeno, poukazujícího na specifickou, konkrétní osobu, která je jedinečná a neopakovatelná, i když má z hlediska struktury osobnosti ve srovnání s ostatními jedinci totožnou podstatu. V mém pojetí představuje pojem jáství základ každé osobnosti, který se úzce pojí k jejím rolím, hodnotám, normám, cílům, očekáváním, touhám, emocím a ostatním komponentům, které ji charakterizují a vymezují. Propůjčíme-li si Freudovo označení ego, síla ega je dána tím, do jaké míry má osobnost v souladu své ideální já (představa o tom, jaký bych chtěl nebo měl být) s reálným já (představa o tom, jaký skutečně jsem). Podle Teorie diskrepancí E. T. Higginse (In M. Blatný, 2003, s. 123) existují „*tři oblasti Já: **Aktuální Já** je reprezentací atributů, o nichž se člověk domnívá, že je má, **ideální Já** reprezentuje ty atributy, které by člověk v ideálním případě měl a **požadované Já** je souborem těch atributů, o nichž se člověk domnívá, že by je měl mít*“. Higgins dále dělí tyto oblasti na šest částí podle toho, je-li na Já pohlíženo z vlastního pohledu či z pohledu jiných lidí. Sebepojetí v tomto smyslu se pak stává významnými osobními vodítky a celoživotními standardy jedince. Ačkoli lidé běžně nerozlišují tyto niance, v léčbě závislostí tvoří diference těchto oblastí významný zdroj sebepoznání a pomáhá při diagnostice specifických sebepojetí. **Schéma pojmu Jáství** zachycuje obrázek č. 11 (příloha č. 3).

### 2.1 Já jako soubor rolí

Uvažujeme-li o stylech sebedefinování jako o sociálně-kognitivních procesech (P. Macek, 2003), musíme se na ně dívat vždy v kontextu sociologického, psychologického a sociálně-kulturního kontextu jedince. Na otázku kdo jsi, odpovídají lidé výčtem svých rolí. Přednost mívají role, vztahující se k bližšímu sociálnímu okolí, zejména k rodině, (jsem manžel, otec, bratr...), dále jsou uváděny charakteristiky, týkající se dalších organizací, jichž je člověk součástí (jsem student, pracovník, sekretářka...) a přidávají se i charakteristiky, týkající se osobních vlastností. (jsem lenoch, pesimista...) či právě prováděných činností, ve spojení s pozitivním či negativním sebehodnocením. (zbloudilý člověk, nemocná

duše, prohnilý padouch apod.) Role, s nimiž se lidé ztotožňují i ty, ke kterým se vztahují, jsou v psychoterapii těmi nejužitečnějšími informacemi o osobnosti klienta. F. Knobloch má za to, že „*lidé nosí ve své mysli určité schéma rolí*“, podle kterých pak sami v sobě role třídí. Jde o „*schéma nadřazených, podřazených, souřadných žen a mužů a intimní či sexuální partnery. Projekčním i ventilačním prostorem evolučně i empiricky daných schémat jsou sny, které jsou nezastupitelným prostředkem při psychoterapeutické práci*“. (F. Knobloch, 1999, s. 76) M. Vágnerová k problematice rolí uvádí, že „*každá role se stává více či méně důležitou součástí identity jedince. Tím spíše se tak děje, když má tato role značný osobní význam a je spojena s dost zásadní změnou celkového postoje*“. (M. Vágnerová, 2008, s. 712). Charakteristika volby pojmů pro sebedefinování pomocí rolí je důležitou diagnostickou pomůckou pro rozlišení typu sebepojetí a pro rozpoznání způsobů, jakými jedinec sám sebe hodnotí.

## 2.2 Já jako soubor vnitřních bytostí

Praktická práce s uživateli drog ukazuje, že toxikomané, kteří se oprostí od minulosti a budují nový životní styl, začnou v léčbě dělit svůj život na špatnou minulost a novou, růžovou budoucnost. Sami v sobě pak spontánně začínají vnímat dvě různé části, které spontánně personifikují, nazývají a oslovují jako své vnitřní bytosti. Starým částem sebe samých obvykle přiřazují vulgární označení a připisují jim spíše negativní charakteristiky. Novou část, pojící se s motivací k léčbě a k abstinenci obvykle nazývají svým křestním jménem a hovoří o ní v superlativě. Spontánní dělení sebeobrazu na dvě rozdílné bytosti může v teoretické rovině odpovídat tradičnímu psychologickému pojetí rozporu mezi reálným a ideálním Já. (Rogers, Horney, Freud). Personifikace a vizualizace (např. formou arteterapie či dramaterapie) pak umožňuje převést určité vnitřní obsahy na vnější základnu, která je smyslově uchopitelnější a v konečném důsledku přináší jedinci emoční abreakci i uspokojení nad tím, že má tyto bytosti pod kontrolou a může je regulovat a řídit. Umožníme-li jedinci vnímat větší četnost svých částí, můžeme zmapovat i konflikty a rozpory mezi nimi a některými metodami skupinové a individuální psychoterapie je dávat do souladu a spolupráce. Praktickou ukázkou tohoto způsobu práce je popis skupinové terapie s názvem **Já a jeho součásti** (příloha č. 4, obrázky č. 12 - 15) nebo **Výroky drogy** (příloha č. 5).

## 2.3 Identita

Pojem identita se stal poměrně moderním a oblíbeným výrazem. K nejasnostem, týkajících se obsahu a významu pojmu přispělo jeho psychoanalytické rozlišení. E. Erikson popisuje zformování identity jako vývojový úkol pozdní adolescence. S. Freud považuje za základ identity ego a tři jeho vrstvy. V angličtině užíváme pro označení vědomí sebe samého název self. Identitou přitom rozumíme to, jak prožíváme vlastní Já i to, jak sami sobě odpovídáme na otázku kdo jsem. B. Kraus (2001, s. 58) cituje Eriksona, podle něhož je identitou „*uvědomění si vlastní autonomie jako toho, kdo vše ovládá*“. Podle P. Macka znamená dosažení identity „*získat pocit vlastní jedinečnosti (individuality), pocit vlastní celistvosti, sjednocení různých dílčích zkušeností se sebou samým a dosažení pocitu určité osobní stability*“. (P. Macek, 2003, In. M. Blatný, 2003, s. 181). Uživatelé si v léčbě budují novou identitu a učí se opouštět staré vzorce, pojící se s nefunkční a provizorní identitou, vybudovanou v době užívání. I motivovaným jedincům však často chybí náhled na syndrom závislosti a uvědomění si faktických důsledků tohoto handicapu. Zatímco do léčby přicházejí většinou neinformovaní a zaslepení, s úmyslem zbavit se závislosti, v léčbě jsou vedeni k tomu, aby ji odkryli, poznali a přijali jako součást identity, kterou je třeba udržovat v permanentním procesu sebereflexe a sebekázně. Podle J. Langmeiera (2006, s. 162) *hledání identity není jen pasívním poznáváním sebe sama – tedy zesíleným sebezpozorováním, zkoumáním svého zjevu i svých psychických vlastností a snahy o porozumění vlastním myšlenkám a emocím, ale bývá spojeno s aktivní experimentací.*“ Ta se netýká jen střídání zájmových činností, změn vzhledu, oblečení, účesů, stylů chování či změn v rukopise, ale i aktivního experimentování s účinky drog. V logice vyjadřuje identita vztah dvou pojmů, ve smyslu ztotožnění se něčeho s něčím.

### 2.3.1 Poruchy pohlavní identity

Jednou z příčin, která může být zdrojem pro vznik a rozvoj závislosti je porucha pohlavní identity. Existuje-li tvrzení odborníků, že ze statistického hlediska se tyto poruchy vyskytují spíše výjimečně, musíme vzít v úvahu charakter těchto poruch i to, že ti, kdo je mají, se za ně většinou stydí a jen výjimečně se se svými obtížemi svěřují či vyhledají pomoc. Rozpor mezi biologickým pohlavím a pohlavní identitou je u transsexuálů intimním prožitkem, který obvykle vyplyne na povrch až po dlouhodobém pobytu v léčbě. Z vnějšího



světa dostávají tito lidé zpětné vazby kritického charakteru, když jejich vystupování neodpovídá genderové roli. Lidé po chirurgickém zákroku bývají terčem posměchu a předmětem sociálního odmítání. Vlastní přijetí se tak nemůže vyvíjet prostřednictvím přijetí ze strany druhých. Odmítání vlastního pohlaví se úzce pojí s odmítáním genderové role a v konečném důsledku s odmítáním sebe samého vůbec. Transvestita, trpící poruchou dvojí role se odívá od svršků opačného pohlaví, aby se na chvíli stal příslušníkem opačného pohlaví. Takové hrátky mohou sice v daném okamžiku způsobit jedinci radost a potěšení, ale následně mohou mít negativní dopad na sebepercepci. Zvláště tehdy, je-li při svém jednání přistižen někým, na kom mu záleží, bývají obvyklým důsledkem trvalé pocity viny, sebe-mrskačství a sebeodmítání. Poruchy tohoto typu, stejně jako homosexuální či lesbická sexuální orientace bývají častou příčinou poruch sebepojetí a droga bývá prostředkem k redukci souvisejících pocitů či jejich vytěsnění. Nositelé poruch pohlavní identity se obvykle po zjištění svých tendencí děsí sami sebe, bojí se komukoli svěřit s neobvyklými zájmy, mají strach, že odhalením těchto skutečností zraní své blízké a obvykle označí sami sebe za „nenormálního, úchylného“. Logicky stále očekávají, kdy budou takto označeni i ostatními lidmi, takže do jakýchkoli vztahů vstupují s neuvědomovanou přecitlivělostí na určitá témata a s obranným postojem, který navenek může vyznívat jako agresivita. Za těmito projevy a obavami se nezřídka skrývá strach z odmítnutí, z nepřijetí, ze sociálního vyloučení a z osamělosti.

### 2.3.2 Problematika genderových rolí

Téma pohlavní identity se úzce pojí s problematikou genderu, která se v léčbě závislosti projevuje prostřednictvím femininních či maskulinních vzorců jednání. Muži obvykle nesnášejí vše, co je v nich ženské, měkké, poddajné, protože tyto charakteristiky vnímají jako svou slabost. Protože v resocializačním zařízení pro léčbu závislostí z dosud nezjištěných příčin v průběhu několika let přetrvává početní převaha mužů, je třeba léčícím se uživatelkám pomáhat v udržování a prosazování ženskosti. V rámci dlouhotrvající léčby mají totiž v přítomnosti mužů v procesu přizpůsobování a nápodoby permanentní tendence bojovat se svou ženskostí a pomalu ale jistě ji redukovat či potlačit. Důvodem může být to, že se chtějí zalíbit, zavděčit či cítit přijetí v kolektivu.

Nepřijetí genderové role nacházíme často i u dívek, které byly sexuálně zneužívány. Mají vztek na své pohlaví, které je pro ně symbolem bezmoci a slabosti. Připadají si pošpi-něné, ošklivé, nehodné úcty a lásky. V léčbě závislostí probíhají proto pravidelné, mužsko-ženské skupiny, kde se muži a ženy v izolaci zabývají těmi nejintimnějšími záležitostmi, týkajícími se vztahu k vlastnímu tělu a k vlastnímu i opačnému pohlaví. Vztah a pocit příslušnosti k vlastnímu pohlaví může být skrytou příčinou užívání návykových látek a jen vytvoření bezpečné atmosféry pro ventilaci takových obtíží může vést k jejich postupnému odstraňování a vyléčení.

## 2.4 Sebepojetí a trauma

Jak uvádí J. Musil „...člověk se stává sebou samým jen tím, že se nějak vyjádří a toto sebevyjádření i jeho podoba se projeví ve formách a strukturách společnosti.“ G. Frankl k tomu dodává, že „lidská podstata je daná vlastní praxí a realita, které člověk čelí, je jeho vlastní produkt.“ (J. Musil In G. Frankl, 2003, s. 11) Nemůžeme však vycházet z obecně platných teorií, nevezmeme-li v úvahu individuální kontext, týkající se specifík ve vývoji každého jedince. Týrání, zanedbávání, zneužívání, deprivace, neurotizace i permanentní zpochybňování hodnoty jedince a znejišťování v procesu výchovy jsou skutečnosti, které lze v dalším životě jen obtížně napravovat. Drogy mohou být v tomto směru prostředkem, usnadňujícím jedinci uvolnit napětí, vytěsnit trauma, potlačit pocity, zahnat vzpomínky či neutralizovat nefunkční vztahy. Každý rodič dělá vědomky či nevědomky řadu chyb, jež mohou ve vývoji dítěte napáchat nepřehledné množství škod. Jako terapeutka však věřím v to, že žádný člověk není obětí své výchovy, ani neměnným výtvozem prostředí, které na něho v průběhu vývoje působilo. E. Lukasová k tomu uvádí že „děti nejsou navěky svázané řetězy svého dětství. Když dospějí, mají stále možnost záchrany a zlepšení a to sebevýchovou. Chyby jejich rodičů jim mohou ztížit výchozí situaci a ještě dlouho vrhat stín na jejich život, ale vývoj člověka nedeterminují“. (E. Lukasová, 1997, s. 131). I já sama jsem živým příkladem toho, že i velmi těžký život s řadou traumatických zkušeností, může být zdrojem síly, samostatnosti, nezávislosti a velmi cennou, přínosnou zkušeností, z které je možné se vymanit pro lepší budoucnost. Základním předpokladem je znovuodžití katexovaných emocí v bezpečném prostředí, konstruktivní ventilace zloby, odmítnutí křivdy a sebelítosti a následné odpuštění viníkům, sobě a přijetí minulosti, jako nevyhnutelné součásti sebe samého.

### 3 ZÁVISLOST A SEBEPOJETÍ

Typickým znakem závislých osob je pasivita a závislost na dynamice vnějších podnětů a nabídek, které zpočátku jedinec prožívá jako oběť. Pomineme-li problematiku genetických propozic, důležitou úlohu v procesu vzniku závislosti sehrává odolnost, zranitelnost a citlivost jedince. Neschopnost sebereflexe a chybějící náhled mají za následek to, že se v psychice, v těle i v životě závislého vše děje jaksi automaticky, bez regulace a záměrného ovlivnění. Odmítání čehokoli, co patří k jedinci, vede jen k potlačení projevů závislosti a k trvalé neschopnosti usměrnit její vliv.

#### 3.1 Závislost

**Pojem závislost** bývá laickou veřejností vnímán jako silný vztah k něčemu, bez čeho se jedinec nemůže obejít. Podle Vágnerové je **syndrom závislosti** definován jako „*soubor psychických (emočních, kognitivních, behaviorálních) a somatických změn, které se vytvoří jako důsledek opakovaného užívání psychoaktivní látky*“. (M. Vágnerová, 1999, s 289). V praxi se však nejčastěji setkáváme s definicí MKN-10: „*syndrom závislosti je skupina fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, v nichž užívání nějaké látky nebo třídy látek má u daného jedince mnohem větší přednost než jiné jednání, kterého si kdysi cenil více*.“ (Kalina, 2001, s. 117). Budeme-li v rámci projednávaného tématu hovořit o závislosti, budeme mít na mysli nezdravou, patologickou závislost na chemické látce, která člověku bere svobodu, ničí zdraví i vztahy, rozkládá osobnost i organismus a devastuje život. Pohled společnosti na lidi se syndromem závislosti je dynamický a proměnlivý v historických etapách vývoje.

#### 3.2 Terapeutická komunita pro drogově závislé

K. Kalina definuje TK jako „*strukturované prostředí, ve kterém klient žije a absoluuje program léčby a rehabilitace a které nabízí bezpečné a podnětné prostředí pro růst a zrání, které se děje především prostřednictvím sociálního učení v kontextu vymezeném jasnými a srozumitelnými pravidly*.“ (Kalina, 2001, s. 108). Osobně vnímám komunitu jako léčebné společenství lidí s jasně danou vnitřní strukturou, hierarchií, řádem a normami, ale především prostředí, plné otevřenosti, lidskosti a vnitřní svobody. Sebepoznání a sebepříje-

tí je podmínkou osobnostního růstu i základem pro návrat do reality. TK je společenství lidí, kteří se vzájemně podporují k převzetí zodpovědnosti za svůj život. Přes velké množství definic TK, považuji za velmi výstižnou ukázkou brainstormingu klientů na téma: **Co je pro Vás TK?** (příloha č. 6).

### 3.2.1 Terapeutické techniky

Program v komunitě obsahuje individuální i skupinovou terapii se zaměřením na práci a získání dovednosti dodržovat režim a zpevnit vnitřní řád. Při získávání pracovních i jiných návyků, při nácviku komunikace, učení se asertivitě a při léčbě fobií je používána spíše kognitivně-behaviorální terapie, při zpracovávání traumatických prožitků a práci na změnách ve struktuře osobnosti jsou používány spíše prvky humanistické psychologie a psychoanalýzy. Terapie se zaměřuje i na duchovní rozměr osobnosti klienta, etické, morální a existenciální principy, k čemuž jsou využívány prvky logoterapie. Léčba je zpestřována pravidelným zaváděním muzikoterapie, dramaterapie, arteterapie a zátěžových programů kulturního i sportovního charakteru. Při návštěvách rodinných příslušníků využívá terapie prvky rodinného poradenství. V ostatních aktivitách převládá psychodynamický přístup, v němž se improvizuje na základě vzniklé situace a kdy se aktuálně volí přístup, který jedinci pomáhá.

### 3.3 Sebereflexe terapeutky

Jako terapeutka jsem na počátku kariéry měla největší problém v tom, abych dokázala respektovat, že proces léčby má vlastní směr i vlastní rychlost. Několik let trvalo, než jsem dokázala opustit spasitelské tendence, v rámci kterých jsem toužila napravit během krátké doby to, co bylo v životě konkrétního jedince pokaženo. Chtěla jsem dosytit každého citově vyprahlého, nakrmit hladového, ochránit slabého a podržet padajícího. Brzy jsem pochopila, že pokaždé, když se mi to plnohodnotně daří, vnímám sice silněji svou roli a roste mé sebevědomí, ale ten, komu pomáhám, se nerozvíjí a nemění, protože pasivně čeká na mé další nabídky. Tlumení terapeutických ambicí i podpora aktivity a potenciálu, který v sobě nesou klienti, výrazně změnilo efektivitu mé pomoci. Důležitou oblastí, na které bylo třeba záměrně pracovat, bylo uvědomění si očekávání, která mám vůči klientům i vůči sobě. Bylo velmi těžké nehledat chybu v sobě poté, kdy po léčbě došlo k relapsu, k návratu ke starému způsobu života nebo ke smrti absolventa. Po dlouhé době, kdy jsem mapovala a

měnila svá očekávání, se mi podařilo změnit postoj vůči závislým a přestala jsem od nich očekávat bezchybné jednání i doživotní abstinenci. Každý den, který klient TK prožije bez drog, je pro mne výsledkem, pro který má moje práce smysl. To, jestli závislý zůstane u toho, co si odnesl z komunity nebo jestli se vrátí pro negativní zkušenosti ke starému způsobu života, je už jeho svobodnou volbou, ke které má své důvody. Efektivitu těchto voleb mohou ovlivnit jen tím, že nastavím podmínky proto, aby během pobytu v TK získal náhled na svou závislost a dovedl s ní jít dalším životem. Přes veškeré dovednosti v práci na sobě a veškerou psychohygienu, zvládání některých emocí – např. pojímání se k úmrtí klienta či jeho předčasnému odchodu z komunity - je velmi náročné a bolestné a vyžaduje velkou emoční stabilitu a psychickou odolnost. Všeobecně je známo, že silné emoce a prožitky někoho jiného mohou aktivovat paralelní emoce a psychologická hnutí v nás samotných. Velkou roli v tom, jak se to daří či nedaří, sehrává osobní zázemí každého terapeuta, které může emoční zátěže zmírnit či zhoršit. Mocným nástrojem, pomáhajícím terapeutům se seberegulací vlastní psychiky a emocionality, je metoda Focusingu. (K. Hájek, 2002). Učí pomáhající pracovníky využívat zejména kontaktu s vlastním tělem a rozpoznávat ohniska prožívání. Důležitým momentem v procesu práce na sobě samé bylo přijetí bezmoci. (jak té, kterou toxikoman projevuje vůči droze, tak vlastní, kterou cítím při jednání toxikomanů). Bylo třeba naučit se trpělivosti, nechat věci plynout přirozeným tempem a respektovat i to, že někteří lidé potřebují dělat chyby a iracionální, nelogická rozhodnutí, aby je získali do repertoáru zkušeností. Dlouho jsem se učila nebrat si takové skutečnosti osobně a zachovat si od nich zdravý odstup. To bylo velmi těžké zejména proto, že vytváření vztahů v komunitě má blíže k rodinným vztahům než ke klasickému pojetí psychoterapeutického vztahu v poradenství. Terapeut s klienty tráví většinu dne, zná jejich osud, myšlenky, pocity, touhy, slabosti, jezdí s nimi na sportovní a kulturní akce, přespává v jejich blízkosti, účastní se společného stolování, řešení krizí... Občas mívám pocit, že některé klienty znám víc, než vlastní děti. Díky psychoterapeutickému výcviku jsem se po dobu deseti let zbavovala nánosů minulosti a díky tomu mám dnes jistotu, že každá rezonance s problematikou klienta bude včas rozpoznána a emočně zpracována, aniž by došlo k negativní projekci. Každý den v TK i mně přinášel vždy řadu konfrontací s vlastním Já a další sebepoznání. Strukturaci získaných zkušeností pomohl nejen výcvik, ale i vlastní individuální psychoterapie a účast na týmových supervizích. Průběžné sebemonitorování a sebereflexe jsou pevnými pilíři mých vztahů s kolegy i s klienty a práce v TK je pro mne příležitostí nikdy nekončícího rozvoje osobnosti.

### 3.4 Závislost jako hraniční zkušenost

U. Wirtz uvádí model stupňů, který musí závislý člověk projít, aby opět našel své pravé „já“. 1. *Přežít*. 2. *Uvědomit si*. 3. *Pracovat na základním problému*. 4. *Transformace*. 5. *Integrace*. 6. *Spiritualita*. (U. Wirtz, 2004, s. 132). Závislost a její vývoj považuje za typický následek incestu a jiných traumat v osobní historii, přičemž závislost může být chápána jako obranný mechanismus i jako proces sebeuzdravování. V oblasti prožitých incestů pokazuje na nápadnou četnost rodičů – alkoholiků. Předkládá výsledky amerických výzkumů, které prokázaly že „většina témat, kterými se zabývá terapie incestu (nedůvěra, nízké nebo chybějící sebevědomí, disociace a obranné mechanismy, pocity provinění, selhání, černobílé myšlení, problémy s hranicemi, neschopnost vnímat vlastní potřeby) je identická s problémovými oblastmi, s kterými se pracuje v terapii závislostí“ (tamtéž). Wirtz považuje u závislosti sebepojetí za centrální spirituální dimenzi. Cituje Junga (1968), který ve svém dopise B. Wilsonovi píše: „Závislost na alkoholu je ekvivalentem – na nižší úrovni – naší duchovní žízně po celistvosti“. (U. Wirtz, 2004, s. 132). Cestu závislého po okraji propasti života popisuje jako hraniční zkušenost, za níž obvykle můžeme nalézt rozpad hodnotového systému a vyčerpání morálního kreditu.

### 3.5 Spirituální přístup k drogové závislosti

Ve společnosti je značně rozšířené pojetí drogové závislosti ve smyslu morálního selhání. Z toho plynou mnohá represivní opatření, v nichž osobně nevidím řešení ani východisko. S procesem hledání identity, v němž se formuje hodnotová orientace jedince se úzce pojí i orientace duchovní, ve smyslu hledání a přijetí víry. Je pravdou, že víra, modlitba a zařazení rituálů, posilující duchovní hodnoty, může být přínosnější strategií než postupná smrt v důsledku dlouhodobého užívání drog. Problémem zůstává fakt, že pokud jedinec nedojde k víře ve vyšší princip spontánně, na základě vlastní zralosti a duchovního prožitku, přijímá nabídky religiosních hodnot zvenčí, což z hlediska zvnitřňování norem nemá trvalou hodnotu. U lidí, kteří byli tzv. převráceni na víru, se často setkávám s nezodpovědností, kdy v domněnku, že jde o zdravou pokoru a úctu k něčemu sebezpřesahujícímu, popírá jedinec svou vůli a zbavuje se práva na rozhodování i povinnosti nést za něj důsledky (např. „*to, jestli budu abstinovat nebo ne už záleží na tom nahoře*“). Převzetí pasivního postoje je přitom pro klienty pohodlné. Naproti tomu je fakt, že úspěch v abstinenci je značně závislý na tom, zda si jedinec v léčbě dokáže vypěstovat, nacvičit a udržet určitý

vnitřní řád a s ním související hranice. Biblické desatero je starou, leč velmi vhodnou metodou, jak začít nový život a jak čerpat sílu a sebeúctu, rodící se z čistého svědomí. Důraz na duchovní rozměr lidské existence je velmi přínosnou strategií, jak přistupovat k léčbě závislostí a odborné vedení klienta k duchovním hodnotám by rozhodně v léčbě závislostí nemělo chybět. Uchopíme-li spirituální přístup jako celek a budeme-li zkoumat jeho strategickou roli při léčbě závislostí, setkáme se i s následujícími riziky. Spirituální přístup se může dostávat do rozporu s odbornými praktikami, objektivitou a vnášet do léčby závislostí nádech tajemna, mystična a iracionálních aspektů. Násilná snaha přesvědčit kohokoli o existenci nadpřirozené bytosti přinášející spásu, může vést k vytvoření odporu, skepse a celoživotního ateismu, který v rámci prostoru vymezeného spirituálním přístupem již nebude poskytovat dostatečnou oporu a tudíž se stane neúčinným. Tato rizika samozřejmě nezpochybňují možnosti spirituálního přístupu v tom, že obrácení pozornosti k účinkům zdravé víry a zdravá důvěra v dobrý konec či výsledek může být účinným prostředkem v terapii závislých i hodnotou, vnášející do jejich prázdnoty a vyprahlosti nový rozměr. Nejznámějším příkladem spirituálního přístupu je hnutí Anonymních alkoholiků.

### 3.5.1 Závislost jako forma duchovní krize

Popisují-li klienti TK domněnky, že existuje něco, co je přesahuje, často jim chybí slova, která by takové pocity vystihovala. Hovoří o prožitcích a zkušenostech, které jsou často velmi iracionální a smysly nepostižitelné. Vnímání duchovních prožitků, ve spojení s intuicí, zranitelností, citlivostí a zájmem o mystiku bývá toxikomany v léčbě vnímáno jako ohrožení, s nímž se obvykle pojí strach z nepochopení, z odlišnosti či z odcizení. S. Gróf za touhou po drogách, alkoholu a jiných omamných látkách vidí „*skrytou touhu po vyšším Já nebo po Bohu*“. Za ní vidí frustraci a prázdná místa po něčem, co člověku chybí a co vně sebe hledá. Chemické látky, drogy, jídlo, vztahy, majetek či vlivné postavení jsou podle něho atributy, utiňující tuto skrytou touhu. Grof píše o alkoholících, kteří své setkání se skleničkou alkoholu vnímají jako „*duchovní zkušenost stavu, v kterém se rozplývají hranice a mizí každodenní bolest*“. Moc alkoholu vidí v tom, že „*dokáže v člověku odkrývat a stimulovat mystické schopnosti lidské povahy, obvykle udušené holými fakty a suchou kritičností střízlivých chvil. Střízlivost umenšuje, rozděluje a říká ne, zatímco opilost zvětšuje, sjednocuje a říká ano.*“ (S. Gróf, 1999, s. 107). Poté, co závislý člověk ztratí všechno, klesne na dno. V rámci resocializačního programu je třeba, aby jeho pozornost byla obra-

cena od vnějších stimulů dovnitř, k němu samému. Teprve tam dokáže nalézt to, co hledal ve vnější či snové realitě, pojmenovat a uspokojit své potřeby a nalézt novou cestu pro růst a nové směřování. Alkoholovou, drogovou závislost i jiné druhy závislosti vidí Grof jako formu duchovní krize. Proces klesání na dno, kdy člověk nezvládá život a ztrácí jakoukoli moc nad jeho průběhem i následné uzdravování nazývá Grof „procesem *smrti ega a jeho znovuzrozením*“. Toxikomané směřující k vlastní sebestrukci nevnímají, že dopad na dno může být okamžikem odrazu k nové existenci. Pokud smrt ega nekončí i smrtí člověka samotného, vznikají v procesu uzdravování nové kvality – schopnost milovat a být milován, důvěra, poctivost, otevřenost, odvaha, sebedůvěra, pružnost apod.

### 3.5.2 Touha po svobodě

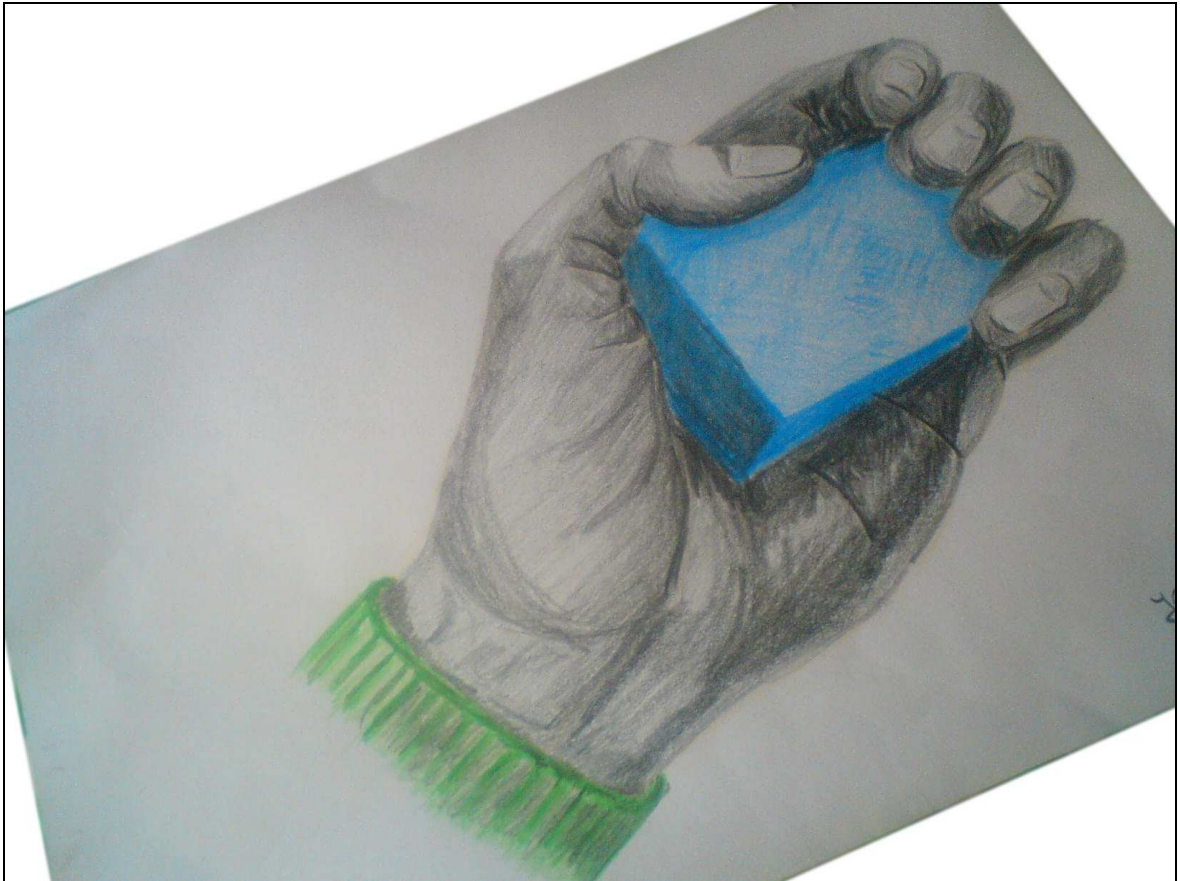
Dle buddhistické filosofie je závislost krajní formou lpění jako jednoho z kořenů zla a příčin lidského utrpení. Zabýváme-li se v léčbě závislostí hledáním toho, v čem droga podněcuje lpění, respektive k čemu lpění směřuje, můžeme od klientů slyšet častou námitku, že droga přinesla do jejich spoutaných životů svobodu. Bližším zkoumáním toho, co si závislý pod pojmem svoboda představuje, zjišťujeme, že tímto slovem toxikomané nazývají stav, kdy jsou bez hranic, překážek a problémů, bez časového, prostorového, morálního či jiného omezení a kdy si mohou dělat to, co chtějí. Tváří v tvář takovému pojetí svobody je třeba rozlišit zdravé tendence od patologických sebeklamů a zhoubných záměrů. Zdravá je touha člověka postavit se na vlastní nohy, být svým pánem a samostatně o sobě rozhodovat. Tyto kvality mohou být nosným základem při budování zdravého sebepojetí. Zdravá je i snaha uvědomovat si své potřeby, být s nimi v kontaktu a hledat prostředky k jejich uspokojení. Tato snaha totiž vnáší do života závislého aspekt aktivity, která je základním předpokladem pro realizaci úspěšné léčby. Alarmující je aktuální nespokojenost člověka se situací, v které se v okamžiku touhy po svobodě nachází a touha po úniku z ní. Tato nespokojenost (často ve vztahu se vztekem na sebe samého) může být funkčním motivem k uskutečnění určitých změn. Za riziko lze v tomto pokládat neochotu převzít zodpovědnost a hledat sílu k vyladění rozporů a překonání překážek. Za všemi těmito atributy je třeba vidět potenciál člověka, který jej touží využít, ale který v dané situaci není schopen vidět směr, který k uskutečnění vytyčených cílů vede, ani najít prostředky, které mu k uskutečnění cesty k cíli pomohou.



### 3.6 Existenciální přístup

Lidé v historickém vývoji vždy měli tendenci hledat bohy a věřit v jejich nadpřirozené síly. Tato tendence je ve skutečnosti skrytou touhou po ideálním rodiči a pozitivním vzoru, jehož následování přinese jistotu a bezpečí. Je i odrazem neschopnosti uvědomit si vlastní možnosti a věřit ve své síly. Průběžným jevem procesu umírání u lidí, kteří se ocitli na rozhraní mezi životem a smrtí, bývá psychotický zážitek zjevení božstev, kterým člověk dává nad sebou magickou, neomezenou moc. I v tomto okamžiku se promítá vztah člověka k sobě samému. Dokáže-li jedinec v průběhu života prohlédnout, že síla vysněných božstev, k nimž se dosud vztahoval je jen iluzí, zakrývající jeho vlastní potenciál, jedná se o zlomový okamžik existence, kdy z hlediska duchovního vývoje nalézá sám sebe. Někdy mívám dojem, že toxikomanům chybí pud sebezáchovy. Způsob, jakým se oddávají závislosti je leckdy tak sebedestruktivní a sebezničující, že vyžaduje silové, represivní reakce. Pro toxikomana se bohem v období užívání stává droga. I on jí dává nad sebou neomezenou moc a je připraven pro ni i zemřít. Zejména proto je důležité, aby se léčebná práce se závislými zabývala hledáním vlastních potencialit, budováním vztahu k sobě samému a jeho posilováním. Dlouhodobá léčba klientů v léčbě dovede do bodu, v němž mají pocit, že ačkoli již získali mnoho nových schopností a dovedností a dosáhli všeho, co si na počátku léčby přáli, jsou nespokojeni a něco jim chybí. Svěřují se s pocity prázdnoty, samoty, nesignifikančnosti všeho a začínají klást sami sobě otázky, kdo vlastně jsem, kam jdu a proč jsem na tomto světě, jaká je má úloha a k čemu to všechno vlastně je. Tato část léčby je i důležitým zlomem v životě klientů, kdy se konfrontují s postojem ke smrti, s konečností všeho a kdy dříve či později pochopí, že neexistuje jeden velký životní smysl, který by někde objevili, ale jen řada drobných úspěchů, pokroků, radostí a pozitivních prožitků, pro které stojí za to žít. Uživatelé musí často přehodnotit postoje k životním traumatům, nezdarům, problémům a překážkám a vnímat jakékoli vzniklé potíže jako výzvy a zkoušky, v nichž se pokouší obstát a něco se naučit. V. Frankl (In M. Vágnerová, 2008, s. 499) chápe život jako *„úkol, který má smysl podle toho, jaký obsah mu dokážeme dát. Vybízí k aktivnímu hledání přijatelné alternativy a k odpovědnosti za vlastní život. Hledání smyslu života musí být vždycky individuálně specifické, protože u něj usiluje určitý jedinec v konkrétní situaci. Omezenost lidského života mu jeho hodnoty neubírá“*. A právě to je u drogově závislých jedinců problematické, neboť užitím drogy poznali intenzitu, kterou v jakýchkoli běžných prožitcích nenalézají. Pocit naplnění se tedy ani při dlouhodobé snaze o aktivitu nedostavu-

je. Absence pocitu smysluplnosti může souviset jak s nedostatkem informací, rozšiřujících člověku obzor ve sféře duchovních hodnot, tak s nedostatkem víry v uspořádání a fungování duchovního světa vůbec.



Obrázek č. 16 – Závislost (abstraktní kresba absolventa TK s názvem: Držím ji ve svých rukách)

## 4 SEBEPODRÝVAJÍCÍ CHOVÁNÍ

Po tříadvacetileté praxi práce s lidmi v sociální, právní a psychologické oblasti mívám někdy pocit, že se lidé na základě emocí zaslepeně a paradoxně čím dál víc zdokonaľují v dovednostech, které jim brání ve štěstí a spokojenosti a které jim v konečném důsledku mohou přinést i zkázu. Čím víc pracuji s lidmi, tím víc se utvrzuji v přesvědčení, že člověk je sám sobě největším nepřitelem a že převážnou většinu problémů si způsobuje špatným zacházením sám se sebou. Život mne však naučil nesoudit, nehodnotit, získávat informace a nezaujímat jednoznačné či dogmatické postoje, dívat se na realitu ze všech možných úhlů a být zrovna tam, kde je mě třeba.

F. Knobloch popisuje sebepodryvající chování (*self-defeating behavior*) jako „*druh maladaptivního chování, kdy jedinec nevědomky dociluje opak toho, co si přeje uskutečnit ve svých vztazích k lidem*“. (F. Knobloch, 1999, s. 35). Knobloch dále uvádí, že „*toto pojetí je obdobou Freudova popisu nutkavosti k opakování, Schultz-Hencke tento jev popisují jako bludný kruh neurózy, Mowrer jako neurotický paradox a Wachtel jako důsledek cyklické psychodynamiky*“. (tamtéž). Zaměřenost na chování, jímž člověk vědomě i podvědomě škodí sám sobě, je jedním z nejdůležitějších úkolů psychoterapie. TK je ideální prostředí pro odhalování takového chování i pro nastavování podmínek k jeho změně. To, co někteří lidé označují jako smůlu, zlý osud nebo chybu druhých, je ve své podstatě jen neuvědomělým vzorcem chování, které jedinec cyklicky opakuje z důvodů, které sám nezná. Příkladem z komunity mohou být lidé, kteří ukončují intimní vztahy dříve, než se rozvinou ze strachu, aby nemuseli prožívat bolest z jejich ztráty v případě rozchodu, či úmrtí partnera. Totožné situace, které se člověku opakují bez naděje na nápravu, jsou z psychoanalytického hlediska způsobeny tím, že k sobě jedinec svým chováním a svou reaktivitou tyto situace přitahuje. Sebepodryvající puzení k opakování považuje S. Freud (1933, In Knobloch 1999, s. 36) za „*pud smrti, který silou k uskutečňování překonává v člověku i pud slasti*“. Schulz-Hencke (1942, In Knobloch, 1999, s. 36) vysvětluje sebepodryvající chování jako interpersonální interakci a nazývá jej „*circulus vitiosus*“, neboli „*bludný kruh chování, kdy určitá porucha jedince provokuje druhé k takové reakci, která podpoří utvrzení v bezmoci a ke zhoršení této poruchy*“. Příkladem z komunity může být muž s bájnou lhavostí, který ve snaze o přijetí skupinou vymýšlí příběhy s tematikou, která je ve skupině považována za citlivou a následně ve snaze o upřímnost přizná, že si to vymyslel. Měl-li takový jedinec na počátku postoj, že lidé jsou nepřátelští a zlí, svým chová-

ním se v tomto postoji ještě více utvrdí, protože přirozenou reakcí ze strany sociálního okolí na lež, podvody a citové vydírání bývá vztek a zloba. V historickém vývoji můžeme nalézt pokusy vysvětlit sebepodrávající chování teorií o podmíněném chování, v které sehrávají důležitou roli odměny a tresty. Například člověk, trpící sociální fobií je pokaždé, když se vyhne kontaktu s lidmi, odměněn snížením tenze. Trest přichází vzápětí, když se znovu cítí sám, nepříjatý, izolovaný. Alkoholismus a toxikomanie jsou stejně sebepoškozujícími návyky, protože úleva či požitek přicházejí hned a intenzivně, zatímco negativní důsledky přicházejí později. Zatímco podle teorie podmiňování by neposílená reakce měla vyhasínat, jedinec pokračuje v chování, kterým si škodí. Proto jej Mowrer nazval neurotickým paradoxem. V rámci skupinové dynamiky přichází zpětná vazba k jedinci rychle a opakovaně. I když není snadné rozkrýt mechanismy, způsobující opakující se potíže, v interakci mezi jedincem a zbytkem skupiny je možno jedince směřovat k tomu, aby bludné kruhy sebepodrávajícího chování rozeznal a učil se z nich vystoupit.

#### 4.1 Suicida

Touhou člověka po sebezničení se zabývali filosofové od antiky až po současnost, kdy se stala předmětem existencialismu a psychiatrie. Ať je myšlenka na sebevraždu v naší společnosti jakkoli tabuizovaná, je logickou a nedílnou součástí lidského vývoje. Vezme-li v úvahu to, že základní copingovou strategií při zvládání jakýchkoli obtíží je útok nebo únik, sebevražda je z pohledu ego-obranných mechanismů představou rychlého řešení situace, v které člověk touží po úniku z nebezpečí či ohrožení. Domnívám se, že jen málo lidí může říci, že se s touhou nebýt nesetkala. V některých kulturách je sebevražda považována za přirozenou formu smrti, jinde je zakázána. V našich podmínkách je sebevražedné jednání považováno za psychiatrickou poruchu, která se léčí v rámci hospitalizace, převážně chemoterapeuticky. Zamyslíme-li se nad podstatou sebevražedných tendencí a nad jejími zdroji, můžeme předpokládat, že touha zemřít může být synonymem touhy po klidu v neutěšené situaci s přebytkem podnětů, kdy člověk rezignuje v bezmoci a nenalézá další řešení obtíží. Sebeničení může být impulzivní reakcí na základě nezvládnutých emocí, např. následkem intenzivního vzteku a sebenenávisti. Může jít přitom o sebenenávist, následující po subjektivně prožívaném selhání či pochybení, po zklamání důležitých osob, nebo může jít o potlačený vztek, který nebyl ventilován správným směrem. Zdrojem může být podvědomá touha po zadostiučinění a potrestání se, ale i vnitřní rozpor, v němž je

emočně neúnosná realita přeměněna v mechanismy, které psychika zvládá. V léčbě závislostí je při práci se sebepojetím nutné rozlišovat, zda jde o suicidální myšlenky, suicidální tendence či přímo o suicidální jednání. Suicidální tendence jsou již známky akčního chování, kdy jedinec hledá způsob, jak tuto myšlenku uskutečnit. V tomto stádiu je třeba registrovat to, že se člověk záměrně uvádí do stavu vlastního ohrožení a je třeba mu poskytnout pevné vedení a kvalitní, systematickou psychoterapii. Dojde-li k sebevražednému jednání, je překročena určitá hranice toho, co se dá zvládat ve skupinové či individuální psychoterapii a jedinec musí být předán odbornému psychiatricky zaměřenému pracovišti, kde se jeho obtíže zredukuje farmakologicky a kde je stabilizován a připraven pro další psychoterapeutickou práci.

## 4.2 Závislost a sebeustrukce

Příčiny sebeškozujícího chování bývají dávány do souvislosti s dětskými traumaty, zvláště se zážitkem zneužívání. U toxikomanů, (a nejen u nich), kteří se nemohli vyrovnat s patologickým chováním svých rodičů, je tento mechanismus obvyklý. Dítě, které v určité fázi vývoje není schopno zpracovat vinu rodiče, přesunuje ji automaticky a podvědomě na svou osobu, aby k ní mohlo zaujmout akční postoj. Ve vyjádření klientů TK se s těmito fakty setkávám např. ve vyjádřeních typu: „*tatínek mě znásilňoval, ale mamka mi vysvětlila, že si za to můžu sama, táta mámu zkopal pokaždé, když přišel z práce, ale to bylo kvůli mně, protože já jsem ho zlobil, maminka se o mě celý život nestarala a byla pořád pryč, ale já jsem si to zasloužil, protože já jí pořád jen otravoval a provokoval, brácha se zastřelil, protože já mu nedokázal pomoci, když měl potíže*“. Souvislost pojmu závislost a sebeustrukce je velmi úzká. V komunitě se často můžeme setkat s různými formami sebeškozování. Suicidální úmysly a tendence nebývají u klientů, kteří se opakovaně sebeškozují přítomny. Obvykle za nimi nalézáme spíše rostoucí úzkost a napětí, které v bolesti hledají způsob uvolnění nebo existenci určité události, u níž si jedinec neuvědomuje intenzitu emočního dopadu. Sebeškozování může být projevem bezmoci a zoufalství, voláním o pomoc i demonstrací či manipulací. Pro odborníky, pracujícími s těmito pacienty je leckdy náročné tyto kvality rozlišovat a volit efektivní způsob reagování. Tím, že se jedinec v procesu terapie naučí, jak si nepříjemné pocity uvědomit, pojmenovat a dále zpracovat, dochází ke zmírnění obtíží a k vytvoření nových návyků a copingových strategií. Opakováním těchto strategií a postupů je pak zvyšována odolnost jedince vůči stresorům.

## SHRNUTÍ TEORETICKÉ ČÁSTI

Hovoříme-li o hledání vlastního „já“ a nalézání vztahu k sobě samému, můžeme vnímat nádech určité patetičnosti a neuchopitelnosti. Já je krátké slůvko, které je sjednocujícím pojmem mnoha obsahů, struktur, charakteristik, jevů i rovin existence. Člověk je ve vývoji sebepojetí jako počítač, který je průběžně a nepřetržitě programován. Na jeho hard se formou paměťové stopy v mozku nesmazatelně zapíše každá věta, vyřčená porodníkem, rodiči, příbuznými, vrstevníky, odborníky i ostatními lidmi, kteří se vyskytnou poblíž jedince v průběhu vývoje. Veškeré s tím spojené pocity, které jsou prožívány jako nepříjemné, jsou pak složkami hlubokých komplexů méněcennosti, jako výslednic negativních programů. Tyto komplexy mohou být jak motorem, pomáhajícím člověku ke změně a k sebezdokonalení, tak traverzou, která ho tlačí k zemi a která mu brání v uplatnění všech schopností a možností. Nalezení vlastní hodnoty a sebepřijetí je pro osobnost jedince jedním z nejtěžších vývojových úkolů, ovlivňující kvalitu života. Produktem sebepřijetí a obdivu vůči sobě samému je sebeúcta, která je stavebním kamenem sebevědomí i základním předpokladem k tomu, abychom sami se sebou dokázali žít v souladu a vyhnout se sebedestruktivním scénářům. Negativní postoj k sobě samému může být zdrojem touhy po moci i dalších patologických mechanismů a nejrůznějších kompenzací, které v životním prostředí jedince vyvolávají negativní odezvy. Neschopnost sebepřijetí je pak důsledkem sociálního odmítnutí ve všech existenčních rovinách. Neuvědomovaná zlost na sebe samého, sebenezávist a odpor k sobě může být příčinou řady patologií, jejichž výčet by přesáhl rámec tohoto pojednání.

Závislost na drogách se obvykle úzce pojí s ostatními závislostmi, které si z počátku člověk neuvědomuje. Podle bio-psycho-sociálního modelu vzniká drogová závislost v průběhu vývoje osobnosti, kdy průběh závislosti ovlivňují faktory psychologické, biologické i vztahové. Léčba závislostí se musí zaměřovat na všechny tyto oblasti. Pobyt v komunitě a směřování k abstinenci, zodpovědnosti a individualizaci, je bolestnou a velmi náročnou konfrontací se sebou samým, v procesu získávání vhledu, hojení traumat a emočních i jiných škod, revitalizování vztahů, opouštění starých a získávání nových návyků. Etiologicky pracuje komunita s interaktivními faktory mezi substancí, jedincem a prostředím. V širším měřítku lze říci, že se léčebné postupy a terapeutické intervence zaměřují na činitele farmakologické, psychické, somatické i environmentální.

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## 5 VÝZKUM:

Tématem Sebepojetí v léčbě závislostí jsem se rozhodla výzkumně zabývat proto, že jsem z letité praxe a z předchozího výzkumu, prováděného v rámci bakalářské práce došla k závěru, že jde o problematiku stěžejního významu. Sedm let pracovního života mezi toxikomany mne dovedlo k poznání, že vztah člověka k sobě samému je skrytým podhoubím, z něhož vyrůstá řada poruch, problémů a patologií v životě konkrétních jedinců. Při hledání kořenů závislosti bývá nezdravé sebepojetí uváděno téměř u každého toxikomana. Výzkumy, které se dosud tématem zabývaly, pojednávají o problematice spíše v obecné, teoretické rovině, vymezují obsahovou strukturu na abstraktní úrovni a chybí v nich odkaz na konkrétní úkazy z praxe. V žádné odborné literatuře, zabývající se sebepojetím, jsem nenalezla popis individuální historie a životního i osobnostního kontextu konkrétního jedince s uvedením možností, jak pracovat s jeho vztahem k sobě samému. Terapeutická komunita je ideálním prostředím, kde je možné poruchy sebepojetí diagnostikovat, nastavit podmínky pro jejich odstranění a pracovat v dlouhodobém horizontu na restrukturalizaci a revitalizaci vztahu člověka k sobě samému.

### 5.1 Cíle výzkumu:

Cílem výzkumu je zmapování vztahu mezi sebepojetím a kvalitou života jedince z hlediska jeho subjektivního prožívání a prezentovat sebepojetí jako determinant rozvoje závislosti. Jelikož klientelou, představující výzkumný vzorek budou klienti terapeutické komunity pro drogově závislé, výzkum bude rozkrývat mechanismy, vzorce a způsoby, jak lidé se syndromem závislosti zachází sami se sebou. V průběhu výzkumu bude přitom kauzálně sledováno, jak postoje závislých k sobě samým a prožitky s tím spojené ovlivňují craving a volby patologických reakcí při zvládání problémů, konfliktů a krizí. Z provedeného výzkumu by měla vyplynout i důležitost sebereflexe a zdravého sebepojetí osob, kteří v roli terapeuta provázejí závislé procesem sebepoznání. U léčících se toxikomanů chci formou narativních a anamnestických rozhovorů zkoumat kvalitu sebepojetí a zmapovat klíčové okamžiky a determinanty v procesu vývoje, které ke zformování sebepojetí vedly. Konkrétním cílem výzkumu je vystihnout v procesu vývoje osobnosti i v procesu současné léčby události, které byly nebo jsou dodnes pro funkci sebepojetí či pro vznik závislosti rozhodující. V popisu prožitků a výroků zkoumaných osob chci prezentovat vztah mezi vnímáním člověka sebe samého a touhou po droze. Jsem přesvědčena, že



obsah sebepojetí, jeho struktura a kvalita sehrává v léčbě závislostí klíčovou roli. Výzkum bude obsahovat i konkrétní techniky, léčebné metody a terapeutické postupy a intervence, kterými se dá na změnu sebepojetí působit. Z výzkumu by měl být v konečném důsledku patrná i úzká souvislost mezi sebepoznáním, schopností sebereflexe, sebedisciplínou a zvládnutím touhy po droze. Výzkum bude zaměřen pouze na klienty TK, kteří jsou motivováni k práci na sobě, nikoli na toxikomany, kteří léčbu odmítají. Výzkum se nebude zabývat genderovou problematikou ani srovnáváním sebepojetí žen a mužů, protože v komunitě se z převážné většiny léčí spíše muži.

## 5.2 Výzkumný postup a specifikace zkoumaného souboru

Jak je již z názvu tématu patrné, chci zkoumat kategorie, které nejsou optimálně statisticky měřitelné, a proto bude metodickým postupem kvalitativní výzkum. Výzkumný záměr vychází z předpokladu, že droga je nástrojem, který jedinec vyhledá v okamžiku, kdy pocítuje u sebe stav nadbytku nebo nedostatku čehokoli a kdy využívá účinků drogy pro redukci či doplnění toho, co mu chybí nebo nadbývá. Variabilita těchto voleb je tak rozsáhlá, že není možné snažit se její obsah vtěsnat do tabulek, čísel a grafů. Výzkumné metody nebudou tedy zaměřeny na drogy ani na zkoumání jejich účinků, ale na dynamické proměny, dějící se v psychice toxikomanů v souvislosti s procesem sebepoznávání, sebe-přijetí a s tím souvisejících změn. Volba kvantitativního výzkumu by byla jen mapováním útržků celého kontextu a nepostihovala by ty kvality, které jsou v procesu práce se sebepojetím rozhodující, i když jsou na první pohled zanedbatelné a přehlédnutelné. Výzkum bude odhalovat význam takových momentů a formou dlouhodobého soužití a pozorování závislých osob budou postupně odhalovány další souvislosti.

Výzkum bude probíhat v resocializačním zařízení Terapeutické komunity pro drogově závislé, s kapacitou 15 osob. Protože jako terapeutka jsem s klienty TK v téměř každodenním styku, budou tyto klienti pro potřeby výzkumu longitudinální skupinou, s kterou budu pravidelně pracovat. Protože se jedná o otevřenou terapeutickou skupinu, kam budou v průběhu výzkumu přicházet noví klienti a někteří před skončením výzkumu odejdou, doplňující vzorkem pak bude soubor klientů, kteří již v komunitě nežijí, ale abstinují a pracují na sobě a s kterými jsem v kontaktu. Účelovým výběrem pro výzkum bude 50 vybraných toxikomanů, kteří se v průběhu jednoho roku léčili v TK. Jediným kritériem pro výběr těchto klientů bude to, že se v rámci léčby spontánně zabývali vztahem k sobě samému a

s tím souvisejícími důsledky. Po dobu jednoho roku budou zaznamenávány projevy, týkající se sebepojetí, s tím spojené intervence a reakce a současně budou experimentálně nabízeny způsoby léčby sebepojetí s popisem dosažených výsledků.

### 5.3 Metody a techniky

Základem výzkumu bude technika průběžného zúčastněného pozorování, kombinovaná prováděním polostrukturovaných rozhovorů s klienty TK. Tyto rozhovory budou prováděny jak v rámci individuální a skupinové terapie, tak ve formátu neformálního setkávání s klienty, kteří již komunitu z nejrůznějších důvodů opustili. Zdrojem získávání dat pro výzkum budou i specifické techniky, zaměřené cíleně na sebepercepci a sebepoznání. Po dobu jednoho roku budou důsledně zaznamenávány a tříděny veškeré výroky klientů, které se týkají vztahu klientů k sobě samým. Formou obsahové analýzy pak budou na základě zjištěných dat vyvozeny teoretické závěry, týkající se zmíněných oblastí.

Stěžejní částí výzkumu budou čtyři případové studie. Narativním sledováním životní historie a popisem průběhu léčby v TK budou rozkrývány skutečnosti, mající klíčový význam při vzniku a rozvoji sebepojetí konkrétních jedinců. V návaznosti na diagnostiku poruch sebepojetí budou experimentálně nabízeny strategie a metody, jak se vztahem k sobě samému pracovat. V nepřeberném repertoáru náhodných intervencí, které přinesly pozitivní efekt, ale i v repertoáru improvizací a spontánně aplikovaných reakcí a technik, budou popsány záměrně nastavované a metody a strategie, které nastavují podmínky pro získání náhledu na specifika vztahového rámce k sobě samému a pro aktivní změnu ve struktuře sebepojetí. Podrobný popis používaných metod by přesahoval možnosti rozsahu této studie. Proto budou vyzdvíženy a prezentovány jen ty metody, u nichž byl výsledný efekt rychlý, pro konkrétní jedince subjektivně významný a pro vnější okolí viditelný. Tyto metody budou obohaceny zkušenostmi z dlouhodobého terénního pozorování v prostředí TK. Podkladem a důležitou součástí výzkumných metod bude podrobná obsahová analýza dokumentů, které jsou v rámci léčebného procesu klienta TK k dispozici. Jedná se především o studium životopisů, deníků, písemných zamyšlení klientů na zadaná témata, zkoumání monitoringu, zápisů z individuálních pohovorů i ze skupinové a mimoskupinové terapie. Zdrojem poznatků jsou i písemné individuální léčebné plány klientů, zdravotní a jiná dokumentace a předvstupní dotazníky. Cenným zdrojem informací bude i vlastní sebereflexe, sebereflexe toxikomanů a pravidelné supervize a intervize týmu.

Výzkumu bude předcházet pozitivní vyjádření vedení TK i ředitele společnosti i písemný informovaný souhlas klientů TK, zařazených do výzkumu. Všechna jména, uvedená v rámci případových studií budou smyšlená

#### **5.4 Analýza výzkumného prostředí TK**

TK, v které výzkum proběhne, je resocializačním pobytovým zařízením pro drogově závislé. Rezidenti zde žijí po dobu 6 – 12 měsíců (délka pobytu je určována možnostmi a individuálním tempem klienta a průběhem léčby). Komunita je neziskovou organizací, náležející pod obecně prospěšnou společnost. Podmínkou přijetí do léčebného společenství je motivace k léčbě a doporučení odborného lékaře. V zařízení se najednou může léčit max. 15 klientů. Ženy obvykle tvoří max. třetinu tohoto počtu. Po odchodu některého člena je skupina průběžně doplňována novými zájemci. Základní podmínkou pro přijetí do léčby je vlastní motivace. Do léčby mohou být přijímáni pouze klienti starší 18 let, s prokázanou závislostí na tvrdých drogách. Terapeutický tým tvoří osm terapeutů, kteří se na službách střídají po dvou. Záměrem je, aby na službě sloužil vždy muž a žena, aby byl zachován model rodičovství. Skladba odborného týmu je multidisciplinární – jeho členové mají vzdělání z různých oborů (psycholog, pedagog, sociolog, speciální pedagog, zdravotník, sociální pracovník apod.) Etický kodex zavazuje členy týmu k tomu, aby se chovali jako vyzrálé a pozitivní vzory dospělosti.

Před nástupem do TK se vyžaduje absolvování detoxifikačního programu ve zdravotnickém zařízení. Snahou personálu TK je vytvořit v komunitě takovou atmosféru, která by po dobu léčby kompenzovala klientovi chybějící domov a udržovat takové vztahy, které by dočasně nahrazovaly vztahy v rodině. Během léčby procházejí klienti čtyřmi fázemi, v kterých vykonávají funkce, spojené s péčí o dům. Sami si vaří, topí, uklízejí, na začátku léčby vykonávají pomocné funkce, aby se aktivitu, potřebnou pro výkon funkce naučili, od druhé fáze vykonávají řídicí funkce, v kterých se učí vést a řídit ostatní. Čím vyšší fáze v léčbě, tím větší zátěž a zodpovědnost. Na začátku léčby se klient nesmí nijak kontaktovat s vnějším světem a jsou mu dočasně odňaty i některá práva a osobní věci, které jsou mu navraceny s postupem do vyšších fází. Důležitým léčebným prvkem v komunitě je vztah, který je základním nositelem změny. Ačkoli během dlouhodobého pobytu vznikají mezi členy TK velmi pevné a nosné vztahy, navazování intimních a sexuálních vztahů je zaká-

záno. Vztahy mezi klienty a terapeuty i mezi klienty navzájem jsou vytvářeny a udržovány za jasně daných pravidel, v souladu s etickým kodexem, s jasně nastavenými hranicemi.

Základním principem, umožňujícím léčbu v TK je motivace klienta k léčbě a odhodlání ke změně. Podmínky života v komunitě se maximálně přibližují realitě běžného života. Ve skupině, která tvoří malý model společnosti, si mohou klienti vyzkoušet a zanalyzovat mechanismy, rizika a konflikty, které je v praktickém životě ohrožovaly. Terapeutický tým je v tomto procesu průvodcem, který odpovídá za proces léčby. Odpovědnost klienta je na něm samotném.

## 6 PŘÍPADOVÉ STUDIE

### 6.1 Roman a jeho sebenávist

**Dg.** Roman nastoupil do léčby s dg. F193 (polymorfní závislost na drogách v kombinaci s léky) a F10.1.(abúzus alkoholu) s lehkými příznaky toxi-metabolické encefalopatie. Jeho zdravotní stav byl komplikován častými epileptickými a migrenózními záchvaty, v kombinaci s občasnými halucinacemi jako dozvuky doznívající toxipsychózy.

**OA:** Roman byl vysoký, štíhlý muž atletické postavy. Výraz obličeje a tvrdé rysy v oblasti čelistí a úst naznačovaly, že úsměv se u něho vyskytuje jen zřídka nebo vůbec. Pevným postojem dával najevo fyzickou převahu a z jeho očního kontaktu vyzařovala přezíravost, pohrdání a připravenost k obraně i k boji. Celkový dojem nepřístupnosti umocňovalo tetování - lebka na krku a zdobení se špičatými hroty na zádech a obou pažích. Mezi těmito symboly jemně prosvítaly drobné i větší jizvy a skvrny na kůži, které budily v nezasvěceném pozorovateli otázky, týkající se Romanovy minulosti a jeho vztahu k bolesti. Zároveň byla z jeho osobnosti cítit určitá rezignace, odevzdanost, lhostejnost a nezájem o cokoli. Pesimistické ladění umocňovalo nespisovné, místy vulgární vyjadřování s velkou četností slangového nářečí.

Narodil se v roce 1970. Matka tehdy uzavřela sňatek s mužem, kterého téměř neznala, v důsledku nechtěného těhotenství. Z důvodu dalších porodů byla pak v domácnosti celý život. Při společném bydlení s prarodiči ovlivnila Romana v prvních letech života hlavně babička, neboť matka byla mladá, s výchovou dítěte si příliš nevěděla rady a otec se k narození dítěte stavěl nezodpovědně a téměř nebyval doma. Dětství vnímá Roman jako velmi krásné a bohaté na zážitky, následně však popisuje alkoholismus otce, časté hádky, konflikty a fyzická napadání. Negativní mužský vzor nechal v Romanovi viditelné stopy. Přes velmi patologickou osobní historii a značné zdravotní problémy přišel do léčby ve velmi dobré fyzické kondici, jevil známky obrovské fyzické síly a zdatnosti, byl vytrvalý v zátěži, zručný a ochotný ve všech pracovních činnostech. Každé gesto bylo projevem dominance a netolerance, vyjadřování mělo známky vulgárnosti, hrubosti a nekompromisního dogmatismu. V adolescenci a mládí procestoval řadu zemí, převážně proto, že neustále unikal před zákonem v době, kdy začal páchat trestnou činnost. Jeho vztah k ženám byl spotřební a povrchní, i v léčbě o nich mluvil jako o „zboží“ nebo o „matroši k použití“. Za

celý život měl jen jeden dlouhotrvající vztah s dívkou Halinou, s kterou žil sedm let. On jí naučil brát pervitin, ona jeho přivedla k heroinu, u kterého pak oba zůstali. I v době společného užívání pracovala tato dívka jako arteterapeutka pro dětskou klientelu. Na ní se stal závislý a její ztráta pak byla jedním z důvodů dalších patologických projevů a tendencí. Ztráty blízkých lidí Romana provázely od puberty. Nejbolestnější pro něho byla zkušenost, kdy našel oběšeného kamaráda. Dalším traumatem bylo, když se díval na to, jak se mu jiný kamarád topí a pod vlivem drog nebyl schopen mu pomoci. Nejsilnější trauma, ovlivňující jeho sebepojetí odkrývá až v léčbě, neboť je do té doby měl vytěsněné a několik let se jimi nezabýval. Jednalo se o zkušenost z Anglie, kdy se probudil, ležíc na kamarádovi, který vypadal jako mrtvý. V úleku hodil přítele do kontejneru a utekl. Později se dozvěděl, že dotyčný žije, ale přišel o ledvinu a bude mít doživotní zdravotní problémy.

Pervitin užíval od šestnácti let, heroin od sedmnácti. Do léčby se Roman rozhodl nastoupit až po četných zkušenostech s těžkými toxipsychózami a stále sílícími epileptickými záchvaty. Před nástupem do TK byl v deseti léčbách, odkud byl vždy disciplinárně vyloučen, převážně pro agresivitu a navazování sexuálních vztahů.

**RA:** Roman pochází z úplné, velmi početné rodiny. Je nejstarší z šesti dětí. Má jednoho bratra, který je také uživatelem drog a pět sester. Počtem sester si není jist, u některých z nich si ani nemohl vzpomenout na jméno. Ke všem sestrám má Roman velmi distanční, povrchní vztah. Naopak mezi ním a bratrem je silné citové pouto, v době užívání mají oba tendenci jeden druhého zachraňovat a zbavovat závislosti.

Prvních deset let bydlela rodina v malé vesničce na venkově. Pak se všichni přestěhovali do služebního bytu, který otec dostal od zaměstnavatele s tím, že rodina nemusela po dobu deseti let platit nájemné. Roman popisoval svou rodinu jako „luxusní, jeansovou“, protože v době, kdy nosili jeansy jen bohatí lidé, našil otec jeansové obleky pro celou rodinu, což patřilo k vnější image. Když skončila doba bezplatného bydlení, přestěhovala se rodina do vilky, získané z dědictví tety. Každé stěhování s sebou pro Romana neslo ztrátu koníčků, kamarádů, jistot a každý přesun do nového prostředí prožíval velmi těžce. V době Romanovy puberty požádala matka o rozvod manželství z důvodu otcova alkoholismu. Otec jí to rozmluvil a prošel protialkoholní léčbou. Po jejím absolvování před matkou předstíral abstinenci a pil potají. To, že oba rodiče byli vyznavači Jehovovy víry, Roman dlouho tajil. Tato skutečnost byla zjištěna až při rozkrývání obsahů jeho kreseb v léčbě.

**ŠA:** Na základní škole se Roman projevoval jako velký lajdák se špatným prospěchem. Když ale něco potřeboval, dokázal se učit i na jedničky a zůstat bez poznámek a sankčních opatření. Po základní škole se vyučil automechanikem, na učilišti začal mít vážné problémy se záškoláctvím, falšováním známek a podpisů, v hojné míře začal pít alkohol. K tomu přidával experimenty s lysohlávkami, marihuanou, extázemi, lhal rodičům i vyučujícím a objevily se i první krádeže. Ačkoli kradl a vykrádal auta, na učilišti dostával podporu k tomu, aby studium dokončil. Bylo mu dokonce umožněno, aby zdarma získal řidičské oprávnění na automobil, motorku a nákladní vozy. Studium tedy dokončil, ale koncem studia již užíval drogy v takové míře, že po maturitě musel být poprvé hospitalizován v psychiatrické léčebně.

### **6.1.1 Práce se sebepojetím:**

Ačkoli Romanovo vzezření budilo po nástupu do skupiny u mnoha klientů dojem velmi dobrého sebevědomí, v průběhu dalších dnů se opak ukázal být pravdou. Již při vstupu do nulté fáze sám sebe častoval několika hrubými urážkami a nadávkami, kterými se na sebe zlobil za to, že skončil v léčbě. Při vstupu do skupiny uvedl, že vše je teď v rukách terapeutů a že se ještě uvidí, kdo bude vítěz. V prvních týdnech léčby měl Roman velké problémy s usínáním a se spaním. Probouzely ho „noční můry“, křičel a plakal ze spaní, byl stále v pohybu a nejednou se stalo i to, že se probouzel pomlácen od okolních zdí či úplně mimo lůžko. Tyto události vedly k tomu, že odmítal jít spát a musel být pro první týdny v léčbě silně zamedikován. Ve vztazích s klienty byl vždy aktivní, ale jen tam, kde mohl být dominantní. Hned v prvních dnech měl tendenci radit klientům, kteří jsou v léčbě dlouhou dobu, čímž si některé členy skupiny proti sobě popudil. Raději pak přijal opakované a tvrdé tresty, než by projevil náznak submisivity či pokory. Své názory sděloval dogmaticky, nekompromisně a hlasitě, odmítal diskutovat o tom, co řekl. Vůči vlídným domluvám byl imunní, jeho odpovědi byl vždy vzdorovitý, ironický úsměv, výsměch či útok. Na projevy dominance a kritiky reagoval impulzivně a bojovně, opakovaně musel být usměřňován, aby někoho nenapadl fyzicky. Uklidňoval se poslechem hlasité hudby, především ve stylu pank a heavy metal. Jednání s věřiteli, s institucemi a s úřady odmítal s tím, že bez drog ho k jednání tohoto druhu nikdo nedonutí. Již v začátcích léčby měl problém s autoritami, především vůči ženám byl velmi agresivní a neústupný. Většinu jakýchkoli snah o domluvu vnímal jako útok na svou osobu a jeho reakce byly velmi nepřiměřené. Na výjezdech z

komunity rozděloval osoby, které potkával na „lidi“ (tj. ti, kteří nefetují) a „naši“ (tj. ti, kteří pijí nebo užívají drogy). Největší problémy měl vždy, když měl před kýmkoli mluvit o sobě. Nebyl schopen popsat, jak se cítí, nebyl si vědom svých pocitů. Nedokázal se nikomu s ničím svěřit, k nikomu neměl důvěru. Při naléhání skupiny na to, aby se otevřel, upadal vždy do dlouhotrvajícího mlčení. I v domě nosil sluneční brýle a na hlavě kapuci. Při společném sezení ve společenské místnosti se držel několik metrů od ostatních. Na vycházkách chodil izolovaně, ode všech udržoval odstup. Pokaždé, když ze skupiny přišel požadavek na to, aby mluvil o sobě a on toho nebyl schopen, upadal do silných pocitů viny a vzteku, že o sobě nedokáže mluvit tak, jako druzí. Čím víc se snažil vyznat ve svých prožitcích a ventilovat je, tím hlouběji se propadal sám do sebe, neschopen navázat kontakt.

Když tato situace trvala přes tři měsíce a nedocházelo k posunu, byla mu v individuálním pohovoru nabídnuta technika, pomocí které může převést své neuchopitelné vnitřní obsahy na vnější základnu, kde si je může prohlížet vizuálně. I na tuto nabídku reagoval nejprve vztekle a vzdorovitě, ale jeho postoj se změnil ve chvíli, kdy jsem se zmínila o tom, že i já mám někdy problém najít slova jak mu něco ze sebe sdělit a začala jsem svá sdělení kreslit. Na rozpůlený papír formátu A4 jsem nakreslila prostředkem čáru a sdělila Romanovi, že jedna polovina papíru je můj vnitřní svět a druhá jeho. Navrhla jsem, abychom spolu zkusili komunikovat kresbou, když to nejde slovně. Očním kontaktem vyzván k reakci mi nejprve moje kresby škrtal, dokonce roztrhal papír a hodil ho po mně. Když jsem jeho agresivitu neoplatila a pokračovala ve sdělování výtvarnou formou, začal z počátku komentoval naše kresby jako nesmysly, krávoviny, voloviny apod. Protože však po této formě ventilace cítil určitou úlevu, začal v individuální práci komunikovat formou kresby a sám za mnou přicházel s dalšími výtvary - viz. obrázky č. 17 až 22 (příloha 7). Jednou nakreslil svůj děsivý sen, který ho v noci vzbudil – viz. obrázek č. 19 (příloha č. 7). Pochválila jsem preciznost a barevnost kresby, sdělila, že i ve mně kresba vzbuzuje hodně pocitů a volně nad obrázkem asociovala. Roman se k mým asociacím vyjadřoval a postupně tak ventiloval i veškeré vlastní emoce, díky čemuž u něj došlo k psychické úlevě. Po této zkušenosti přišel krátce na to s novým obrázkem – viz. obrázek č. 21 (příloha 7). Při pohledu na kresbu jsem sdělila, že za nejvýraznější znak považuji kříž, který pro mne je symbolem víry, ale že nerozumím tomu, proč je kříž obráceně. Po této otázce sdělil, že je to kříž, postavený na hlavu, protože byl do třinácti let vychováván v Jehovistické víře, která ho drtila jak rybu mezi kameny, z kterých se nedá dostat. Následovaly spontánní nadávky na rodiče a na některé



jevy v rodině, spojené s výchovou v této víře. Tímto způsobem došlo k další ventilaci jeho odporu i ostatních, dlouho vytěsňovaných pocitů. Projevy zloby se začaly měnit v projevenou lítost, že nikdy nemohl slavit narozeniny, vánoce a velikonoce, že musel být jiný než ostatní děti. Pak tiše dodal, že jsem první člověk v jeho životě, komu o této skutečnosti řekl a povyhržoval mi zabitím v případě, že o tom někomu řeknu. Na otázku, proč je kříž omotán spirálou, sdělil, že to je ta jeho nesvoboda. Ostré blesky nad křížem znamenají věčné nebezpečí, které v životě na člověka číhá ze všech stran. Roman k tomu vysvětlil, že proto musí být člověk připraven se bránit. Rozbité srdce vedle kříže je symbol jeho vztahu s Halinou, symbol ztracené lásky, stesku, samoty a beznaděje. Kapky krve, které ze srdce padají, mají geometrické tvary, které do sebe zapadají jako pucle. To je dle Romana to jeho bolestné hledání odpovědi na nejrůznější otázky. Vždycky to pasuje, ale hrozně bolí...

Při interakční skupině dostal Roman za úkol vybrat si jednoho člena skupiny, kterého má rád a jednoho, ke kterému nemůže najít cestu. Vybral si nejstaršího člena skupiny a ocenil ho za to, jak dlouho vydržel v léčbě i za to, jak dokáže pomáhat druhým a pracovat na sobě. Na druhou židli neposadil nikoho a sdělil, že na té prázdné židli by posadil sám sebe. Byl požádán, aby sám sobě řekl vše, co potřebuje. Dlouho se díval na prázdnou židli a jeho rysy ve tváři zračily vztek a nenávisť. Pak náhle vstal, vzal židli a hodil s ní o zeď. Pak chvatně odešel z místnosti s tím, že cestou do židle ještě dvakrát kopl. Když za ním došel terapeut, Roman si páčil kůži na ruce cigaretou.

Při další skupině měli členové skupiny za úkol házet papírové koule po těch lidech, kteří je něčím rozzlobili nebo naštváli. Všech deset nábojů, které měl Roman k dispozici, naházel sám na sebe a sdělil k tomu, že nikdo na světě není takový hajzl jako on sám.

Při technice Koloběh života, kdy měl Roman spolu s ostatními postupovat v kruhu a stavět se do pozic, znázorňující vývojové etapy v životě člověka, odchází uprostřed aktivity z kruhu a schoulený v rohu místnosti pak dlouze pláče. Kruh opouští ve chvíli, kdy se staví do pozice mladého dospívajícího. V závěrečné reflexi pak vysvětluje, že si uvědomil, kolik toho mohl dokázat, stihnout a zažít a jak hodně selhal. Ani nyní nechce být dospělý, děsí ho představa, že by někdy dokázal nést zodpovědnost. Do pozice rodiče by si nestoupl ani v nácvikové aktivitě, protože ví, že na to prostě nemá a nikdy mít nebude...Naprostý děs v něm i při pohledu zvenčí budila pozice stárnoucího člověka. Zde si uvědomil strach ze stárání, z nemohoucnosti, z toho, že bude odkázán na péči druhých a konfrontován

s neutěšenou bilancí dosavadního života. Pokud by mohl jeho průběh ovlivnit, chtěl by od etapy dospívání přejít rovnou do smrti, po které často touží a která je pro něho symbolem klidu – stejného klidu, k jakému člověk může dospět jen s pomocí heroinu.

Při skupině, kde má v přehrávce personifikovat své nejčastěji prožívané pocity hraje svůj vlastní strach, vztek a sebenávist. Když má v závěru skupiny doprovodit svou neverbální přehrávku slovy, nenalézá slovní vyjádření, které by odpovídalo intenzitě prožitků a dostává se opět do silného vzteku sám na sebe za to, že nedokáže mluvit o svých pocitech. Po skupině je opět přistižen přítom, když si špendlíkem propichuje prsty na rukách. Zklidní se, až když namaluje další obrázek, jehož prostřednictvím dokáže popsat to, co se v něm děje – viz. obrázek č. 17 (příloha č. 7).

Na další skupině má vytvořit ze dvou protagonistů, vybraných ze skupiny sousoší, které by znázorňovalo jeho vztah k droze. Dříve než místo své osoby zvolí náhradní alter-ego, účinkuje v tvorbě sousoší sám. Jako představitele drogy si vybírá největšího a nejsilnějšího muže ze skupiny a staví ho do stabilní, rozkročené pozice, čelem k sobě. Ze své otevřené náruče pak vytváří bránu, přes kterou údajně odmítá drogu pustit vpřed. Ze skupiny dostává zpětné vazby, že zvenčí vypadá sousoší jako kdyby na drogu čekal s otevřenou náručí a byl připravený se jí oddat a dát jí nad sebou tu největší moc. Po této zpětné vazbě odmítá v sochání pokračovat a naštvane rezignuje. Po zbytek skupiny setrvává v odporu a sděluje k tomu, že pokud ho drogy sežerou zaživa, bude to jen dobře, protože bude na světě o jednoho feťáka méně. Ještě týž den se na sebe rozzlobí za to, že se droze na skupině nedokázal přesvědčivě postavit a na kuřárně se pálí zapalovačem.

Při skupině, na které mluvil o rodině je jeho nejvýraznější tendencí zachránit bratra od fetování a sebe obětovat. Dostává zpětné vazby, že mu chybí pud sebezáchovy, že se nemá rád, že sám sebe vytrvale ničí. Oponuje, že on nemá na normální život nárok, protože on si štěstí nezaslouží. Vysvětluje, že když cítí intenzivní nepříjemné pocity, uleví se mu až tehdy, když cítí fyzickou bolest, která je snesitelnější, než bolest psychická. Po takové akci má vždy uvolňující pocit úlevy, že když se potrestá, může vše nechat za sebou a jít dál. Nazývá sám sebe štěnicí, vysávající život z každého, koho potká a parazitem, který obtěžuje svět už jen tím, že se narodil.

Jeho sebedestruktivní sklony se vyhrocují při spalovacím rituálu, při němž má symbolicky spálit vše, co ho spojuje s minulostí. Dostává úkol, aby na papír sepsal vše, zač se na sebe

zlobí. Při této aktivitě sedí nad prázdným papírem a odmítá zadanou aktivitu vykonávat. Ve vzpomínkách se vrací k určité traumatizující události, o které odmítá mluvit s tím, že ještě nepřišel ten správný čas. Když skupina pálí popsané papíry a ostatní věci ze své minulosti, sedí na trávě izolován od skupiny a tiše pláče. V tomto rozpoložení setrvává bez vysvětlení i další týden.

Na další skupině dochází k abreakci pocitů, neboť je konfrontován s událostí, o níž nebyl schopen mluvit. Terapeutka na skupině s názvem Příběh feťáka psychodramaticky personifikuje zemřelého narkomana, který se vrací do své party, aby se rozloučil. Roman se nejdříve stáhne do sebe, pak chvatně opouští místnost a na vedlejší budově začne s vulgárními výkřiky rozhazovat a rozbíjet určité věci. Po krizové intervenci terapeuta se nejdříve vypláče v jeho náručí a pak se vrací do skupiny, aby již otevřeně mluvil o svých traumatických zkušenostech. Nejprve přiznává, že babičce jednou v hněvu řekl, že jí nikdy neměl rád a ona krátce potom zemřela. Už nikdy jí nestihl říct, že to tak nebylo, že jí měl ve skutečnosti raději než oba rodiče. Mluví o pocitech z toho, když našel oběšeného kamaráda i o tom, jak prožíval dobu, následující po jeho útěku z Anglie, kde hodil kamaráda do kontejneru v domnění, že je mrtev. Reakce členů skupiny je podpurná i pravdivá, dostává ocenění za otevřenost i zdrcující kritiku za to, že kamarádovi neposkytl pomoc. Zalarmované pocity utišil Roman až v kuchyni, kde si popálil obě ruce nahřátým nožem.

V dalších dnech ještě ve spolupráci s garantem psal fiktivní dopisy zemřelým osobám a četl je na skupině. To mu přineslo nepatrnou úlevu. Po této události však již nemohl zůstat Roman ve skupině, protože nedokázal zvládnout svou touhu ubližovat si a trestat se. Sám potvrdoval, že po všem, co v léčbě přiznal sám sobě i druhým si nezaslouží normální život. Jeho potřeba trestat se rostla a začal mluvit o tom, že za jeho vinu vidí jediné východisko ve smrti. Pro suicidální a sebepoškozovací tendence byl hospitalizován v psychiatrické léčebně, odkud během pár dnů utekl. Dle dostupných zpráv se pokusil předávkovat a podnikl několik sebevražedných pokusů. Jeho prozatimní osud skončil na jednotce intenzivní péče, kde byl v bezvědomí hospitalizován při jednom z pokusů ukončit svůj život. Odsud nastoupil do další komunity. Dle vyjádření odborníků je jeho prognóza diskutabilní. Má silný organismus, který je schopen zvládnout všechny zdravotní handicap, ale v jeho mysli zůstává nezpracovaný komplex pocitů viny a následná sebenenávist jako zdroj všech navazujících problémů. Za pozitivní lze považovat snad jen to, že Roman se v léčbě naučil komunikovat, našel způsob, jak pomocí kresby může ventilovat a popsat pocity a v případě

nutnosti lépe rozumět sám sobě. Během doby sebedestrukce se potrestal za všechno, za co se na sebe zlobil. Vyventiloval hodně vzteku, který vůči sobě v sobě nosil. Pokud by v době uzdravování pokračoval v psychoterapii a dospěl ke stádiu odpuštění si, existovala by pro něj cesta k abstinenci. Další sled událostí kolem jeho osoby bude záviset na tom, s jakým osobním nasazením bude schopen pracovat na vztahu k sobě samému. V příloze č. 7 uvádím i další kresby, jejichž prostřednictvím si Roman v léčbě pomáhal k sebevyjádření.

## 6.2 Magistr Denis a jeho kostlivci

**Dg:** Denis přichází do komunity s diagnosou F152 (Poruchou duševní a poruchy chování, způsobené užíváním jiných stimulancí, včetně kofeinu) a s přetrvávajícími důsledky syndromu hyperaktivity v dětství. Jeho hlavní drogou byl pervitin, který užíval deset let, ale zkušenost měl i s opiáty, heroinem, marihuanou a ostatními halucinogeny, nějakou dobu zneužíval léky.

**RO:** Denis se narodil v roce 1980 do úplné rodiny zdravotní sestry a vojáka z povolání. Ačkoli navenek vystupovala rodina jako bezchybná, mezi všemi členy rodiny vnímal Denis chybějící komunikaci s absencí citové výchovy. Otec doma zavedl „vojenský režim“ a matka s ním byla zajedno, aby byl klid. Denis trávil veškerý mimoškolní čas sezením nad učením a úkoly, protože byl dysgrafik. Když při psaní pokazil písmenko, dostal facku a půl hodiny psaní navíc. Otec býval doma jen málo, ale když byl doma, trestal Denise i za malé pochybení. Syna nechválil, aby nezpychl. Ve městě byl známou osobností, v rámci dobré pověsti rodiny měl tendence Denisovi ospravedlňovat veškeré přestupky a výtržnické činy s tím, že doma pak vzal spravedlnost do svých rukou. Vysílal k Denisovi poselství „kdybys měl problém, já to zařídím a pak to vyřídíme doma“. O matce Denis říká, že byla „paní někoho“. Nikdy nebyla sama sebou a netroufla si s otcem nesouhlasit, byla jak jeho loutka. Narození o čtyři roky mladšího bratra vnímal vždy jako konkurenci. Celý život bratra nenáviděl a záviděl mu přízeň rodičů. Když Denis mluvil v komunitě o bratrově narození, řekl: „Pak se narodil ten malej hajzlík a provokatér a všechno bylo ještě stokrát horší“. Celý život slýchal od rodičů výčet prestižních profesí, které si rodiče přáli, aby jednou vykonával. Nikdy se ho nikdo neptal na to, co chce on. Atmosféra v rodině vedla Denise k brzkým únikům z domu. V šestnácti letech se demonstrativně pokoušel o sebevraždu, aby

se dostal do psychiatrické léčebny, protože tam se cítil přijímán a jedině tam zažil pocit tepla a domova. Za poslední čtyři roky před nástupem do léčby se s rodiči viděl jen asi čtyřikrát. Ani v léčbě po setkání s nimi netoužil a říkával, že rodiče k životu je nepotřebuje.

**OA:** Už jako malé dítě byl Denis velmi živý, měl syndrom hyperaktivity, hodně zlobil a byl velmi akční. Od doby, kdy se naučil číst, předstíral, že se učí a ve skutečnosti četl knihy, které ho zajímaly. Nechtěl chodit ven ani do zájmových kroužků. Za první zlom v životě označuje sedmou třídu, kdy začal chodit s partou kamarádů ven a měl velké konflikty s matkou. Od čtrnácti let kouřil THC a pil alkohol. Pokud se s partou dopouštěl krádeží, dělal to, jen aby upoutal na sebe pozornost. (při vykrádání chatové oblasti všemu velel a sám si nechal jen zapalovač). Touha upoutat na sebe pozornost se táhla celým jeho životem a byla jeho základní motivací. Svůj postoj k lidem prezentoval Denis jako lhostejnost, povýšenost a přezíravost. Nikdy nechtěl být „jako ty ovce co jde se stádem“, ubezpečoval sám sebe, že on je něco víc, než všichni ostatní. Třídil druhé do skupin podle vlastních měřítek a zkoušek. Bavilo ho překračovat hranice druhých a pozorovat variabilitu reakcí. Paradoxně k těmto postojům říká, že marihuana mu pomohla patřit mezi lidi - do party čundráků, s kterými chtěl být. V 17,5 letech odešel z domova a téměř tři roky fetoval. Rodiče to tak nechali, nepodnikali nic a vzkázali mu, že když je zklamal, ať už se nikdy nevrací. Denis celý život hledal smysl všeho i sám sebe, ale nikdy ho údajně nenašel. Proto se rád všemu a všem vysmíval. Vždy se mu dařilo fetovat a zároveň chodit do práce. Vystřídal několik zaměstnání, v osobním životě měl hodně vztahů s mladými dívkami, kterým říkal lolitky i se zralými ženami, kterým říkal roštěnky. V práci se netajil tím, že bere drogy, pokládal je za součást svého image. Od osmnácti do dvaceti let měl známost, kterou považuje za největší životní lásku. Vztah skončil tím, že dostal strach, aby ve vztahu nesehlal a proto ho ukončil dříve, než to udělá jeho dívka. Většina jeho vztahů se ženami skončila ve chvíli, kdy měl dívce říci o svých citech k ní. Báł se, aby nevypadal jako slaboch a proto vždy udělal pravý opak toho, co cítil a choval se k ženě hrubě. Vztahy se ženami a tabuizace sexuality byla témata, která byla pro léčbu naprosto stěžejní. Před nástupem do komunity vystřídal mnoho léčeb. V Dobřanech bojoval s alkoholiky, v Teen Chalange s bohem, v Bílé Vodě byl vyloučen za manipulaci s terapeuty, ze Sejřku odešel poté, co měl konflikt s garantem a slovně ho urazil. V naší komunitě již jednu léčbu absolvoval a byl vyloučen za porušení pravidel. Při vyloučení hrdě pronesl, že on se nenechá nikdy ni-

kým a ničím omezovat. Svůj život pojmenovává metaforou „Horská dráha“, čímž má na mysli pohyb mezi prostředím domova a ostatních realit.

**ŠA:** Ve škole měl Denis přezdívku „šedá eminence“, byl u všech patologických jevů, ale jemu nikdy nic nebylo prokázáno. Měl výborné diplomatické a řečnické schopnosti a vymluvil se ze všeho. Rád komunikoval s učiteli, zkoušel jejich hranice a manipuloval s nimi. Škola byla pro něho místem, kde si kompenzoval pozici ušlápnutosti z domova a kde se bavil na úkor druhých. Doma nesměl odpovídat ani argumentovat, při kritice a napomínání otce musel vždy mlčet a přitakávat. Definitivní kompenzací byl pro něj fakt, že se mu během posledních deset let podařilo pracovat v nejprestižnějších zaměstnáních na vedoucích postech. Tohoto postavení dosáhl lživým prohlášením o tom, že je magistr, zatímco ve skutečnosti měl základní vzdělání. Dovednou komunikací a manipulací pak dokázal po řadu let kličkovat mezi vším, co by mohlo tuto skutečnost prozradit.

### 6.2.1 Práce se sebepojetím

Od prvních dnů pobytu v komunitě působil Denis na druhé velmi suverénním dojmem. Jeho chování a způsob komunikace naprosto překračovalo veškeré hranice všech lidí, kteří s ním přišli do kontaktu. Již během prvních dnů dostal přezdívku politik. Vystupoval jako ten, který všechno ví nejlépe a který už v komunitě nemá co získat. Vůči druhým vystupoval povýšeně, svá přání a požadavky sděloval direktivně. S terapeuty a s jinými autoritami se dával do intimních hovorů, v nichž hledal slabá místa, na která útočil, zajímal se o autority jako někdo, kdo jim přišel poradit a pomoci. Do přízně těch, kterými se měl nechat vést, se vtíral velmi neeticky a bezhraničně. Často poslouchal za dveřmi kanceláře terapeutů, aby získal informace, které může vůči někomu použít, někdy se za tímto účelem dokonce přehraboval v koši a pročítal vyhozené dokumenty. Během skupin tvaroval v rukách antistressovou hmotu. K tomuto jevu sdělil druhým, že „tahle substance mu pomáhá zvládat jeho syndrom hyperaktivity“. Několikaletou četbou si vytříbil slovník včetně znalosti odborných výrazů, takže v léčbě převažovala v jeho vyjadřování nesrozumitelnost, která leckdy působila až směšně. Rád se nechával překládat odborníkem, čímž živil narcistické sklony a upevňoval potřebu udržovat koalici s terapeuty. Používání cizích slov byla součástí image intelektuála i způsobem manipulace s lidmi. Ty, kteří mu nerozuměli, shazoval a vysmíval se jim. V komunikaci byl drzý, ironický, přezíravý a pohrdavý nebo naopak vtíravý, vlezlý a nakonec útočný, zlý. Toto vystupování samozřejmě mělo již v prvních dnech

za následek izolaci, na základě skupinového odmítnutí. Denis to na pohovoru okomentoval, že je na to zvyklý, že jde jen o další stádo, které zatím nedospělo tam, kde už je on. Ostatní klienty nazval omezení, kteří ho nejsou hodni.

Ačkoli i já jako terapeutka jsem měla tendence prožívat stejné pocity jako členové skupiny a několikrát jsem měla velkou chuť Denise odmítnout či shodit, věděla jsem, že bych tím jen posílila vzorec, kterým si opakovaně blokuje cestu k lidem. Předpokládala jsem, že se Denis ve svém sebepojetí cítí osamělý a dala si za úkol vrátit mu zdravé sebevědomí, sebevědomí a nabízet cesty, jak se dostat k lidem. Za základ úspěchu jsem pokládala to, že budu trpělivě nastavovat zrcadlo mechanismům, jimiž ztrácí přízeň lidí a komentovat vzorce chování, které k tomu vedou. Druhou strategií bylo mé rozhodnutí, dělat opak toho, k čemu se mě snaží vyprovokovat, abych rozbila jeho osvědčené struktury. Když mě vyprovokuje k tomu, abych mu ublížila, tak to neudělám. Když bude přemrštěně zdůrazňovat svou hodnotu, nebudu jí shazovat. Když bude lhát, sdělím, že o tom vím, ale nebudu ho trestat. Budu pracovat s pozicí „teď a tady“ a v každé interakci jen v klidu okomentuji postupy jeho manipulací a možnost jiných voleb. Zesílím oceňování za vše, co je přínosné a pozitivní, negativní projevy pouze zaznamenám a dám podporu, že má na víc. Při překračování mých hranic ho budu zastavovat s pevností, klidem, ale bez negativního hodnocení či projevů boje o moc, bez nepřátelských protiútoků. Všude, kde bude Denis sám, budu vedle něho, i kdyby jen mlčky. Tímto přístupem jsem si po dobu několika měsíců získávala Denisovu důvěru. To vyvolávalo spoustu emocí ve skupině, jejíž členové na mne začali útočit, abych se přidala k obvyklému reagování, na které byl Denis zvyklý. Tak jsem před Denisem mohla mluvit se skupinou o tom, co vše se může skrývat za jeho aroganci, povýšenosti a zlobou. Denis nejprve poslouchal a buď se nevyjadřoval vůbec, nebo mé úvahy shodil. Při přestupu do vyšší fáze dostal při hlasování o postupu negativní vyjádření všech členů skupiny. Já jsem to okomentovala tak, že jeho maska, za kterou se do této doby schovával, byla dnes stržena a zničena. Poté jsem s přijetím mluvila k Denisovi, který se skrývá pod ní. První reakcí byl u Denise cynismus a arogance, druhou reakcí byl pláč. Skupina pak poprvé uviděla Denisovu slabost a zesílila podpůrné mechanismy, z kterých Denis mohl cítit, že je lidmi přijímán, i když nemá úspěch v postupu léčbou. Několik dní byl pak uzavřený sám v sobě a nekomunikoval vůbec. Volný čas trávil četbou knih. Ze skupiny k němu již promlouvaly hlasy, které začaly chápat můj přístup. Denis začal vnímat cestu, za kterou stojí přijetí od skupiny a i když po ní zatím neuměl vyjít, zredukoval své původní

projevy, kterými druhé rozčiloval. Aby se přenesl přes hraniční dobu, kdy se rozhodoval pro vnitřní přeměnu, začal o věcech, které pro něho byly těžké mluvit v legraci. Výsledkem byl velmi nepovedený smysl pro humor, který znovu překračoval hranice druhých a kterému se nikdo nesmál. Zlomem ve vývoji byl nástup klienta Libora, který prožil celý život ve věznicích a který byl zvyklý řešit překračování hranic silou a pěstmi. Ten při neformálních hovorech několikrát Denisovi sdělil, že jestli se nezačne chovat normálně, vyřídí to s ním ručně a klidně se nechá vyhodit. To bylo jednání, které znal Denis od otce. V této době tedy začal ze strachu dodržovat pravidla a usměrnil své projevy. Libor se pro něho stal vzorem a nějakou dobu dělal vše proto, aby se mu zalíbil. Po změně chování a komunikace dostal ocenění nejen od něho, ale od celé skupiny. To už byl příliš příjemný zážitek na to, aby se vracel ke starým způsobům jednání. Následovalo období, kdy začal být uvolněný a spontánní, měl hodně otázek, na které se nikdy dříve neodvažoval ptát. Do skupiny tak přinášel velké množství zajímavých témat. Objevil v sobě schopnost naslouchat druhým a vžívat se do nich. V této době už jsem s ním měla natolik pevný vztah, že jsem si mohla dovolit i tvrdší nastavování hranic a dynamičtější komunikaci. Denis se naučil analyzovat konflikty, v nichž se mu nedařilo. S mou pomocí přemýšlel nad každou situací, kterou si prohlížel zpětně. Základem této kognice bylo: „když já dělám tohle, druzí reagují takhle“. Řadu měsíců získával kontakt se svým tělem, mapoval prožitky a emoce a učil se je zpracovávat a přetvářet do konstruktivních reakcí a výstupů. Díky jeho inteligenci mu práce na sobě šla velmi rychle a dobře a při zdokonalování se v technikách sebepoznání a komunikace velmi brzy pochopil, že tyto nově nabyté dovednosti jsou mocnější zbraní, než jakékoli manipulace, v kterých žil dosud. Velmi těžkou etapou v léčbě byla doba, kdy se stal ve skupině oblíbeným. Chuť moci mu přirostla k srdci a znovu začal své postavení i své nové schopnosti používat proti druhým. Byla to doba těžkých konfrontací, dlouhých diskuzí o morálních hodnotách a doba tvrdého nastavování hranic. Velkou roli v procesu sehrálo to, že Denis prožíval ve vztahu se mnou i se skupinou korekčně-emoční zkušenost a nechtěl o tyto zisky přijít. Začal být schopen dívat se na vše i očima druhých a objevil v sobě schopnost upřímně druhým pomáhat z čistého srdce. To mu přineslo tolik sociálních odměn, že z arogantního Denise, který do léčby přišel, nezbylo vůbec nic. Při absolventském rituálu popsal s náhledem svou vnitřní proměnu a sdělil k tomu, že se ze zamindrákovaného blbečka stal prostě normálním chlapem. Za zlomový okamžik v léčbě však označil skupinu o rodině, na níž řešil svůj vztah k rodině i k sobě. (příloha č. 8). Po této skupině se druzí začali zajímat více o to, proč k sobě má Denis tak negativní vztah, když už se stal někým



jiným a udělal na sobě tolik práce. Denis začal mluvit o třech tajemstvích, které si nese životem a pro která se nikdy nemůže mít rád. Zprvu byl rozhodnut, že ani v této léčbě je nikomu nepoví. Označil si je jako „kostlivce ve skříni“ a byl odhodlán odnést si je až do hrobu, aniž by o nich někdo věděl. Tlak ze skupiny zesiloval a Denisův odpor k vyžrazení tajemství také. Na mužské skupině o sexualitě Denis promlčel celou dobu, což u něho nebylo obvyklé. Skupina začala tušit, kterým směrem se za jedním z kostlivců vypravit. Otevřená komunikace ostatních mužů a dobře mířené dotazy padly na úrodnou půdu. Denis viděl, že není jediným mužem na světě, který není bez pervitinu schopen erekce. Ačkoli po tomto sebeodhalení reagoval nějakou dobu neobvyklými způsoby (přejídal se, vykouřil dvakrát tolik cigaret, přemýšlel o odchodu, byl zase arogantní a útočný apod.), brzy se uklidnil a byl schopen komunikovat na téma sexuality stejně otevřeně jako ostatní muži. Následovalo sexuologické vyšetření v Praze, na kterém trval. Zde byl ujištěn o funkčnosti svého mužství a do dalších dnů vykročil s velkou nadějí. Druhý kostlivec byl vytažen ze skříně na závěrečné skupině o kořenech závislosti. Zde se Denis přiznal, že se celý život prezentuje jako magistr, ačkoli má základní vzdělání. S nadhledem již dokázal popsat, že toto vystupování bylo kompenzací jeho pocitu méněcennosti, kdy si myslel, že otec je Někdo a on je Nikdo. Měl strach, že nikdy nedokáže mít bez pervitinu erekci a nikdy tak nebude vyhovovat žádné ženě. Měl strach, že selhal v očích rodiny, která od něho očekávala, že bude mužem ve významném postavení. Sám toužil po tom, aby se stal sportovním trenérem a zabýval se sportem, v kterém by mohl průběžně vybíjet nadbytek energie. Popisoval své sebepodrávající chování, kdy při pomyšlení na cokoli, co by chtěl, ujistil sám sebe, že do toho nepůjde, protože by to nezvládl. Teprve týden před koncem léčby sdělil skupině, že má pro ni dar ve formě velké důvěry a vytáhl ze skříně i třetího kostlivce. Přiznal, že se ve třinácti letech převlékl do ženského oblečení, nalíčil se, učesal a tančil před zrcadlem. U této činnosti ho přistihl otec, zmlátil ho téměř do bezvědomí, vynadal mu vulgárními výrazy a vyfotil ho, jak leží pomočený na zemi. Když zlobil, otec mu vyhrožoval, že fotku ukáže někomu, na kom mu zrovna záleželo. Denis se celá léta cítil jako nemocný člověk, který trpí tou nejstrašnější úchylkou. O zážitku s převlékáním nikdy nikomu neřekl, jak se za sebe styděl. Zároveň cítil, že existencí fotografie má nad ním otec absolutní a neomezenou moc, kterou ho může zničit. Díky reflexím ze skupiny si pak dokázal dát dohromady souvislosti, že užívání návykových látek začalo krátce po této události, při které osudově utrpělo jeho sebepojetí. Ze skupiny dostal velkou podporu a poděkování za důvěru. Při absolvování léčby v závěrečném rituálu sdělil, že v komunitě pochopil, že život není nic jiného

než šňůra jeho rozhodnutí a největším darem, který si odnáší je pocit vlastní hodnoty. Do budoucna si chce dodělat maturitu, vystudovat sportovní akademii a ví, že když si to předom neshodí, dokáže to.

### 6.3 Pavlínka z popelnice

**DG:** Pavlína nastupuje do komunity s diagnosou F152 – syndrom závislosti a dg B 182 – chronická virová hepatitida C

**RA:** Pavla se narodila v roce 1979 rodičům, které nezná, neboť současnými rodiči byla adoptována ve dvou letech. Tuto skutečnost jí náhradní otec sdělil na doporučení psychologa v pěti letech, to si však Pavla vůbec nepamatuje. Poprvé tuto informaci zaznamenala až v deseti letech, kdy se jí spolužáci v konfliktu vysmáli, že je špinavý spratek z popelnice. Když tuto skutečnost zkusila zkonfrontovat doma s rodiči, matka se rozplakala a vyčetla jí, že je nemá dost ráda, když se na takové věci vyptává. Ve strachu, aby matku nezranila, se tedy již nikdy neodvážila znovu zeptat. Když však byla bita nebo když měla vztek, křičela na otce, že jí měli nechat radši v popelnici nebo v děcáku a všem by bylo lépe. Vždy za tu drzost dostala ještě větší výprask, avšak nejasnost ohledně vlastního původu v ní zůstávala nevysvětlena a téma bylo doma naprosto tabu. V době osvojení bylo matce 30 let a otci 35 let. Tři roky poté se matce narodil zdravý chlapeček. Přístup rodičů k vlastnímu vytouženému dítěti byl výrazně jiný než k Pavle. Ta měla pocit, že do její rodiny se narodil vetřelec, který jí vzal všechno a několikrát se dokonce snažila bratra zbavit. Hodila na něho polštář, aby se udusil, otevřela na něho okno, aby nastydl a umřel, polila ho horkým čajem. Tyto příhody jen zvyšovaly rozdíl mezi přístupem rodičů k chlapci a k Pavlínce. Rodiče řešili situaci velmi neobratně, zakazovali Pavle plavání, lyžování a věci, které měla ráda. Dostávala domácí vězení, kde musela být zavřena v pokoji několik dní. Otec jí před jejíma očima zabil křečka, aby viděla, jak by je bolelo, kdyby ublížila jejich chlapečkovi. Pavla vymýšlela strategie, jak získat zpět lásku rodičů. Ukradla na tržišti kytici růží, kterou s omluvou donesla matce. Ta jí však zbila a chtěla vědět, kde kytku vzala. Když se přiznala, byly spolu kytici vrátit a matka o ní řekla, že je zlodějka. Následně byla obviňována z krádeže všeho, co rodiče doma nemohli najít. Rodiče dál nemluvili o tématu adopce, ale ve vzteku na ni křičeli, že si měli radši ruce uřezat než jí vzít z kojeneckého ústavu k sobě. Protože si s ní nevěděli rady a byli si vědomi toho, že jejich péče není optimální, psychické utrpení jí po každé nepříjemnosti vynahradili

materielně. Po každém konfliktu, v němž se chovali nevhodně či impulzivně kupovali drahé věci, o které si řekla, vždy nosila značkové oblečení i obutí a po materiální stránce dostala vše. V konfliktech jí pak rodiče své dary a svou štědrost vyčítali a připomínali. Když chtěla něčeho dosáhnout, rodiče jí zdůraznili, že to stejně nedokáže a udělali to za ní, aby to nepokazila. Celý život předpokládali, že je k ničemu a nedovolili jí udělat samostatně ani krok. Před známými o ní hovořili výsměšně a pejorativně. Když v létě spadla ze skluzavky, matka se nejdříve dlouho smála a dělala si z ní legraci napodobováním, teprve pak jí pomohla vrátit zaražený dech. Ještě dlouho pak o pádu vyprávěla kamarádkám pro pobavení a předváděla zvuky, která Pavla po pádu vydávala. Když se v šesti letech projevila u Pavly oční choroba, řekla jí matka: „Vidíš, to máš za to tvoje zlobení, teď budeš za trest slepá.“ Následně zařídila, aby Pavla byla přijata k dlouhodobému pobytu v nemocnici, kde odborní pracovníci pečovali z důvodu tupozrakosti o její nemocné oko. Zakrývali jí zdravé oko, aby nemocné musela namáhat. Nikdo jí však nic k tomu nevysvětlil. Pavla vnímala celou situaci tak, že rodiče se jí zbavili a odvezli jí někam, odkud už se nevrátí a kde bude postupně oslepována. Období pobytu v nemocnici bylo pro ni velmi traumatizující a psychické důsledky s tím spojených prožitků zpracovává Pavla dodnes. Teprve mezi vrstevníky a při užívání drog si připadala jako plnohodnotná lidská bytost.

**OA:** Jako dítě byla Pavla velmi živá, veselá, bystrá a manuálně zručná. Inteligence se pohybovala v pásmu nadprůměru, vyjímečné byly i její rétorické dovednosti. Byla výborná ve všech sportech, uměla krásně zpívat a tančit, ačkoli se to nikdy neučila. Díky manipulačním dovednostem dokázala v kterémkoli kolektivu získat nejoblíbenější pozici a dostat na svou stranu kohokoli, koho si zamlouvala. Většinou se pak pokoušela toho zneužít pro své pohodlí a prospěch. Její herecké dovednosti připomínaly místy až hystriionskou poruchu chování. Dovedla působit na city druhých, ovládala citové vydírání a podobné praktiky, ráda setrvala v roli oběti, která potřebuje ochranu. Bavilo jí druhé šokovat extrémním chováním. Na vycházce se dokázala postavit na kraj skály a předstírat že chce skočit. Při sexu byla schopna spálit se zapalovačem nebo říznout nožem a natáčet na mobil jak krvácí. S úsměvem pak zálibně sledovala reakci partnera, o níž pak pobaveně referovala ve společnosti. Vzhledově byla velmi krásná, díky plavání měla vypracovanou štíhlou postavu a s nadhledem snášela i vtipy ohledně toho, že je přirozená blondýnka. V jejím obličejí přetrvával dětský výraz, s charakteristikou nevinnosti a zvědavosti. Ráda

sváděla muže, ale nikdy jim nedovolila víc, než sama chtěla. Svým partnerským vztahům nedokázala dát žádnou hodnotu. Pro léčbu v komunitě se rozhodla jen proto, že se jí líbil terapeut, který prezentoval zařízení v psychiatrické léčebně, kde se právě nacházela.

**ŠA:** Pavla chodila do jeslí i do mateřské školy. Na kolektiv dětí přivykla vždy velmi rychle, po rodičích netesknila. Špatně však snášela, když jí matka vyzvedávala ze školky vždy jako poslední poté, co už ostatní děti odešly. Vždy se dívala z okna a bála se, že jí tam matka nechala za trest. Během základní školy neměla problémy s prospěchem, od druhého stupně měla problémy s chováním. Od páté třídy přešla na sportovní školu, protože plavala závodně. Když se měla rozhodnout, kam jít na učiliště, nevěděla si rady. Šla na obor kuchař číšník, ale žádná z těchto činností jí neoslovila. Výuka byla pro ni příliš snadná, nemotivovala jí k žádnému úsilí. Už v I. ročníku měla neomluvené hodiny a dochodila ročník se čtyřkami. Do II. ročníku chodila už jen minimálně, škola jí nebavila. Měla trojku z chování a podmíněčné vyloučení, proto si změnila školu za učiliště, kde se učila švadlenou. Ani to se jí nelíbilo a proto učiliště dostudovala až na potřetí, kdy se vyučila aranžérkou květin. V době tanečních kurzů začala mít velké množství příležitostných známostí a užívala si promiskuity. S partou kamarádů jezdila na festivaly, kde se naučila pít alkohol a kouřit marihuanu. V době maturity jí spolužák nabídl pervitin, který jí pomohl vytrvat u velkého množství učiva a složit maturitu. Stav, kdy nepotřebuje spánek a necítí žádné nepříjemné pocity jí tak oslovil, že se pervitin stal na hodně let součástí jejího života a jedinou strategií, která pomáhá na jakékoli emoční zatížení. Po škole prošla řadou zaměstnání, ale ze všech prací byla pro časté absence vyhozena. Když pracovala jako pomocná technická síla v nemocnici a měla přenášet ze skladu do poschodí léky, přišlo jí to namáhavé, tak donesla léčiva k popelníci, kde je lidé rozebrali. Když zjistila, že blízko nemocnice je bazén, chodila místo práce plavat. Jako číšnice byla v lokále permanentně opilá a hodně se zadlužila, neboť zpronevěřovala peníze z pokladny. Když pracovala jako prodavačka květin a práce jí přestala bavit, pořídila si kyselinu a nalila jí do všech květin. Pak pobaveně sledovala výrazy lidí, kteří byli překvapeni z výsledku její činnosti a v hospodě předkládala své příběhy kamarádům k pobavení. Vždy když se snažila, aby odněkud byla vyhozena a nemusela tam chodit, byla překvapena, kolik jí toho lidé byli ochotni odpustit a jakou s ní měli trpělivost. Musela vždy volit extrémní způsoby jednání, aby dosáhla svého. Tento druh manipulace si pak nesla životem až do doby, než je v léčbě začala měnit.

### 6.3.1 Práce se sebepojetím:

Když Pavlína dostala za úkol nakreslit jako podklad pro životopisnou skupinu řeku života, vzala si na splnění tohoto úkolu den volna. Když obraz odevzdala, měla na velkém papíře namalovanou jen tenkou černou čáru, vinoucí se prostředkem papíru. Na obrázku nebyl žádný symbol, slovní popis, ani žádné obrázky. Na dotaz, jak dlouho Pavla obraz malovala, odpověděla, že celé dopoledne. Nevymyslela však žádný obsah, který by byl v jejím životě dostatečně zajímavý k tomu, aby jej prezentovala druhým. Na skupině se při kritice obrázku hájila tím, že kromě černé čáry je tam ještě tečka, představující její Já. Svůj život převyprávěla druhým ve třech stručných větách: „*No, tak jsem se asi někde omylem narodila, pak dlouho fetovala a teď jsem tady*“. Když byla vyzvána, aby svůj příběh zkusila více rozvést, dodala jen, že pak ještě zjistila, že je adoptovaná a dále nevěděla co říci. Na začátku léčby se Pavla chovala pokorně a podřídivě, což se později ukázalo jako součást její cílené strategie, jak se zalíbit, zavděčit a zapadnout do kolektivu. Celou dobu zůstávala tiše v pozadí všeho dění, uprostřed vrcholící dynamiky však dokázala říci ve správný okamžik slovo či větu, která všechny konflikty a spory přiosťřila. Před ostatními se prezentovala jako někdo, kdo vlastně nemá žádné problémy, svou rodinu představila jako ideální. Zpětné vazby, které mířily na její slabiny, dokázala velmi dovedně odrážet, vyvracet a odklánět. O druhé se zajímala tolik, že vždy dovedně odvedla pozornost od všeho, co se týkalo jí samé. Emocionalita byl pro ni pojem, pod kterým neměla žádné obsahy, proto k otázkám, týkajícím se emocí, říkala, že žádné nemá.

Vysoká inteligence jí ve skupině zajišťovala permanentní převahu. Při psychohrátkách vynikala ve vědomostních testech, logice a kombinatorice myšlení. Jako nejsilnější zájem se u Pavly v léčbě projevilo sledování televize. Z počátku téměř hystericky prosazovala potřebu sledování některých pořadů a v době osobního volna trávil u televize veškerý volný čas. Při zákazu televize dostávala záchvaty zuřivosti. Ve všech činnostech v komunitě vynikala. Výborně vařila, žehlila, uklízela, dokázala i zatopit v kotli a opravit kliku od dveří. Ze všech stran dostávala obdiv a ocenění, které jí doma tolik chybělo. Stále však nebylo jasné, proč Pavla s takovým potenciálem a s tolika schopnostmi začala brát drogy a proč ztratila svůj správný životní směr. Během léčby se u Pavly začala projevovat touha po dokonalosti a zvyšování výkonnosti. Zlom v léčbě nastal v okamžiku, kdy na základě zdravotního vyšetření zjistila, že má pokročilou cirrhosu jater, pro kterou zatím není možná léčba hepatitidy. Při kontrolním vyšetření jater jí lékař sdělil, že za svou praxi

ještě neviděl, že by se někdo s její diagnosou vyléčil a že bude ráda, když se dožije třiceti let. Po tomto sdělení zůstávala v rezignaci a apatii vůči čemukoli. Na doporučení lékařů zůstala v klidovém režimu. Tím, že nemohla komunikovat s ostatními a podávat výkony, upadla do depresivních stavů, které vyústily i v sebevražedné myšlenky a stavy. Těžce nesla nudu a nedokázala si poradit s nenaplněným časem. V individuální terapii s terapeutem byla konfrontována prostřednictvím práce s tělem se svými pocity. Vrátily se jí vzpomínky na nemocnici a na to, jak byla doma zavírána v pokoji. Upřímně začala mluvit o všem, co jí doma trápilo a ničilo. Dostávala drobné úkoly, které měla plnit, ale ty měla rychle hotové a chtěla další. Její potíže se zredukovaly získáním meditačním dovedností, které začala aktivně praktikovat. Její přístup k sobě samé se změnil až po skupině, na které měla za úkol pojmenovat si některé části své psychiky, které v sobě cítí a zaujmout k nim nový postoj. Tato skupina pro ni byla důležitým zlomem v léčbě, protože si na ní začala přiznávat skutečné pocity, týkající se biologických i adoptivních rodičů. Bylo vysledováno, že každé zhoršení psychického stavu je provázeno potřebou sledovat televizi. Po třech dnech na klidovém režimu začala velmi agresivně prosazovat potřebu dívat se na televizi. Když slovně urazila terapeuta, který jí to nepovolil, byla svolána mimořádná skupina, na které se řešilo její chování i vztah k televizi. Pod tímto tématem našla Pavla strach ze života a neschopnost nalézt jeho smysl. Popisuje, že v péči adoptivních rodičů nikdy nic nemusela, matka jí zametala cestičky, dala jí všechno, oč si řekla, aniž by si to musela zasloužit, takže si nyní ničeho a nikoho neumí vážít. To v ní zároveň vzbuzuje postoj, že všechno na světě je zbytečné. Domnívá se, že rodiče jí dávali hodně materiálních darů proto, aby neměli pocit, že jsou špatní rodiče, kteří neumí mít svou adoptovanou dceru rádi, ale hřejivé teplo ve vztahu, jaké poznala v komunitě, z nich nikdy necítila. Veškeré fungování v rodině bylo velmi rozumné, provozní, ale chladné. Věděla, že si může dělat co chce a žádný trest jí nevadil, protože neměla co ztratit. Ve vztahu s rodiči necítila žádnou kvalitu. Tím, že rodiče ji vždy podceňovali, shazovali a dělali vše za ní s ujištěním, že ona by to udělala špatně, naučila se být pasivní a čekat na vnější podnět. Vždy čekala, až jí nabídky začnou padat do klína a svět přijde hotový, na zlatém podnose. Ať už dostávala vše zadarmo nebo vůbec, byla nespokojená a říkala si, že život je nuda a nemá žádný smysl. Naproti tomu když usedne k televizi, nepříjemná realita se rozplyne a ona je v novém světě herců na filmovém plátně. Díky televizi pak prožívá vše, co celý život hledala – euforii z romantických vztahů, poznání dalek při dokumentech, adrenalin při sportu, boj, napětí a vítězství dobra v pohádkách a detektivkách. Penzum

vědomostí z televize používá jako zbraň na lidi, aby nad nimi měla navrch. Vlastně i sportu nechala proto, že zjistila, že stejně silné pocity může prožít u sledování televizních utkání a bez vlastní námahy. Vždycky udělá v životě krok k tomu, co chce, pak přijde překážka a pokud z vnějšku nepříjde pomoc, podpora či ocenění, vzdá to a uteče frustrovaně do drog, místo aby udělala ještě další kroky k překonání překážek. Dnes už ví, že umí např. krásně zpívat, ale matka jí kdysi, (když si jako malá holčička pobrukovala) řekla, ať už nechá toho krákání, že má hlas jak nějaká nemocná slepice. Od té doby Pavla nezpívala až do doby, kdy jí při táboráku v komunitě někdo řekl, že zpívá velmi krásně. Nebyla zvyklá užívat vlastní schopnosti a možnosti, být aktivní při řešení čehokoli, protože do pobytu v léčbě své přednosti neznala. Při vycházce do okolí, kdy měla skupina za úkol, aby každý člen přinesl z přírody něco, co ho symbolizuje, přinesla Pavla kousek psího lejna. Odůvodnila to tím, že se vždy vnímala jako špinavá, neschopná, ošklivá a nedůležitá, zbytečná na světě. Vnímá v sobě „vnitřní a vnější Pavlu“ – (cit a rozum, masku a skutečnost) – když poslechne tu uvnitř, (cit, intuice) a jde za tím, co chce, baví jí bojovat a naplní jí to. Když poslechne tu vnějšího (rozum) – přestane jí to bavit a řekne si, že život je nuda, která člověka stejně nikdy nemůže naplnit. Pak jde raději fetovat. Jako příklad uvádí to, že teď ještě nechce rodinu a děti, protože potřebuje dozrát. Zároveň však cítí, že rozum ji tlačí k tomu, aby rychle sehnala partnera a měla děti. Od rodičů slyší výčitky, že by to měla stihnout, než zemřou, protože oni se těší na vnoučata a její šťastnou rodinku. Cítí tedy v sobě tlak, že za to všechno, co rodičům udělala, by to teď pro ně měla rychle udělat. Tím, že je stále sama a bezdětná má pocit selhání a odvržení. S pomocí skupiny se dlouho v sobě učila rozlišovat, v kterých situacích sama něco chce a v kterých jde za tím, co by měla dělat, aby plnila očekávání druhých. V těchto konfrontacích přichází na to, že nemá odvahu žít podle sebe a vlastní úspěchy jsou pro ni samozřejmostí, z kterých se neumí radovat. Je přesvědčena, že si to nezaslouží. Závislosti na televizi se Pavla definitivně zbavila v nemocnici, kde byla z důvodu zhoršující se situace kolem jejích jater hospitalizována dva měsíce. Po celou dobu, kdy ležela s infuzí, jen sledovala televizi, Již koncem prvního měsíce na ni získala averzi. V nemocnici též byla konfrontována s pocity samoty, odvržení a všemi ostatními stavy, které jako dítě prožila v oční nemocnici. Po návratu do léčebny byla někým novým. Hovořila o nalezení vlastní síly a vlastního zdroje uvnitř sebe samé. Ačkoli nikdy nechtěla mluvit na téma adopce, nyní sama přišla s tím, že jestliže si svůj život představí jako úsečku, která už není jen černou čarou, začátek této úsečky je pro ni stále prázdný a nenaplněný. Oba adoptivní rodiče pozvala na komunitu a rozhodla se

otevřeně s nimi promluvit o všech tématech, která byla v rodině dosud tabu. Otec návštěvu odmítl, matka přijela vystrašená a přesvědčená, že Pavla něco provedla a ona to bude muset platit. Za přítomnosti terapeuta proběhl rozhovor matky a dcery, který byl pro obě strany velmi náročný a bolestný. Pavla plakala, zatímco matka pomalu a systematicky shrnovala neúprosným hlasem vše, co se Pavle v životě nepodařilo a čím komu ublížila. Po každé kritice nezapomněla zdůraznit, že do budoucna to nebude jiné ani lepší. Za podpory terapeuta se Pavla zeptala matky na vše, co potřebovala. Dozvěděla se, že její skuteční rodiče jí jako novorozeně hodili v igelitové tašce do popelnice a náhodný bezdomovec jí odnesl do nejbližšího zdravotního zařízení, odkud byla převezena do kojeneckého ústavu. K činu se přiznali dva mladí nezletilí rodiče. Podrobnosti o kauzalitě jejich jednání by mohly narušit anonymitu těchto osob. Pavla se dozvěděla, že ve skutečnosti měla na počátku života jiné jméno i příjmení. Že si ji rodiče v ústavu nevybrali, ale byla jim přidělena, ačkoli oni chtěli chlapečka. Matka na pohovoru ventilovala spoustu negativních emocí, spojených se snahou o otěhotnění, s obavami z adopce, porodu a následných věcí. Pavla odvážně řekla matce, co prožívala ona v jejich péči a co by potřebovala do budoucna. Druhá část pohovoru probíhala neverbálně – komunikace kreslením, dotykem, očima. Z pohovoru vyplynulo, že matka není schopna se na Pavlu vůbec naladit, neslyší nic z toho, co jí Pavla sděluje, zaklíněna ve vlastní ukřivděnosti setrvává v lítosti a v nepřetržitém, systematickém předávání kritiky, která tvoří 90% sdělení. Ačkoli na konci pohovoru proběhlo emoční vyladění a relaxace, matka před terapeutem předstírala pohodu a spokojenost, zatímco odjela našťvaná, uražená a zraněná. Další den zavolala Pavlíně, ať si najde své skutečné rodiče, že už není jejich dcera a domů se nemá vracet. Pavla zareagovala somatizací. Dostala teploty a na cestě k lékaři se přejedla tak, že byla večer odvezena rychlou záchrannou službou do nemocnice. Když matka znovu volala na komunitu a zjistila, že Pavla je v nemocnici, zavolala jí a ironicky poděkovala za to, že jim zničila život a jí způsobila psychický kolaps. Opět proklela den, kdy si Pavlu vzala do péče a popřála Pavle, ať v té nemocnici konečně zdechne. Poté byla Pavla na noc propuštěna, protože z vyšetření nevyplýval žádný nález, který by byl důvodem hospitalizace. Pozdě večer odešla z nemocnice a během noci se ve vysokých teplotách dopravila na komunitu. Tato extrémní situace ostře konfrontovala Pavlu s motivací k abstinenci. Chvíli poseděla v hospodě, kde přemýšlela, zda má cenu se opít. Přišla na to, že ne. Pak musela ujít dvě hodiny lesní horskou cestou, plnou sněhu, než se dostala na komunitu. Zde prožila další týden v klidovém režimu. Pro celkové zhoršení zdravotního stavu musela být nakonec



znovu hospitalizována. Matka jí do nemocnice přinesla rozsudky, z kterých se dozvěděla podrobnosti o adopci a o skutečných rodičích. Po celou dobu hospitalizace byla Pavla v pravidelném telefonickém kontaktu s terapeutky i klienty, od kterých dostávala podporu. Někteří klienti jí dokonce přijeli navštívit osobně. Matce dokázala říct, že přes to všechno co jí v posledních dnech řekla a udělala jí má ráda a že se jí omlouvá za vše, co jí udělala v minulosti. Na příští návštěvu jí matka přivezla ovoce a knížky. Neměly o čem mluvit, ale bouře emocí v obou pomalu uhasínala. Zbytek léčby byl věnován tomu, aby Pavlína přijala svůj původ, zpracovala v sobě emoce vůči skutečným i náhradním rodičům a nastavila si hranice vůči nim tak, aby se v tom cítila dobře. Matce byla v průběhu této doby poskytována občasná telefonická krizová intervence a nakonec obdržela kontakt na instituci, kam začala chodit na rodičovské skupiny. Pavla se rozhodla, že se po léčbě nebude vracet k rodičům, aby dokázala, že se dokáže postavit na vlastní nohy. Toto rozhodnutí rodiče sice nesli velmi těžce, ale brzy začala jejich důvěra narůstat, když viděli, že Pavla má práci, bydlí v podnájmu a splácí dluhy. Domů se vracela jen krátce, s rodiči udržovala přátelské vztahy. Každý absolvent komunity dostává na závěrečném výstupním rituálu otázku, co nejcennějšího si z léčby odnáší. Na tuto otázku odpověděla Pavla, že v léčbě našla svou pravou identitu a pochopila, jaký smysl má její život, který začal tak mizerně. V dalším životě už se nemá čeho bát, protože konečně našla sama sebe.

#### **6.4 Kriminálník Luboš**

**DG:** Do komunity nastoupil Luboš se souhrnem diagnóz: R91 – Abnormální nálezy při diagnostickém zobrazení plic, R042 – Hemoptýza, F152 – Syndrom závislosti, K739 – chronická hepatitis typu C. Jeho hlavní drogou byl celý život pervitin, o kterém dlouho mluvil jako o jediném a nejlepším příteli, kterého těžko opouští.

**OA** – Luboš je starší muž, jehož vzezření naprosto odpovídá jeho dosavadnímu životnímu stylu. Je menšího vzrůstu, atletické postavy, vypracované ve sportu v dětství a ve vězeňských věznicích v dospělosti. Kromě obličejové s hezkými, pravidelnými rysy, nenajdeme na jeho těle jediné místo, které by nebylo pokryto tetováním. Pavouk na krku v rozhalence a hákový kříž na předloktí umocňuje jeho image, stejně jako jeho výhrůžný výraz i postoj. V komunikaci se chová klidně, poněkud povýšeně a přezíravě, mluví tiše a při rozhovoru bezostyšně udržuje permanentní oční kontakt. Narodil se v roce

1966 jako nechtěné, neplánované dítě. Z prvních pěti let si nic nepamatuje. V dětství i v dospívání byl často sám a měl hodně volnosti. Matka přes den pracovala, po práci chodila za svými milenci a vracela se až v noci. Sourozenci byli u babiček a Luboš chodil hrát fotbal a jeho chování bylo nějakou dobu bez problémů. Nekouřil, i když k tomu byl od vrstevníků přemlouván. Po nástupu do SOU se začal více stýkat s kamarády z učiliště, mimo fotbal. Párkrát zkusil čichat toluen. V té době se stal hlavní drogou alnagon, který se naučil brát od kamaráda. Užíval ho dva roky. V té době si toho všimla jeho matka a musel nastoupit do psychiatrické léčebny. Nechtěl drogy přestat brát a hned jak z léčebny odešel, šel rovnou fetovat. V šestnácti letech se narodil bratr. Luboš jen ví, že otcem nebyl jeho otec, z čehož bylo doma zle. Luboš bratra viděl krátce před odchodem z domova a pak se s ním setkal až zhruba po 20 letech, kdy ho bratr přišel navštívit do věznice. Luboš ho nepoznal, bratr mu musel říci, že je jeho sourozenec. Navrhl Lubošovi, že po propuštění z věznice budou společně bydlet, ale Luboš věděl, že bratr pije, fetuje a krade, tak to odmítl, protože v té době věřil tomu, že sám bude žít jinak. Navíc to byl pro něho cizí člověk.

Ve třiceti letech se seznámil se svou bývalou manželkou, s níž se pak během jednoho z pobytů ve vězení rozvedl, protože si našla jiného muže. V roce 89 se poprvé setkává s drogou pervitin. Po třech letech se pervitin naučil vařit. Byl šťastný, že drogu umí i vyrobit. Začalo období feťáckého blahobytu, v kterém si identitu založil na tom, že je nejlepší vařič ve městě. Konečně našel něco, v čem byl dobrý, v čem byl prospěšný druhým. Těšilo ho vidět spokojené výrazy svých zákazníků. V té době se stal členem místní mafie, protože ve výkonu trestu se naučil získat respekt šířením atmosféry strachu. Problémy vyřizoval fyzickým napadáním, na které měl většinou najaté lidi. Kastoval lidi dle vlastních měřítek. Těm, kteří mu připadali hodní a dobří, dával pervitin zadarmo těm, které z nějakého důvodu neměl rád, prodával za vysoké ceny. Dlužníky nemilosrdně mlátil, měl svoji partu, s kterou chodili dělat exekuční akce ve formě fyzického napadání. Začal pervitin vařit ve velkém, napojil se na mezinárodní síť. Měl hodně peněz, ale nevěděl si s nimi rady. Neuměl si je užít. Naopak moci si užíval rád a hodně. Ovládat lidi se mu líbilo. Dělal si s nimi co chtěl. K některým lidem se choval velmi krutě, když se náhodou objevil soucit, umlčel ho perníkem. Sám sebe hodnotí v léčbě jako svini, která ponižovala a trestala jiné. Tehdy z toho měl dokonce radost. Kompenzoval si tím pocitu bezmoci a ponižení z dob, kdy ho matka týrala a mlátila. Pobyt ve věznici pro něho nikdy nebyl něčím, čeho by se bál. Věznici považuje za svůj jediný a skutečný domov. Věděl už, jak se tam má chovat, jak získat

určitou pozici, jak si zajistit určité pohodlí, jak si ochočit služebníky a jak si zajistit drogy. Když musel na chvíli ven, rychle něco provedl, aby byl zase zpátky. Svět mimo věznici nechápal. Ve věznicích zažil několik pseudopřátelství s lidmi, kteří se k němu chovali hezky. On jim pak služby několikanásobně vrátil ve varech pervitinu zdarma. V 36 letech se seznámil se ženou, která nikdy drogy nebrala. Nastěhoval se k ní a žil s ní v bytě i s jejími dětmi. V té době poprvé okusil, co je to normální život. Chodil do práce, jezdil na výlety, na kolo atd. V tomto období bilancoval svůj dosavadní život. Chtěl mít vlastní dítě, ale partnerka mu řekla, že už jsou na to staří. Dostal na sebe vztek, že promrhal život a při prvním setkání s bývalým známým uhasil pocity viny a sebenávisti drogou. Byl s partnerkou šťastný, ale po čase začal mít strach, že není dost dobrý proto, aby vztah s přítelkyní vydržel. Báł se, že se něco stane, že o partnerku přijde. Následovalo období špehování, žárlivosti, nedůvěry. Když se pocity strachu nakupily, pomohly drogy. Uvědomil si, že drogy a život se současnou partnerkou se nevyklučují, že po pervitinu dokáže být výkonnější v sexu. Začal potají brát. Napřed jen občas, pak už pravidelně. Když potkal v tramvaji direktivní revizorku, která stejně jako jeho matka byla blondýna a nosila zlaté šperky, zmlátil ji na místě. Následovalo další uvěznění. Jeho přítelkyně na něho čekala, navštěvovala ho a po skončení výkonu trestu se k ní opět vrátil. Nastalo období, kdy závislost na drogách bylo silnější než on a Luboš si poprvé uvědomil, že toho nedokáže nechat. Jeho zdravotní stav se rapidně zhoršil, dostal trombózu do obou dolních končetin. Byl hospitalizován v nemocnici, kde zjistil, že má i hepatitidu a cukrovku. Když mu lékař nastínil, že během několika let zřejmě přijde o nohy, z nemocnice utekl. Znovu fetoval ve velkém, tentokrát s cílem zabít se, než skončí bezmocný na vozíčku. V toxipsychozách si začal uvědomovat, že doba jeho spokojenosti na drogách je pryč. Pokusil se o sebevraždu a opět se probudil v nemocnici, protože kamarádi ho nechtěli nechat zemřít, aby nepřišli o dobrého vaříče. V nemocnici potkal hodně lidí, kteří prošli komunitou a rozhodl se jít do léčby. Jeho přítelkyně ho stále podporovala, s její pomocí si zařídil detoxifikační pobyt v psychiatrické léčebně, kde si domluvil nástup do TK. Pět měsíců čekal na možnost nástupu. Když se konečně datum nástupu dozvěděl a zjistil, že se kryje s mistrovstvím ve fotbale, utekl z nemocnice a sledoval mistrovství. Znovu nastoupil do léčebny a znovu požádal o pobyt v komunitě. Tam nakonec nastoupil, ale po čtyřech měsících byl vyloučen za navázání sexuálního vztahu s klientkou. Odsud přešel po telefonické domluvě do naší komunity, kde všechny ujistil, že on už fetovat nemůže, protože odchází do feťáckého důchodu.

**RA:** V době Lubošova narození bylo mace 18 let a těhotenství považovala za nepříjemnou komplikaci života. Otce dítěte musela nejdříve pracně najít a přesvědčit ke sňatku z důvodu jejího těhotenství. Povyhrožovala mu, že pokud si jí nevezme, udělá mu ze života peklo. Otec pracoval na šachtě, po sňatku žila rodina v malé garsonce na ubytovně. Po třech letech se narodila sestra, opět jen proto, že se matka nedokázala postarat o účinnou antikoncepci. Vztek na nechtěné narození dcery ventilovala matka na Lubošovi a od dětství ho šikanovala a bila. V šesti letech ho zkopala tak, že musel být převezen na JIP s četnou zlomeninou žeber, natržením některých orgánů a zlomeninou ruky. V nemocnici sehrála scénku, při které plakala, že syn byl cestou ze školy napaden partou neznámých násilníků, kterým údajně ukradl peníze. Matku několikrát upozorňovali sousedé, že slyší dětský pláč, aby děti tak netrestala, ale ta s nimi dokázala promluvit tak hrubě, že se nakonec raději stáhli. Luboš se velmi styděl za modřiny a šrámy, při tělocviku se vymlouval, že je mu nevolno, aby se nemusel svlékat. Pak se na to sice přišlo, ale nakonec nikdo nic neudělal a Luboš si tedy myslel, že když to všichni vidí a nikdo nic neudělá, musí zůstat bezmocný. Proto se Luboš začal brzy toulat, hodiny chodil po venku, než se odvážil jít domů. Byl bit za pozdní příchody i za vše, co udělala jeho sestra. Do léčby přišel Luboš se silnou záští a nenávistí k matce, ale i ke všem ženám, které se matce něčím podobaly. Otec byl 16 hodin denně v práci, protože matka mu stále vyčítala, že nosí málo peněz. Když byl doma, hádali se a matka někdy bila i jeho. Když nebyl doma, vodila si matka domů různé muže, s nimiž byla otcí nevěrná. Souložila s nimi i před dětmi a někdy je používala i jako služebníčky, kteří museli něco donášet, odnášet apod. Období dětství a dospívání Luboš nesnáší a nerad o něm mluví. Svůj odchod z domova považuje za skutečnost, která mu v 17 letech zachránila život.

**ŠA:** V první třídě nastoupil Luboš na návrh třídního učitele do hokeje, sport jej velmi bavil, ale protože tréninky byly ráno před školou i odpoledne po škole, nezvládal školní zátěž. Proto se matka rozhodla, že ho z hokeje odhlásí. Když pak hrával fotbal za domem, všiml si ho trenér a zašel za jeho rodiči, zda by syna nenechali hrát fotbal. Tak začala jeho kariéra fotbalisty, které se věnoval 10 let. Na druhém stupni základní školy přešel na sportovní školu, kde měl ke sportování lepší podmínky. Po osmé třídě chtěl jít do učení na automechaniku, ale nakonec odešel na SOŠ důlní zámečník – opravář důlních strojů a zařízení. Na učilišti začal experimentovat s drogami všeho druhu. Když byl v 17 letech vyloučen z učiliště, matka ho zmlátla tak, že jí to tentokrát vrátil a odešel z domova. Začal bydlet po bytech. Tam se dostal k braunu. Začal také krást, aby měl peníze na drogy. V 18 letech šel

poprvé do výkonu trestu za drobné krádeže a za napadení matky, která na něj podala žalobu. Celý jeho další život byl pak už jen obdobím fetování a pobytů ve vězení. Během drogové kariéry byl 12x ve výkonu trestu, celková doba uvěznění trvala 15 let. Nikdy neměl žádnou osobu, která by pro něho v jeho životě byla důležitá, nebo která by byla jeho vzorem. Vždy měl panický strach z blízkých vztahů. Jedině, když bral drogy, byl schopen navazovat hlubší vztahy a dokázal projevat otevřeně emoce.

#### 6.4.1 Práce se sebepojetím:

Lubošovou hlavní zakázkou při nástupu do léčby bylo pochopit, o čem je tenhle svět a co on sám má na něm ještě udělat. O svém životě v úvodu léčby říká, že ať byl jakýkoli, je to jeho život, byl v něm pánem on a měl ho takový, jaký si ho sám zařídil a jaký ho chtěl mít. Stejně tak přistupoval i k pobytům ve vězení. Věděl, že vždy po nějakém čase přijde výkon trestu, ale bral to jako daň za své užívání si a bezhraničnost. Nehroutil se z toho, věděl, že zavřít ho mohou a pustit musí. Pobyt ve věznici mu připadal jako nejlacinější ubytování s poměrně slušným komfortem. Vyhovovalo mu, že se mohl celé dny flákat a nemusel přemýšlet ani pracovat. Teprve v posledním výkonu trestu už cítil, že nezvládá, že už mu docházejí síly a musí svůj životní styl nějak změnit. Ačkoli v jeho vzhledu a vystupování nebylo možné najít ani stopu submisivity či pokory, při svém fungování v léčbě byl Luboš velmi přizpůsobivý, poslušný a nekonfliktní. Když byl za něco kárán, s klidem uznal chybu a hned ji napravil. Když dostával zpětné vazby, poslouchal a neodpovídal. Když však chtěl sám něco sdělit, mluvil hlasitě, direktivně, přesvědčivě a o tom co řekl se nediskutovalo. Již v prvních dnech léčby se stal přirozenou autoritou ve skupině mladších spoluklientů a ti se předháněli v tom, aby se vešli do jeho přízně. Celá Lubošova léčba byla vlastně opakováním způsobů chování, které se naučil ve věznici. Pozice autority mu přinášela ve skupině pocit bezpečí, ale z hlediska terapie brzdila jakýkoli další posun. Co řekl Luboš, brali všichni ostatní jako zákon a i když jeho tvrzení byla nemorální či v rozporu s řádem a pravidly, nikdo si nedovolil nesouhlas či kritiku. Jako jeho garantka jsem měla nesnadný úkol, získat jeho respekt. To bylo velmi těžké i proto, že Luboš ženy vůbec neuznával a jejich existenci přehlížel. Pouze na ženy, které mu něčím připomínaly matku, reagoval velmi nepřiměřeně a impulzivně. Během prvních měsíců v léčbě nedostal od členů skupiny ani jednu sankci, ačkoli pravidla porušoval více než kdokoli jiný. Bylo by snadné nechat Luboše projít povrchně léčbou tak, jak byl zvyklý z věznice, ale všichni v týmu jsme věděli, že

chce-li obstát v jiném než vězeňském prostředí, je třeba začít bořit jeho staré vzorce chování a pracovat s negativní identitou. Ačkoli i na tým působila atmosféra strachu, kterou kolem sebe šířil, začali jsme s nastavováním hranic u zdravotního stavu. Luboš se těžce smiřoval s jakýmkoli zákazem sportu či omezením, ale na naší straně nemohl předpokládat zlý úmysl, neboť sám věděl, že jeho zdraví je ve velmi špatném stavu. Nejhuře nesl, když se komunita účastnila sportovní olympiády a on musel u fotbalového utkání dělat jen rozhodčího. Použil všechny své manipulační dovednosti i komunikační zbraně, aby si alespoň jeden zápas zahrál, ale to mu nebylo povoleno. Praštil tedy s píšalkou a demonstrativně ze sportoviště odešel. Nejdříve trucoval a ve vzdorovitém mlčení a izolování se od ostatních setrval celý zbytek komunitní akce. Po návratu měl na komunitních setkáních záchvaty sebelítosti, kdy mluvil o tom, jak mu bylo terapie ublíženo a jak těžce to nesl. Na nohách měl nosit zdravotní stahovací punčochy, ale styděl se za ně. Začal tedy od terapeutů dostávat sankce pokaždé, když je neměl. Výsledkem toho bylo, že sportoval tajně, kdykoli terapeuti nebyli na dohled. Punčochy vyhodil a sdělil, že mu je někdo ukradl. Dostal ultimatum, že v léčbě může pokračovat jen tehdy, pořídí-li si do týdne nové. Při interakcích tohoto typu začal Luboš ukazovat svou horší část. Zkoušel vyhrožovat, zastrašovat, citově vydírat, trestat terapeutů různými lživými pomluvami, projevoval vůči týmu přímou i nepřímou agresi a pokusil se získat skupinu na svou stranu, aby proti terapeutům zahájil boj o moc. To, s čím nedokázal zacházet bylo to, když se k němu všichni terapeuti i přes jeho agresivitu, ironii a aroganci, chovali vlídně a přátelsky. Chvilí zesiloval mechanismy, kterými se pokoušel vyprovokovat k boji, ale brzy pochopil, že bojuje sám. Další etapou jeho projevů bylo odtažení se od terapeutů, pohrdavé chování, švejkování, parodie a vybíjení vzteku v posilovně. Ve skupině se postavil do role baviče, jehož hlavní zábavou bylo shodit vše, co se týkalo terapeutů. Byl zmatený z toho, když místo direktivy a protiútoky slyšel jen klidné zanalyzování toho, co dělá a doporučení, jak toho může nechat. Ze skupiny sklízel jen tiché pasivní přihlížení tomu, co dělá. Nikdo si netroufal ho kritizovat, ale nikdo se k nepřátelským projevům nepřidával. Měl rád dobré jídlo, ale jelikož měl žloutenku typu C musel dodržovat dietu. S dodržováním diety měl obrovské problémy, nedokázal se ovládat při výběru stravy. Dopřával si tučná a kořeněná jídla, na výjezdech z komunity si kupoval jitrnice a jiné potraviny, zatěžující metabolismus. Stravování bylo tedy další oblastí pro nastavování hranic a ošetřování s tím spojené komunikace. Ve skupině byl velmi oblíbený, měl zájem o druhé, byl podpůrný, aktivní. Aby terapeuti neměli proti němu zbraně, začal

důsledně dodržovat pravidla TK a vyžadoval poslušnost i od ostatních. To bylo pro dobro terapeutického procesu.

Na začátku léčby se Luboš bál projevit svou slabost, často opakoval heslo, že chlapi nepláčou. Zakládal si na tom, aby si zachoval pozici oblíbenosti a respektu, měl potřebu být na sebe pyšný a nic si neodpustit. Dával si těžké úkoly, velké cíle a pak se styděl a na sebe zlobil, když se mu nedařilo. Se vztekem pracoval nejprve tak, že ho potlačoval. Někdy se dokonce stávalo, že si rozkousal do krve rty tak, až mu z úst tekla krev. Ohledně vyjadřování zloby znal jen dvě polohy – pasivní potlačení vzteku a následný přetlak, nebo možnost křičet a fyzicky ubližovat. Během práce s agresivitou a impulzivitou se v konkrétních situacích učí na řešení problému dívat očima nepřítele a postupně dokáže rozpoznat v těle známky přicházející vlny naštvání dřív, než se pocity nakumulují. Při psychogymnastice se stává předsedou ostrova, na němž si může zařídit svět podle svých představ. Z techniky vyplynul Lubošův postoj, kdy svět je pro něho nepochopitelné, nesmyslné místo a lidi jsou zbytečné figurky, kteří se na něm motají a ubližují si, když se potkají. Díky přehrávce interakcí se smyšlenými postavami nachází za mořem zloby strach a nedůvěru. Názory druhých a nabízené alternativy odmítá, líbí se mu však koncept jiné skupiny, která se považovala za intelektuály. Strategií této skupiny bylo to, že na jejich ostrově nikdo nikomu nesmí ubližovat fyzicky a případné boje se musí zvládat komunikací a zdokonalováním se v komunikačních dovednostech. Díky přehrávce si uvědomí, že tak jako se dá chodit do posilovny či bojového umění a trénovat tělo a svaly, tak se dá žít v komunitě a naučit se psychologické chvaty na to, aby se druhým ubránil. Této úvahy jsem se chopila jako záchranného kruhu a dodala, že má pravdu, že v životě je to stejné jako ve fotbale. Někdo útočí, někdo brání, ale je třeba trénovat férovou hru a nehnat se k brance přes mrtvoly spoluhráčů. V tomto rozhodujícím okamžiku začal mít Luboš pocit, že našel náhradu za svého velkého koníčka a o zdokonalování se v komunikaci začal mít velký zájem. Konflikty a jejich zvládnání začal chápat jako hru, ke které strhl i ostatní. Když se mu v této oblasti začalo dařit, přišla řada na konfrontace s morálně-etickými normami. Ty zprvu nemohl vůbec pochopit. Chtěl vědět, k čemu je dobré čisté svědomí, proč by měl poctivě pracovat, když ví, že je šikovný zloděj, proč by neměl lhát, když mu to může dopomoci k tomu co chce a nebo ho to může ochránit před trestem, nechápal ani to, proč by měl s klienty komunity mít přátelské vazby, když se s nimi za chvíli rozejde. Do skupiny tak přináší mnoho důležitých témat, která byla přínosná i pro druhé. Měl rád vzdělávací bloky, kde nadšeně přijímal in-

formace z oblasti mezilidských vztahů. Během prvních měsíců se upevnil náš psychoterapeutický vztah a od Luboše jsem začala dostávat důvěru. Zprvu ji prezentoval tak, je jeho garantka asi spadla z jiné planety, protože je moc hodná a kdo jí ublíží, s tím si to vyřídí po svém. Později se svěřil skupině, že v poslední době nedělá věci proto, že je chce, ale protože touží po tom, aby mi udělal radost. Přál by si, abych na něho byla hrdá a byl by ochoten pro to obětovat vše. Dostává ode mne odpověď, že mně by udělalo radost to, kdyby na sebe dokázal být hrdý sám a kdyby uměl dělat radost sám sobě, protože venku bude bez garantky, bez jakékoli opory a bude mít k dispozici jen to, co má v sobě. Teprve v tomto okamžiku Luboš přiznává skupině, jaké je jeho skutečné sebevědomí, který skrýval za pózami a maskami tvrdáka. Mluví o pocitu samoty, o velkém množství špatných zkušeností, zklamání, životních traumat a nachází souvislosti mezi určitými událostmi a důvodem svého jednání, obran i útoků. Vzpomíná, jak mu matka v patnácti letech nabídla, že může jet na tábor a pak ho odvezla do diagnostického ústavu. Zde ho vychovatelka šikanovala a zavírala na samotku, nutila ho dojídat jídlo, které nechtěl. Nesnášel jí ještě více než matku, ale aby se odtamtud dostal, začal jí poslouchat a dělat vše, co si přála. V léčbě vzpomíná na pocity ponížení a bezmoci a přichází na to, že je dokázal vyventilovat až jako mafián, který ubližuje lidem. Najednou to byl on, kdo má tu moc nad druhým a může mu beztretně ubližovat. Vždy, když někoho zmlátil nebo zkopal, bylo mu pak chvíli dobře. Teď se za své jednání stydí a ví, že zlé činy už nikdy nestihne do důsledku napravit. Vždy, když si uvědomoval, jaký je netvor, drogy ho uklidnily. Lubošův vztah k ženám se projevil v době, kdy skupina odjela na týdenní pobyt v horách a on zůstal ze zdravotních důvodů v komunitě se třemi ženami. První den byl spokojený, že je o něho pečováno, ale v dalších dnech je nemohl vystát. Rozčilovalo ho vše, co dělaly nebo říkaly, arogantně jim vyčítal, že s ním nejsou schopny mluvit o sportu a ostatních pánských tématech, direktivně vyžadoval, aby služby na komunitě drželi výhradně muži. Nakonec se od žen odvrátil do izolace a do konce týdne s nimi odmítal komunikovat víc, než musí. Po návratu ostatních si uvědomil, že se žen velmi bojí. Je v něm hodně vzteku na ženy a kdyby mohl, všechny by je vyhubil. Když mluví o matce, používá slovní spojení „kurva co mne porodila“. Mluví o vzteku na matku, za to, že ho týrala, na bývalou manželku, že ho opustila, když byl ve výkonu trestu a našla si jiného, zatímco on ve věznici „sekal dobrotu“, aby byl propuštěn dřív, aby ji mohl vidět. Znovu se zlobí na vychovatelku z diagnostického ústavu a jmenuje ještě řadu dalších, které prošly jeho životem. Po všech zradách, které s ženami zažil na ženy zanevřel a uzavřel se před nimi. O ženách mluvil jako o nebezpečných stvořeních, kterým se nedá



důvěřovat, kterým nerozumí, která mají tajné zbraně, cítil se před nimi ohrožen a měl panickou hrůzu z toho, že se ještě někdy zamiluje a vše se bude opakovat. Tím, že měl zásadu, že ženy nebije, nemohl se jim bránit tak, jak to uměl u mužů. Od klientek, s kterými trávil celý týden sám na komunitě, dostával zpětné vazby, jak se mohl vymezit tomu, co mu vadilo a jak naopak jim bylo s Lubošem až do určitého okamžiku dobře. Když dostává otázku, jestli by při tom hubení žen vyhubil i svou garantku, dlouho mlčel. Pak řekl, že do budoucna by to asi bylo nejlepší řešení, protože cítí, že jí začíná mít rád. Následovala práce s emocemi, se strachem z intimity, fáze hledání opěrných vztahových bodů pro jeho další bezpečnou existenci. V prožitkových technikách Luboš nejprve vzdorovitě seděl a neúčastnil se jich, pomohla mu až zpětná vazba o tom, že i fotbalista musí umět krotit své emoce, aby byl nejlepší. Od té chvíle se začal do prožitkových skupin zapojovat naplno, což umožnilo i posun v práci na rodinných vztazích, které měl do té doby jednou provždy uzavřené. Práci s vnitřními postoji bojkotoval a neuznával. Když jsem chtěla, aby zkusil matku vidět jako lidskou bytost, která měla určité problémy a neuměla je řešit, řekl mi, že jsem ho zklamala, zradila a na dva měsíce se se mnou odmítal bavit. Požádal o změnu garantky, choval se ke mně opět cynicky, přezíravě a říkával, že když chci bránit ženu, která mu tolik ublížila, jsem asi stejná jako ona. V rámci tohoto nastavení zkazil svými náladami vánoční i silvestrovskou atmosféru. Obratem v jeho nastavení bylo zařazení techniky Rozbíjení sociálního atomu, při které se Luboš vrátil do dětského věku a prostřednictvím dvou prázdných židlí, na kterých si představil maminku a tatínka rozmlouval s těmito postavami. Během techniky zažil velmi silnou abreakci, kdy vyventiloval vztek na oba rodiče. Poté se zhroutil na zem a dlouho plakal. Výsledně vybírá z klientů zástupce svých ideálních rodičů a sochá vztah s nimi tak, aby mu v jejich náručí bylo dobře. V sousoší, kde leží skrčený na matčině rameni, v objetí otce i matky setrvává tak dlouho, jak potřebuje. Velmi silná emoční atmosféra nenechá chladným ani jednoho člena skupiny. Všichni se slzami v očích přistupují k sousoší a zvoleným způsobem se do něho začleňují. Představitelka matky ho jemně kolébá a terapeutka k tomu tiše pobrukuje pomalou píseň, ke které se brumendo přidává i skupina. Když Luboš otevře oči, je již v klidu a vrací se ke svému humoru. S úsměvem řekne jen: „No vy jste mi teda orchestr, kam se na vás hrabe šest medvědů s Cibulkou“. Skupina končí v atmosféře silné soudržnosti a uvolnění. Po této skupině začal Luboš měnit své postoje k rodičům. Psal jim dopisy, zval je na komunitu, ale nikdo z nich nereagoval. Proto se Luboš vydal na výjezd za matkou. Ta ho s vulgárním nadáváním vyhodila už od dveří. Šel tedy za otcem, ale našel ho opilého, ležícího ve vlastních výkalech a

nepodařilo se mu ho vzbudit. Šel za bývalou přítelkyní, ale ta mu mezi dveřmi řekla, že v jejím životě už je někdo jiný. Když Luboš zavolal, že se opil a zrelapsoval na heroinu, bylo mu sděleno, že je disciplinárně z léčby vyloučen. S pomocí garantky si zařídil krátkodobý pobyt na krizovém lůžku v Centru psychosociální pomoci a odsud přestoupil do doléčovacího programu. Zde si zpracoval relaps a jeho důvody a začal se učit žít mimo komunitu. S komunitou zůstal v telefonickém spojení a při osobním setkání v rámci sportovní akce obou zařízení popisoval garantce, že je na sebe hrdý, protože to venku dává. Dokonce měl odvalu znovu se vypravit za matkou a nehledě na její chování jí pozvat na oběd. Byli pak spolu v bufetu, celou dobu promlčeli, ale byl rád, že se matka najedla a že on se chová jako vítěz. Pokorně sdělil, že už ví, že pěstiti si respekt získávají jen slaboši a že jít do lochu umí dneska každý pabl. Život venku bere jako další zápas a každou překážku jako výzvu, k hledání vlastních sil a zdrojů. Zatím ho život moc nebaví, cítí se sám a neumí hospodařit s financemi, ale chce to zkusit jinak než dosud a chce věřit, že jednou potká partnerku, která k němu bude patřit. Když jsme se loučili, Luboš plakal. Na dotaz, zda už si nemyslí, že chlapi nepláčou řekl, že ty slzy jsou dalším jeho vítězstvím. Kolektiv v komunitě považuje od svého odchodu za skutečnou rodinu, která mu dala vše, co bude v životě potřebovat. Ještě víc mne překvapil, když se svěřil, že když jsme o Vánocích byli na půlnoční mši, dozvěděl se tam, že ten nahoře existuje a pak za ním tajně chodil v rámci nedělních výjezdů. Jsou spolu domluveni, že když bude sekat dobrotu, odpustí mu všechno, co udělal a pomůže mu ke slušnějšímu životu. Koupil si Bibli a když je mu nejhůř, najde si v ní nějaký návod na život.

Luboš potvrzuje svou silnou víru v Boha, rozmlouval s ním, zpovídal se mu, věřil v novou naději a odpuštění shůry. Přetlaky a úzkosti zpracovává přetlakovými a dechovými cviky, které se v komunitě naučil. Když rozpozná, že na něho jde vztek, radši se vzdálí ze situace. S minulostí se cítí vyrovnán, zná spouštěče, které ho vrací k alkoholu i k drogám. Ví, jak se začlenit do nových kolektivů, aniž by ubližoval sobě nebo druhým. S rodiči se už nehodlá stýkat, protože je to pro něho nebezpečné. Začal chodit do keramiky a našel si práci jako vrátný. Do věznice se už vrátit nechce, protože začal věřit tomu, že život venku je pro něho možný.

## 6.5 Vyhodnocení výzkumu

Tabulka č. 1 – Statistiky z TK - srovnání roku 2008 a 2009

	2008	2009
Kapacita programu <sup>1)</sup>	15	15
Délka programu/ léčby <sup>2)</sup> (v týdnech)	28-54	26-52
Počet všech uživatelů drog, kteří se programu účastnili	50	42
– z toho prvních kontaktů	46	41
– z toho mužů	35	34
- z toho žen	15	8
– z toho injekčních uživatelů drog	44	33
– z toho se základní drogou heroin	10	4
– z toho se základní drogou pervitin	40	38
Počet klientů, kteří program úspěšně ukončili	5	12
Počet klientů, kteří program ukončili předčasně	27	23
– z toho do 2 týdnů léčby	3	2
– z toho do 3 měsíců léčby	17	11
– z toho po 3 měsících léčby	7	10
Průměrný věk klienta	24,86	26,33
Počet neuzivatelů, kteří využili alespoň jednu službu programu <sup>3)</sup>	111	77+73 (RS)
Počet "lůžkodnů" <sup>4)</sup>	4996	4673
Průměrná délka léčby 1 klienta <sup>5)</sup> (ve dnech)	156	138
Průměrná délka úspěšně ukončené léčby 1 klienta <sup>6)</sup> (ve dnech)	294	346

1) Pro kolik klientů současně je program maximálně určen; 2) Jak dlouho léčba trvá; 3) Rodinní příslušníci, blízké osoby uživatelů; 4) Součet všech dnů, které všichni klienti v daném období strávili v komunitě; 5) Součet délky léčby u všech klientů, kteří ukončili léčbu (úspěšně i předčasně), dělený počtem těchto klientů (ve dnech); 6) Součet délky léčby u všech klientů, kteří úspěšně ukončili léčbu, dělený počtem těchto klientů.

### Interpretace statistických údajů ve srovnání s předchozím kalendářním rokem

Výzkum na téma Sebepečetí v léčbě závislostí probíhal v době od ledna 2009 do prosince 2009. Do výzkumu bylo zařazeno 50 klientů, kteří prošli komunitou během této doby, z toho 9 klientů začalo léčbu v roce 2008 a dokončilo ji v roce 2009. Délka léčby přitom nebyla pro zařazení do výzkumu rozhodující. Oproti loňskému roku prošlo programem o 9 klientů méně. Téměř o polovinu klesl počet žen ve skupině. Průměrná délka léčby ve dnech se mírně snížila, odpovídá 20-ti týdnům, což je důsledek hromadného dobrovolného odchodu klientů, kdy během jediného dne ukončili pobyt 4 klienti. Průměrná délka úspěšně ukončené léčby se naopak mírně zvýšila, v současné době odpovídá cca 49 týdnům, zejména v důsledku pobytu klientů s delší drogovou kariérou, kteří vyžadují delší pobyt. Průměrný věk vzrostl z 24 na 26 let. Tento vzrůst může být způsobem i tím, že do léčby začali nastupovat i klienti starší 40 let, což se dříve nedělo. Navýšení počtů neúživatelů, kteří využili program je způsoben zavedením rodičovských víkendů do programu TK. Více než tři čtvrtiny celkového počtu jsou klienti, jejichž hlavní drogou je pervitin, přičemž hodnota má i při srovnání s uplynulými roky stabilní charakter. Stejně vysokou hodnotu vykazuje i způsob užívání drogy, jímž je injekční aplikace. Ze studia vstupních dotazníků v porovnání s délkou léčby bylo zjištěno, že klienti, kteří absolvovali tři a více měsíční stabilizační pobyt v psychiatrické léčebně, vydrželi v TK v léčbě déle než ti, kteří nastoupili po týdenní detoxifikaci. Ze studia věkového složení klientů se ukazuje, že pobyt klientů s delší drogovou kariérou vyžaduje delší pobyt v komunitě. Z 50 vybraných klientů absolvovalo úspěšně program 12 klientů. Tento údaj nelze považovat za měřítko úspěšnosti léčby, neboť z dostupných zpráv a kontaktů s klienty po léčbě, začali znovu užívat drogy i někteří absolventi komunity a naopak existuje mnoho klientů, kteří abstinují, ačkoli z programu odešli předčasně. Ze zkušenosti mohu konstatovat, že úspěšnost v abstinenci se odvíjí především od toho, nakolik klient v léčbě dokázal získat náhled na svou závislost a na kolik dokázal aplikovat v praxi nabídky, návody a doporučení, které v komunitě obdržel. Nesouhlas klientů s těmito návody nelze totiž odstranit jinak, než získáním zkušenosti, prostřednictvím vlastního selhání. Z 12 absolventů 6 klientů využilo po odchodu z léčebny doléčovací programy.

Tabulka č. 2– Přehled uskutečněných výkonů a služeb

Služba	Počet osob, které danou službu využily		Počet výkonů (v jednotkách uvedených v pravém sloupci)		
	2008	2009	2008	2009	
Skupinová terapie, poradenství	50	42	VK*+S* 513/90minut RK* 230/30minut	VK*+S* 552/90minut RK* 247/30minut	Počet skupin - délka trvání jed- né
Pracovní terapie	50	42	620/ 100	636/ 100	Počet bloků délka trvání jed- noho
Sociální práce	50	42	736	798	Počet intervencí
Individuální terapie, poradenství	50	42	536/ 60	417/ 60	Počet sezení délka trvání jed- noho
Rodinná terapie, poradenství	111	77	87/ 60	76/ 60	Počet sezení délka trvání jed- noho
Rodičovská skupina	Zajišťuje DC	73	1/ 360**	4/ 360	Počet skupin délka trvání jed- né
Krizová intervence	50	42	115	105	Počet intervencí
Intervence po telefonu, internetu	× × ×	× × ×	Neevidováno	Neevidováno	Počet intervencí
Asistenční služba /doprovod	× × ×	× × ×	Neevidováno	Neevidováno	Počet intervencí
Testy na přítomnost drog			1008/ alk. 268/ ostatní	1679/ alk. 286 / ostatní	Počet provede- ných testů

\* VK=večerní komunita, S=skupina, RK=ranní komunita

\*\* V roce 2008 se konalo první rodičovské setkání v TK, které trvalo 360 minut.

Počty výkonů vykazují setrvalou hodnotu v poměru k počtu klientů TK. Zvýšil se počet intervencí v rámci rodinných systémů, což je následkem zakotvení rodičovských víkendů do programu TK. Navýšení počtu testů na alkohol souvisí se změnami pravidel o možnostech opuštění areálu TK.

Tabulka č. 3– Trvalé bydliště klientů, léčících se v komunitě

Ostrava	5	Kopřivnice	1	Plzeň	2	Rokycany	1
Frýdek Místek	2	Kunín	1	Kutná Hora	1	Rohatec	1
Frenštát p. Radh.	1	Olomouc	3	Teplice	1	Krnov	1
Rožnov pod Radhoštěm	1	Prostějov	2	Zlín	2	Lutonina	1
Havířov	1	Brno	3	Břeclav	1	Ždánice	1
Petrovice u Karviné	1	Praha	2	Blansko	1	Dvůr Králové n. L.	1
Orlová - Lutyně	1	Hradec nad Moravicí	1	Zdice	1	Ústí nad Labem	1

Dlouhodobý trend vyvrací domněnku, že drogovou problematiku řeší více velká města. Ta jsou sice centrem všeho dění, ale podsvětí drogové kultury již existuje téměř všude.

Tabulka č. 4. - Souhrn statistik:

Počet klientů, evidovaných v TK	42	Počet závislých na per- vitinu	38
Z toho nových v r. 2009	30	Počet závislých na hero- inu	4
Průměrný věk závislých na drogách	26,3	Užívání drogy perorál- ně	9
Celkový počet mužů	34	Užívání drogy injekčně	3
Celkový počet žen	8		

Absolutní obložnost za rok 2009 činila 89,32%, celková relativní obložnost za rok 2009 byla 13,4.

## 6.6 Vyhodnocení výzkumu sebepojetí

50 klientům byly položeny tyto otázky:

### 1) Na škále od 0 do 10 zaznamenej, na kolik si věříš

Tabulka č. 5. Odpovědi klientů na téma vnímání vlastní sebedůvěry

Čísla na škále	Na začátku léčby	Na konci léčby
<b>0</b>	24	8
<b>1 nebo 2</b>	12	10
<b>3 nebo 4</b>	6	0
<b>5 nebo 6</b>	4	13
<b>7 nebo 8</b>	0	12
<b>9 nebo 10</b>	4	7

Dá se konstatovat, že s délkou léčby se vztah klientů k sobě samému mění z negativního na pozitivní.

**2) Kdo jsi?** Všech 50 klientů dostalo cca týden po nástupu tuto otázku. 3 klienti na ni neodpovídali, protože odešli do týdne od nástupu. 11 klientů nedokázalo odpovědět vůbec, nebo odpověděli, že neví. 9 klientů odpovědělo určením svého jména nebo jména a příjmení. 2 klienti odpověděli přiřazením profesní role (kuchař a automechanik). 1 klient od-

pověděl přiřazením rodinné role (syn té kurty, co může za to, že žiju). 1 klient odpověděl, že je Nikdo a 23 klientů odpovědělo přiřazením pejorativní či velmi vulgární nadávky.

Všech 12 absolventů odpovídalo na stejnou otázku i na konci léčby. U žádného z nich se neobjevilo hanlivé či devalvující označení:

**Tabulka č. 6 – Odpovědi klientů na téma sebepojetí a identity**

<b>Odpovědi absolventů TK na otázku Kdo jsi?</b>
Normální člověk, který ví, co chce i jak si za tím dojít.
Je to těžké, asi tisíckrát jsem si tuhle otázku musel položit, než jsem si na ní dokázal odpovědět. Není to lehká otázka. Je to dost zásadní zeptat se sám sebe kdo jsem. Každý den si můžu odpovědět jinak, ale pokaždé se v podstatě dostanu k tomu, že jsem obyčejný člověk! Jsem člověk, který se snaží být sám sebou a najít svůj smysl života.
Jsem obyčejný kluk, který má své slabé i silné stránky. Jsem rád, že jdu ven bez těch svých masek a ideálů.
Člověk, který hledá hodnoty, které mají trvalou cenu,... co já vím... jsem lidská bytost, jsem všechno a nic.
Jsem prostě ...(uvedl jméno a příjmení)
Jsem součást určité kultury, součást nepovedené společnosti, součást stáda, běžícího k určitým korytkům, sobeček, co si dokáže nabrat všechno, co potřebuje.
Jsem krásná a šikovná holka. A jsem na sebe hrdá.
Jsem sněhová vločka, která má málo času. Ještě nějakou chvíli smím skákat a tančit a pak si pobudu na zemi s těma ostatníma a budu doufat, že na mě někdo nešlápne víc, než je třeba.
Jsem bývalý feťák a vím, na co si dát bacha. Jsem rád, že už se nebojím podívat své závislosti do očí a neutíkám sám před sebou. A momentálně mám pěkně nafouklé EGO, tak doufám, že mi zas nějak bolestně nespľaskne.
Jsem kolečko v orloji a vím, kde je moje místo a jak se otáčet, abych byl celému tomu strojků ku prospěchu a aby to všechno fungovalo tak, jak má.
Jsem normální chlap, stojící na prahu nového života. A moc se na to všechno už těším.
Jsem holka, která už ví, co může druhým nabídnout a která dokáže vnímat své chyby jako příležitost.

### 3) Na čem stavíš svou sebehodnotu?

Na tuto otázku z 50 lidí 11 lidí neodpovědělo proto, že v době skupiny na sebeúctu nebyli v léčbě. Otázka byla klientům nabídnuta v rámci skupiny, která se jmenovala Porod sebeúcty, kdy jeden člověk, ležící na zemi, personifikuje druhému jeho sebeúctu a druhý, nad ním stojící, v předklonu tahá sebeúctu z prostoru za sebou do prostoru před sebou, rukama, mezi rozkročenýma nohama. 8 klientů odpovědělo, že si stále pod pojmem sebeúcta nedokáží nic představit, 9 lidí odpovědělo, že zatím na ničem, protože žádnou sebeúctu nemají.

Tabulka č. 7 – Odpovědi klientů, týkající se jejich sebehodnoty

Na tom, že si mohu vybírat. Vše je vlastně moje volba. Cítím se silný a plný možností.
Na svém sebevědomí, charakteru, myšlení, pohledu na život, sebekritice, disciplíně, morálce, osobních úspěších i neúspěších, na svých silných a slabých stránkách.
Na svém Já, které jsem si tu v komunitě porodil. Mám potřebu ho pořád zviditelňovat a zdokonalovat, podtrhovat a nabízet.
Na tom, že moje hodnota nezmizí, ani když nebudu splňovat očekávání druhých.
Na tom, že ve vztazích umím dávat i brát si, že jsem se naučil mluvit s lidmi.
Na tom, že dokážu nosit světlušky tam, kde je tma
Na tom, že mám přehled a vím už, proč jsem vlastně tady a co ode mě můj život žádá
Na svých činech, které dělám pro sebe i pro druhé
Na tom, že mám velkou hodnotu, i když nejsem výkonná a dokonalá
Na tom, že se učím z chyb a nebojím se je dělat
Na tom, že dobře vypadám a teď už se umím i slušně chovat
Na tom, že už se nebojím překážek a беру je jako výzvy
Na tom, že jsem našla své zdroje a svou sílu
Na tom, že dokážu milovat, to je pro mě to nejcennější na světě
Na tom, že dokážu překonat bolest a neutíkám před ní
Na tom, že jsem
Na tom, že jsem se zase postavil na vlastní nohy a uškubl se z pupeční šňůry
Na tom, že už se můžu sám sobě podívat do očí a nepoblít se
Na tom, že už dokážu cítit radost ze sebe a být na sebe hrdá
Na tom, že mám svůj život pod kontrolou
Na tom, že jsem dokončila léčbu a snesu se sama se sebou
Na tom, že nemusím sobě ani druhým nic dokazovat.



#### 4) Máš se rád?

Tato otázka byla položena postupně všem 50 klientům při odchodu ze zařízení. (ať už odcházeli jakýmkoli způsobem). Z 50 lidí odpovědělo 24 klientů kladně, ostatní záporně. Ti, kteří odpověděli záporně, měli uvést **proč se nemají rádi**:

**Tabulka č. 8. Důvody, proč klienti nemají rádi sami sebe**

Protože hodně kouřím	Protože mám hodně sankcí
Protože jsem feťák	Protože mít se rád je blbost
Protože jsem bral drogy	Protože jsem hnusná
Protože jsem hodně lidem ublížil	Protože jsem tlustá
Protože jsem nemožný	Protože jsem debil
Protože jsem k ničemu	Protože jsem nemocný
Protože jsem kráva	Protože jsem okrádal lidi
Protože jsem srab	Protože jsem hodně lidem zkazil život
Protože si to nezasloužím	Protože jsem jedno velké nic
A proč bych měl?	Protože k tomu nemám důvod
Protože jsem hovado a hovadem zůstanu	Protože si nikdy neodpustím, co jsem dělal
Protože mám v sobě démona, který je silnější než já	<b>Odpovědi neochotných klientů vypadaly i takto:</b>
Protože mám v sobě části, které odsuzuji	Hovno
Já neumím mít rád nikoho, natož sebe	Nebudu odpovídat na píčoviny
Protože jsem zatím nic nedokázal	Fuck you

#### 4) Jsi tím, kým bys chtěl být?

Z 50 osob 11 lidí na otázku neodpovídalo, protože v době, kdy byla položena nebyli v léčbě. Ze zbývajících počtu klientů odpovědělo kladně jen 5.

#### Shrnutí:

Domnívám se, že prezentace kazuistik, technik práce se sebepojetím je dostatečným důkazem pro to, že sebepojetí hraje v léčbě závislostí klíčovou roli. Přehledy výpovědí jsou ukázkou toho, jak kvalita sebepojetí ovlivňuje postoje klientů k druhým lidem i k životním realitám.

Pro zajímavost uvádím určitá fakta, která se při vyhodnocování výzkumu ukázala jako opakující se, výrazná kvalita. Z 50 klientů mělo 37 **tetování** a 14 klientů **piercing** v různých částech těla. Z 50 respondentů má 42 klientů sourozence. Z toho 37 klientů uvedlo, že **svého sourozence vnímalo jako konkurenci v boji o přízeň rodičů**. Z 50 klientů má 22 klientů **základní vzdělání**. Z celkového počtu dotazovaných, bylo jen deset klientů spokojeno s **výběrem školy či profese po ukončení základní školy**, ostatní klienti (i ti, kteří další vzdělání začali a nedokončili) uvádí, že v rozhodné době **neměli dostatek informací o dalších možnostech a cítili se dezorientováni při výběru školy či profese**. Častým jevem v komunitě je i **homosexuální sexuální orientace** a nepřijímání sebe samého z tohoto důvodu.

## 6.7 Interpretace výsledků

Při interpretaci výsledků bych se ráda vyhnula globalizování a hledání univerzálních závěrů. Každá případová studie je sama o sobě specifickou interpretací toho, jak vztah člověka k sobě samému ovlivňuje kvalitu všech ostatních vztahů i kvalitu života jedince. Společným jmenovatelem všech čtyř studií je **nepřijetí sebe samého**. Roman nedokázal přijmout sám sebe proto, že dlouhá léta nosil v sobě potlačené vzpomínky na vlastní selhání a na setkání se smrtí, v nichž byl pasivním divákem traumatických událostí. Jako nechtěné, odmítané dítě se protloukal životem a utíkal před nabídkami nevhodně vnucované víry Jehovovy. Denis odmítal sám sebe proto, že nedosáhl vzdělání a postavení, které od něho druzí očekávali a protože v oblasti sexuality nedosahoval takových výsledků, jaké by si přál. Pavla dlouhá léta neznala svou pravou identitu, nevěděla o vlastním potenciálu a četných schopnostech proto, že byla udržována adoptivními rodiči v přesvědčení, že za nic nestojí. Luboš odmítal sám sebe brát vážně proto, že sám sebe vnímal jako kriminálního, patřícího do podsvětí a zdokonaloval se pouze v aktivitách, které jeho dekadentní role rozvíjely a posilovaly. U všech čtyř klientů nalézáme **patologii v rodinném prostředí**. U Romana mladou, nezralou matku, která odmítá nést zodpovědnost, ve spojení s cholerickým otcem - alkoholikem, který doma bývá minimálně. Přílišná volnost, chybějící hranice a negativní rodičovské vzory vedly u Romana k nápodobě otcovy hostility a k tomu, že ženy vnímal jako spotřební zboží k použití. Vnucování víry v Jehovu pak jen umocnilo chorobné fungování celé rodiny. U Denise nalézáme ambiciózní rodiče, intelek-

tuály, dbající o dobrou pověst rodiny, ale neschopné citové vřelosti, neposkytující dotyky, pochopení, péči a ochranu. Pavlu životem provedli adoptivní rodiče, kteří si formálně splnili úkol, který si při jejím převzetí dali, ve skutečnosti však jako vychovatelé selhali. Luboš jako matkou týrané dítě nenáviděl ženy a hledal identitu jako nejlepší vařič a sociální pozici jako mafián věznic a restauračních zařízení. Pro všechny čtyři klienty bylo velmi těžké vymanit se z vlivů rodinného prostředí, neboť tento krok vyžadoval znovuprožití velkých **emočních zátěží**. U všech čtyř protagonistů se můžeme setkat se **silnou sebenezávislostí** a s **pocitů vlastní nedostatečnosti**. U Romana se snoubí s **pocitů viny** za neposkytnutí pomoci umírajícím kamarádům, Denis obrátil nenávist k otci vůči sobě na základě podvědomého přesvědčení o vlastním selhání v důsledku nesplněných očekávání. Pavla si musela přiznat nenávist vůči biologickým i adoptivním rodičům, aby ji přestala obracet proti sobě a Luboš hledal cesty, jak si odpustit kompenzace, kterými se zbavoval pocitů ponížení, jimž ho celý život vystavovala týrající matka. Další emocií, která spojuje všechny čtyři příběhy, je **strach**. Roman měl celý život strach, aby nikdo nepřišel na jeho tajemství, týkající se smrti kamarádů. Sám si byl vědom toho, že se v kritických situacích nezachoval dobře a unikal do stavů, v kterých sám sebe necítil, nebo v kterých je bolest ze sebepoškození silnější než bolestné pocity viny. Denis nesl životem několik úrovní, v nichž sám sebe označil za nedokonalého, nedostačujícího. Veškerá jeho aktivita pak směřovala k utajování těchto faktů a k jejich kompenzaci. Pavla věděla, že jí k sebepřijetí chybí informace o vlastním původu, ale celý život se neodvážila ptát na to, kým vlastně byla a je. Potvrzování o neschopnosti přijímala jako nepopiratelný fakt, o němž nelze pochybovat. Luboš našel sám sebe až za varnou pervitinu a v prostředí věznice, kde měl možnost uvědomovat si některé kvality a silné stránky. Do té doby přejímal hodnocení cholerické matky a vnímal sám sebe jako netvora, ničící matce život.

Je velmi snadné člověka odsoudit na základě jeho činů či na základě vnějších projevů. Ale je velmi těžké, proniknout do hlubších vrstev osobnosti a pochopit souvislosti toho, co je v chování a ostatních projevech viditelné. Své úzkosti a strachy léta nosíme v sobě, aniž bychom si je uvědomili. V rámci egoobraných mechanismů zacházíme s traumaty a nezdravě jejich vytěsňujeme a potlačujeme. O to více nás pak ovlivňují z hlubin nevědomí, nerozpoznány, nezpracovány a neventilovány. Každá situace, která pak připomíná to, co skrýváme i sami před sebou, způsobí silnou emoční odezvu, která je příčinou dalších obav a nejistot. I přes patologii v rodinném prostředí je důležité, aby každý člověk dokázal brát

celou svou rodinnou historii jako reálný fakt, který je třeba přijmout a pochopit. Rodiče je třeba vnímat jako lidské bytosti, o nichž by se také dala napsat dramatická kazuistika a kteří měli své důvody k tomu kterému jednání. Při vedení klientů je proto třeba pomáhat klientům v tom, aby se dokázali osvobodit od ideálů a nereálných očekávání a dokázali své rodiče vidět jako obyčejné, chybné jedince, kteří dělali to nejlepší, co v daném čase a v konkrétních podmínkách mohli a dovedli. Vidět rodiče jako viníky, znamená nevidět možnosti vlastních změn. Proto jsou klienti v komunitě vedeni k tomu, aby v průběhu první fáze léčby pracovali na rodinné problematice a vymanili se z celoživotní role oběti. Aby otevřeně komunikovali o tom, co bylo v rodině tabu. Aby konstruktivně ventilovali emoce, které byly do té doby příčinou komunikačních a vztahových blokády. Aby pochopili své rodiče a dokázali k nim zaujmout nové postoje. A v konečném důsledku aby pochopili nejen to, co negativního si do té doby životem nesli, ale hlavně jaké zdroje jim patologie v rodině přináší a jak z nich mohou čerpat pro svůj budoucí vývoj.

Během léčby by každý klient měl v rámci průběžného sebepoznávání přijít na to, v čem je dobrý, kde jsou jeho přednosti a silné stránky, o jaké kvality se v sobě může opřít a co může nabídnout druhým. Tento proces probíhá jednak v rámci skupinové psychoterapie, ale hlavně v rámci každodenních aktivit a společného setkávání celého společenství, v rámci všedních situací, v nichž si lidé vstupují do interakcí a vazeb a vyměňují ocenění i tresty.

Během provedeného výzkumu tým ve třech případech došel k závěru, že bude v zájmu klienta lepší předat ho jinému zařízení. V prvním případě došlo k propuknutí psychotické poruchy, v druhém případě jedinec opakovaně aplikoval mechanismy sebepodrávajícího chování tak, až proti sobě poštvál celou skupinu, která ho začala ujišťovat v negativních charakteristikách a v třetím případě odešel klient kvůli opakovanému sebepoškozování. Pro jeho nevhodnost ke skupinové psychoterapii byl tedy umístěn v Doléčovacím centru, kde psychoterapie probíhala individuálně, ambulantně. Případ klienta, který odešel kvůli sebepodrávajícímu chování považují za důkaz toho, že nepřijetí jedince ze strany druhých znemožní v konečném důsledku pozitivní prožívání sebe samého a sebepřijetí vůbec. Z provedeného výzkumu dále vyplynulo, že společným jmenovatelem veškeré patologie ve vývoji klientů, byla **absence lidí, institucí či zařízení, jež by včas podchytili zlomové momenty a zvraty**, jež měly v konečném důsledku negativní dopad na život uživatele. Jak v rodinách, tak ve školním i mimoškolním prostředí, procházeli klienti předdefinovanou

formální strukturou, která postrádala zaměření na introspektivní faktory osobnosti. V české kultuře stále převládá přesvědčení, že na psychologa či psychiatra se obrací jen ten, „kdo je blázen“, profese sociálního pedagoga teprve hledá své uplatnění a role výchovného poradce bývá z finančních důvodů spíš půl úvazkem práce učitelů, než samostatnou a efektivní profesí. Z globálního pohledu lze říci, že peníze zaujímají v české kultuře, v žebříčku hodnot dominantní postavení a hodnoty, důležité pro zdárný vývoj jedince přicházejí zkrátka. Ve snaze získat dostatek financí k běžnému životu, ztrácí rodiny čas, potřebný ke společným prožitkům a stmelujícím aktivitám. Nekonstruktivní a nefungující komunikace se stává symbolem české kultury, ať již při pohledu do Poslanecké sněmovny, nebo při pohledu do atmosféry rodin, pracovišť či jiných společenských skupin. Lidé zakládají rodiny bez základních znalostí a dovedností, týkajících se partnerství, rodičovství, výchovy apod. Ačkoliv po roce 1989 vznikla řada institucí, nabízející psychologicko-terapeutickou pomoc nejširšímu spektru obyvatel, stále chybí jejich souhra, provázanost a jednotná struktura se zaměřením na konkrétní praktické jevy. Legislativní normy, které nově vznikají, vnášejí do sociálního systému víc chaosu než řádu, protože nenavazují na žitou praxi. Sebepoznání a aktivity, směřující k rozvoji vlastního potenciálu mají pro lidi s průměrným příjmem jen minimální dostupnost. Řešení vidím v semknutí lidí, ve společném úsilí o dosažení vytyčených cílů, v pokoře vůči duchovním principům a hodnotám, v odvrácení se od honby za materiálními prostředky a vlastním prospěchem a ve společném úsilí všech lidí o aplikaci všech prostředků a strategií, které pozvednou morální kredit národa a etiku jeho zacházení se sebou samým. Konkrétní východiska však nevidím v tom, že se na problematiku budeme dívat holisticky a následně podléhat bezmoci z neschopnosti ovlivnit nefunkční systémy. Každý z nás má své specifické možnosti, jak v okruhu svého vlivu měnit sám sebe i prostředí, v kterém žije a působí. Pokud každý z nás bude dělat s dobrým úmyslem vše, co je v jeho možnostech, začnou se postupně měnit i globální celky, jejichž jsme součástí. Zaměří-li každý z nás pozornost k sobě samému, nalezne v sobě zdroje, jež mohou být mocným potenciálem celosvětových proměn.

### **6.7.1 Konkrétní dovednosti pro zkvalitnění sebepojetí:**

. Studium dostupných materiálů bylo vysledováno, že aktivity v léčbě sebepojetí by se měly zaměřovat na konkrétní dovednosti, které vztah člověka k sobě samému zkvalitňují:

Tabulka č. 9 – Konkrétní dovednosti pro zkvalitnění sebepojetí

<p><b>1. Umět se ocenit a pochválit</b> – nebýt zaměřen jen na to, co nefunguje, v čem se mohu měnit, ale i na to, co se mi povedlo, z čeho jsem měl radost. Naučit se vidět úspěch i v běžných věcech i tam, kde jsem nepodal žádné enormní výkony. Umět se pochválit třeba i za to, že jsem stále v léčbě nebo že jsem celý den nic neukradl, nikomu neublížil.</p>
<p><b>2. Umět přijmout pochvalu</b> – závislí se cítí nepříjemně, když jsou chváleni, mají pocit, že si to nezaslouží, že to k nim nepatří, že je jim trapně. Je tedy důležité umět na ocenění zareagovat tak, abych ho neshodil, neodmítl, nezczynizoval, neredukoval.</p>
<p><b>3. Dovolit si dělat chyby</b> – učit se z nich, namísto toho, abych upadal do pocitů provinění za to, že jsem se jich dopustil. Nesnažit se o dokonalost a umět chybu přiznat, když se mi stane.</p>
<p><b>4. Umět si říct o pomoc</b> – vědět, že prosba o pomoc není projevem mé slabosti, ale projevem zralého jednání. Že jsem člověk, který potřebuje vidět něco z jiného úhlu a ten si sám neposkytnu. Mám právo dostat od někoho podporu a být ochráněn.</p>
<p><b>5. Dělat dobré skutky</b> – ty jsou zdrojem pozitivního ocenění a přijetí, ale ne účelově, jen pro svůj dobrý pocit. Být všímavý k potřebám svým i k potřebám druhých a nevracet zlo zlem. Nezraňovat úmyslně, neškodit, nemstít se, hledat v sobě zdroj dobra a lásky.</p>
<p><b>6. Umět udělat radost sám sobě</b> – odměnit se něčím, co mám ráda, když se mi něco povede, své úspěchy nepovažovat za samozřejmost, slavit svátek, narozeniny a jiná výročí, dovolit si denně něco, v čem je mi dobře a co mě baví, odpočinout si, když si to tělo žádá.</p>
<p><b>7. Smysl pro humor</b> – smích a úsměv jako průvodní jev každého pozdravu, nezveličovat své starosti, nezůstávat ve svém trápení, hledat nadhled, zkusit hledat u situací jejich komický aspekt, umět se zasmát sám sobě, umět si hrát a bavit se, usmát se na sebe v zrcadle.</p>
<p><b>8. Naučit se asertivitě</b> – umět dávat i přijímat kritiku. Výčitky druhých brát jako dar, který mne může posunout někam dál, nikoli jako útok. Naučit se říkat ne bez pocitu viny.</p>
<p><b>9. Být zodpovědný a nenést zodpovědnost za druhé – na úkor sebe samého</b></p>
<p><b>10. Nelítovat se, nesetrvávat v pocitech křivdy</b></p>
<p><b>11. Dodržovat sliby, které dám druhým i sám sobě.</b> Neslibovat co nemohu splnit, jen abych měl klid</p>
<p><b>12. Vést vnitřní dialog</b> – zdokonalovat sebemonitoring, odmítat negativní myšlenky, neshazovat sám sebe, potvrzovat si, že mám svou hodnotu, že na to mám, že to zvládnou apod.</p>
<p><b>13. Otevřená komunikace</b> – pravdivě vyjadřovat své pocity a doptávat se na to, co chci od druhých vědět. Nevytvářet si domněnky. Nezraňovat verbálně, neurážet druhé ani sebe.</p>
<p><b>14. Víra v sebe-</b> neshazovat si své tužby, sny, přání, hledat cesty k jejich naplnění. Nerezignovat, nevzdávat bez boje. Zůstat aktivní a nečekat, až řešení přijde zvenku.</p>
<p><b>15. Mít čisté svědomí</b> – vážit si sám sebe a mít se rád za to, že dělám vše tak, jak nejlépe dovedu.</p>

## ZÁVĚR

Různé druhy služeb pro uživatele návykových látek i jejich nejbližší, prošly v historickém vývoji posledních 70 let mnoha inovacemi, v důsledku kulturních, sociálních a politických proměn. Terapeutické komunity patří mezi nové, moderní, rezidenční služby, které usilují o odvrácení uživatele od drogy a jejího užívání, zmírňují důsledky a dopady užívání ve všech oblastech, ale především se zaměřují na člověka jako na osobnost se specifickým handicapem, v holistickém a globálním pohledu. V ČR začala být tato resocializační zařízení budována po změně společenského řádu v roce 1989 a od té doby se kvalita služeb neustále krystalizuje a rozvíjí, po stránce personální i obsahové. TK je prostředím, v kterém se motivovaný jedinec může odpoutat od nefunkční a neuspokojivé minulosti měnit sám sebe i svou budoucnost

Terapie v resocializačních zařízeních nabízí možnost nápravy různých vývojových abnormalit a jejich patologických důsledků. Klienti TK přichází do léčby s diagnózami, kombinovanými poruchami osobnosti a masivním poškozením emocionality. Sekundárním důsledkem bývají defekty v morálním vývoji, neschopnost navázání trvalejších vztahů či prožitku intimity, citová oploštělost, negativní formy adaptace na zátěž či krizové situace a absence svědomí. V důsledku chybějící sebedůvěry nemá snažení toxikomanů o změnu potřebnou intenzitu či efektivitu a ztroskotává. Absence pocitu sebehodnoty vede k nefunkčním formám chování, jež zpětně způsobují negativní prožitky a defekty v sebehodnocení. Chybí odvaha k navazování plnohodnotných vztahů. S tím spojená samota a slevování nároků na kvalitu ve vztahu vede následně k dalším patologiím ve vývoji. Ve skupinové psychoterapii pak lze pracovat s těmito atributy a ve skupině, jež tvoří „malý model společnosti“ napravovat to, co bylo předchozím vývojem poškozeno. Nové vztahy, které klient v léčbě navazuje, jsou pravdivým zrcadlem, v němž se seznamuje se specifiky své osobnosti. Svou nově nalezenou podobu srovnává s představou, kterou o sobě do té doby měl. Prostřednictvím konstruktivních interakcí a pravdivých zpětných vazeb dochází k novému nastavování hranic, v nichž klient testuje sám sebe a postupně tak v procesu interpersonálního učení mění a upravuje svůj sebeobraz i vztah k sobě samému. Sebepřijetí umožňuje aktivizaci a přináší jedinci sílu a víru ve vlastní zdroje. Úcta k sobě samému a znalost vlastní hodnoty jsou pak bytelnými základy pro nově vybudované sebepojetí. Cesta k sobě samému je nelehká, plná ztrát, bolesti a sebeodříkání, ale pocit spokojenosti, sebeúcty, harmonie a vnitřní integrace určitě stojí za to, abychom po ní vykročili.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- ADLER, A. *Porozumění životu. Úvod do individuální psychologie*. Praha: Aurora, 1999, ISBN 80-85974-76-2. 158 stran.
- AURELIUS, M. *Hovory k sobě*. Praha: Gasset, 2006, ISBN 80-903682-4-7. 149 stran.
- BEKEL, G. *Teorie deficitu sebezpečí*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2004, ISBN 80-244-0794-9. 60 stran.
- BLATNÝ, M. *Temperament, inteligence, sebepojetí*. Nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu. Brno: Albert, 2003. ISBN 80-86620-05-0. 150 stran.
- BLATNÝ, M. *Jasnost sebepojetí jako mediátor vztahu mezi temperamentovými vlastnostmi osobnosti a sebehodnocením a životní spokojeností*. Zprávy – psychologický ústav AVČR, roč. 5, č. 4. Brno: Akademie věd ČR, 1999. ISSN 1211-8818. 15 stran.
- BLATNÝ, M. *Determinanty výběru strategií zvládání zátěže: osobnost, vnímání situace, sebepojetí*. Zprávy – psychologický ústav AVČR, roč. 9, č. 2. Brno: Akademie věd ČR, 2003. ISSN 1211-8818. 19 stran.
- ČERMÁK, I.; HŘEBÍČKOVÁ, M.; MACEK, P. *Agrese, identita, osobnost*. Brno: Albert, 2003. ISBN 80-86620-06-9. 316 stran.
- DAVIDO, R. *Kresba jako nástroj poznání dítěte*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-449-4. 205 stran.
- FRANK, G. *Archeologie mysli. Sociální dějiny nevědomí – 1. část*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-692-6. 182 stran.
- FRANKL, E. V. *Lékařská péče o duši*. Brno: Cesta, 1994. ISBN 80-85319-39-X. 237 stran.
- FREUD, S. *Nová řada přednášek k úvodu do psychoanalýzy*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1997. ISBN 80-86123-00-6. 151 stran.
- FREUDOVOVÁ, A. *Já a obranné mechanismy*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-084-4. 119 s.
- GRAFFOVÁ, CH. *Koncentrativní pohybová terapie*. Brno: Albert, 1999. ISBN 80-85834-63-4. 190 stran.
- GROF, S. *Dobrodružství sebeobjevování*. Praha: GEMMA89, 1993. ISBN 80-85206-15-3. 248 s.
- GROF, S.; GROFOVÁ, CH. *Nesnadné hledání vlastního JÁ. Růst osobnosti pomocí transformační krize*. Praha: Chvojko nakladatelství, 1999. ISBN 80-86183-10-6. 270 stran.
- GROF, S. *Psychologie budoucnosti*. Praha: Argo, 2000. ISBN 978-80-7203-937-1. 390 stran.
- HÁJEK, K. *Tělesně zakotvené prožívání*. Praha: Karolinum, 2002. ISBN 80246-0422-1. 162 s.
- HELUS, Z. *Psychologie*. Praha: Fortuna, 2003. ISBN 80-7168-876-2. 118 stran.
- HENDL, J. *Kvalitativní výzkum*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2. 407 s.
- HOLLITSCHER, W. *Lidská agresivita*. Praha: Svoboda, 1975. 142 stran.
- JANOŠOVÁ, P. *Dívčí a chlapecká identita. Vývoj a úskalí*. Praha: GRADA Publishing, a.s. Argo, 2008. ISBN 978-80-247-2284-9. 288 stran.
- KALINA, K. *Drogy a drogové závislosti - Mezioborový přístup*, Praha: Úřad vlády ČR – I. díl, Národní monitorovací středisko pro drogy a drogové závislosti, 2003, ISBN 80-86734-05. 319 s.
- KALINA, K. a kol. *Drogy a drogové závislosti*. Praha: Úřad vlády ČR – II. díl, Národní monitorovací středisko pro drogy a drogové závislosti, 2003, ISBN 80-86734-05-6. 343 s.
- KALINA, K. a kol. *Terapeutická komunita. Obecný model a jeho aplikace v léčbě závislostí*. Praha: Grada Publishing, 2008, ISBN 978-80-247-2449-2. 394 s.
- KLIMENT, P. *Psychologie osobnosti*. Olomouc: Filosofická fakulta, 2006. ISBN 80-244-0319-6. 76 stran.
- KNOBLOCH, F., KNOBLOCHOVÁ, J. *Integrativní psychoterapie v praxi*. Praha: Grada Publishing, 1999. ISBN 80-7169-679-X. 324 stran.
- KOHÁK, E. *Svoboda svědomí soužití*. Kapitoly z mezilidské etiky. Praha: SLON, 2004. ISBN 80-86429-35-0. 213 stran.
- KON, I. S. *Hledání vlastního Já. Osobnost a její sebeuvědomění*. Praha: Svoboda, 1998. 25-093-88. 266 stran.
- KOOYMAN, M. *Terapeutická komunita pro drogově závislé I. Vznik a vývoj*. Praha: Magdaléna o.p.s., 1992. ISBN 80-7106-876-4. 239 stran.
- KOUKOLÍK, F. *Já. O vztahu mozku, vědomí a sebeuvědomování*. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0736-0. 382 stran.
- KOUKOLÍK, F. *Sociální mozek*. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1242-9. 269 stran.
- KOUKOLÍK, F., DRTILOVÁ, J. *Vzpoura deprivantů*. Nestvůry, nástroje, obrana. Praha: Galén, 2006. ISBN 80-7262-410. 327 stran.
- KOUTEK, J., KOCOURKOVÁ, J. *Sebevražedné chování*. Současné poznatky o suicidalitě a její specifika u dětí a dospívajících. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-732-9. 127 stran.
- KRATOCHVÍL, S. *Základy psychoterapie*. Praha: Portál, 1997.
- KRATOCHVÍL, S. *Skupinová psychoterapie v praxi*. Praha: Galén, 2001. ISBN 80-7262-096-7. 285 stran.



- KRAUS, B. *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-383-3. 215 stran.
- KRAUS, B. *Člověk – prostředí - výchova*. Brno: Paido, 2001. ISBN 80-7315-004-2. 199 stran.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Pozitivní psychologie*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-835-X. 195 stran.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie smysluplnosti existence*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2006. ISBN 80-247-1370-5. 204 stran.
- KŘÍŽ, P. *Kdo jsem, jaký jsem*. Aktivita pro osobnostní a sociální výchovu k podpoře sebepoznání a sebepojetí. Kladno: Aisis, 2005. ISBN 80-239-4669-2. 130 stran.
- LANGMAIER, J., KREJČÍŘOVÁ D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2006, ISBN 80-247-1284-9. 368 stran
- LAUSTER, P. *Sebevědomí*. Jak získat sebejistotu a neztratit cit. Praha: Knižní klub, 1993. ISBN 80-85634-22-8. 131 stran.
- LAUSTER, P. *Posílení vlastního Já*. Praha: Knižní klub, 1995. ISBN 80-7176-198-2, 173 stran.
- LIEBMANN, M. *Skupinová arteterapie*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7178-864-4, 279 stran.
- LUKASOVÁ, E. *Logoterapie ve výchově*. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-180-0. 207 stran.
- MARTINEC, V. *Herecké techniky a zdroje herecké tvorby*. Praha: Pražská scéna, 2003. ISBN 80-86102-38-6. 191 stran.
- MASTERS, R.; HOUSTON, J. *Naslouchejte svému tělu*. Psychofyzická cesta ke zdraví a vědomí sebe sama. Praha: Pragma, 1994. ISBN 80-85213-43-5. 235 stran.
- MATĚJČEK, Z. *Co kdy a jak ve výchově dětí*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-494-X. 143 stran.
- MATĚJČEK, Z. *Rodiče a děti*. Praha: Avicenum, 1986. Ed.: 86 74 15. 336 stran.
- MATHIEU, H. *Zvyšte si své sebevědomí*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2007. ISBN 978-80-247-2238-2. 144 stran.
- MILLER, W. R., ROLLNICK, S. *Motivační rozhovory*. Tišnov: SCAN, 2004. ISBN 80-86620-09-3. 332 stran.
- MIOVSKÝ, M., ČERMÁK, I. ŘEHAN, V. (eds). *Kvalitativní přístup a metody ve vědách o člověku*. Olomouc: UP v Olomouci, 2004. ISBN 80-244-09097. 251 stran
- MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada publishing. a.s., 2006. ISBN 80-247-1362-4. 332 stran.
- MUSIL, J. *Vývojová psychologie I*. Zlín: UTB, 2006. ISBN 80-7318-361-7. 66 stran.
- NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie osobnosti*. Praha: Management Press, 1993. ISBN 80-85603-34-9. 232 s.
- NEVŠÍMAL, P. ed. *Terapeutická komunita pro drogově závislé*. Praha: Středočeský kraj, 2007. ISBN 978-80-7106-937-9. 316 stran.
- PRAŠKO, J. *Úzkostné poruchy*. Klasifikace, diagnostika, léčba. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-997-6. 411 stran.
- SOKOL, J. *Filosofická antropologie*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-627-6. 215 stran.
- TILLICH, P. *Odvaha být*. Brno: CDK, 2004. ISBN 80-7325-016-0. 138 stran.
- ROGERS, C. R. *Způsob bytí*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-233-5. 292 stran.
- ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti*. Praha: Grada publishing, a.s., 2007. ISBN 978-80-247-1174-4. 200 stran.
- SALOMÉ, J. *Nebojte se být sami sebou*. Umění vnitřní komunikace. Brno: Era, 1999. ISBN 80-7366-074-1. 130 stran.
- SATIROVÁ, V. *Kniha o rodině*. Praha: Institut Virginie Satirové; Práh; SVAN; Knižní klub, 1994. ISBN 80-901325-0-2. 350 stran.
- SATIROVÁ, V. *Společná terapie rodiny*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-303-1. 214 stran.
- ŠICKOVÁ, J. *Základy arteterapie*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-616-0. 167 stran.
- VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-414-4. 870 stran.
- WIRTZ, U. *Vražda duše*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-975-5. 214 stran.
- YALOM, D. I. *Teorie skupinové psychoterapie a praxe*. Hradec Králové: Konfrontace, 1999. ISBN 80-86088-05-7. 704 s
- YALOM, D. I. *Chvála psychoterapie*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-761-2. 240 s.
- YALOM, D. I. *Existenciální psychoterapie*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-147-6. 527 s.
- Zahraniční literatura:**
- NYE, R. D. *Tri psychologie*. Koncepti Freuda, Skinnera a Rogersa. Bratislava: Ikar, 2004. ISBN 80-551-0819-6. 168 stran.
- WACHTEL, P. *Therapeutic communication*. Principles and Effective Practice. New York: The Guilford Press, 1993. ISBN 0-89862-260-3. 305 stran.

**Seznam použitých symbolů a zkratk:**

TK	Terapeutická komunita
MKN - 10	Mezinárodní klasifikace nemocí
Dg.	Diagnóza
OA:	Osobní anamnéza
RA:	Rodinná anamnéza
ŠA:	Školní anamnéza
ČR	Česká republika

**Seznam tabulek:**

Č. tabulky	Tabulka	Č. strany
1.	Statistické srovnání údajů z roku 2008 a 2009	75
2.	Přehled uskutečněných výkonů a služeb	77
3.	Trvalé bydliště klientů, léčících se v komunitě	77
4.	Souhrn statistik	78
5.	Odpovědi klientů na téma Vnímání sebedůvěry	78
6.	Odpovědi klientů na téma Vnímání sebepojetí a identity	79
7.	Odpovědi klientů, týkající se Vnímání vlastní sebehodnoty	80
8.	Důvody, proč klienti nemají rádi sami sebe	81
9.	Konkrétní dovednosti pro zkvalitnění sebepojetí	86

## SEZNAM PŘÍLOH A OBRÁZKŮ

Č. přílohy	Název přílohy	Součásti přílohy	Obrázky	Ke straně v textu:
I.	Technika Vnitřní kritik	- popis techniky - ukázky kresebných výtvorů - výroky vnitřního kritika	Obr. 1. Šklebilka Obr. 2. Mudrc Obr. 3. Krysa Obr. 4. Šílič Obr. 5. Computerman Obr. 6. Bubák Obr. 7. Trestač Obr. 8. Maskara	13
II.	Technika Drát	- popis techniky - výstupy klientů		13
III.	Schémata pojmů		Obr. 9. Schéma sebeobrazu Obr. 10. Schéma sebepojetí Obr. 11. Schéma vývoje Jáství	13
IV.	Technika Já a jeho sou- části	- kresebné výtvary klientů - přehled vnitřních bytostí	Obr. 12,13,14 a 15 – kresba dobré a špatné části sebe samého	23
V.	Výroky drogy			23
VI.	Co je pro vás TK?			28
			Obr. 16. Závislost – abstraktní kresba absolventa TK	34
VII.	Romanova komunikace kresbou		Obr. 17. Romanovy pocity Obr. 18. Romanova nejistota Obr. 19. Romanův sen Obr. 20. Romanův vztah k brat- roví Obr. 21. Romanův vztah k víře Jehovově Obr. 22. Romanův vztah ke mně	48
VIII.	Denisova skupina O rodině			56
IX.	Báseň klienta TK s názvem Já jsem			

## **PŘÍLOHA I: VNITŘNÍ KRITIK**

Jde o projektivní arteterapeutickou techniku, která odhaluje sebepojetí, nevědomé obsahy psychiky, dynamiku vnitřních součástí a mechanismy, způsobující blokády osobnostního růstu. Klient obdrží papír, v jehož horní polovině má tři prázdné čtverce a v dolní polovině má pod prvním čtvercem čtvrtý prázdný čtverec.

### **Zadání:**

Prvním zadáním je, aby klienti nad první čtverec nadepsali **JÁ** a do něho nakreslili sami sebe. Druhým zadáním je, aby nad druhý čtverec nadepsali **TO ONO** a nakreslili svůj vnitřní hlas, který jim zevnitř říká, co by měli a neměli, který je zevnitř kritizuje. Nad třetí čtverec nadepíše klient **NÁŠ DIALOG** a do okénka nakreslí svůj boj s vnitřním kritikem v určité situaci. Nad čtvrtý čtverec nadepíše klient **JÁ PO TOM VŠEM** a do něj nakreslí sám sebe tak, jak vypadá po proběhlém vnitřním konfliktu se svým kritikem. Zbývající část papíru se čarou rozdělí na dvě části, do kterých po grafologickém zhodnocení klient zapisuje, co mu kritik dává a co bere.

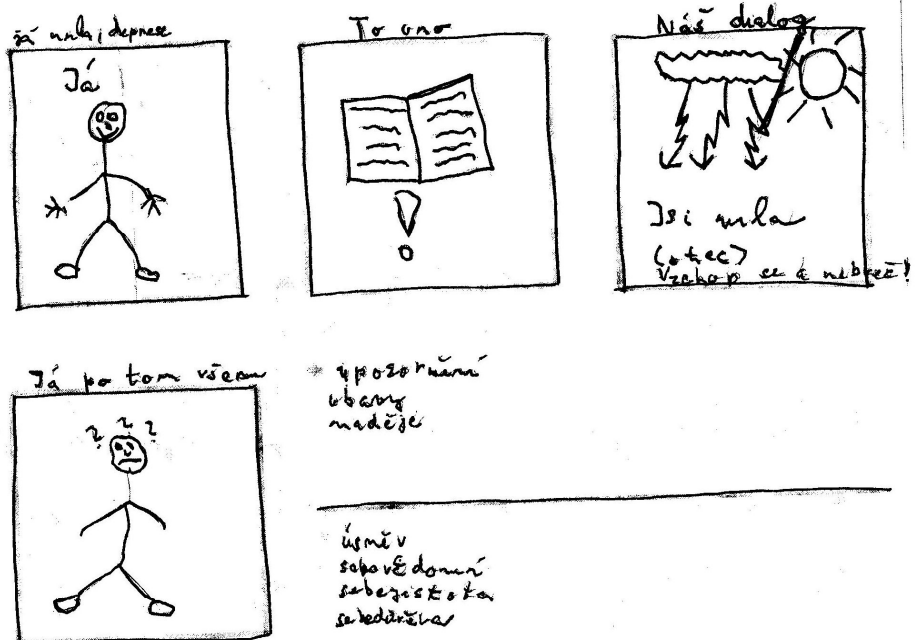
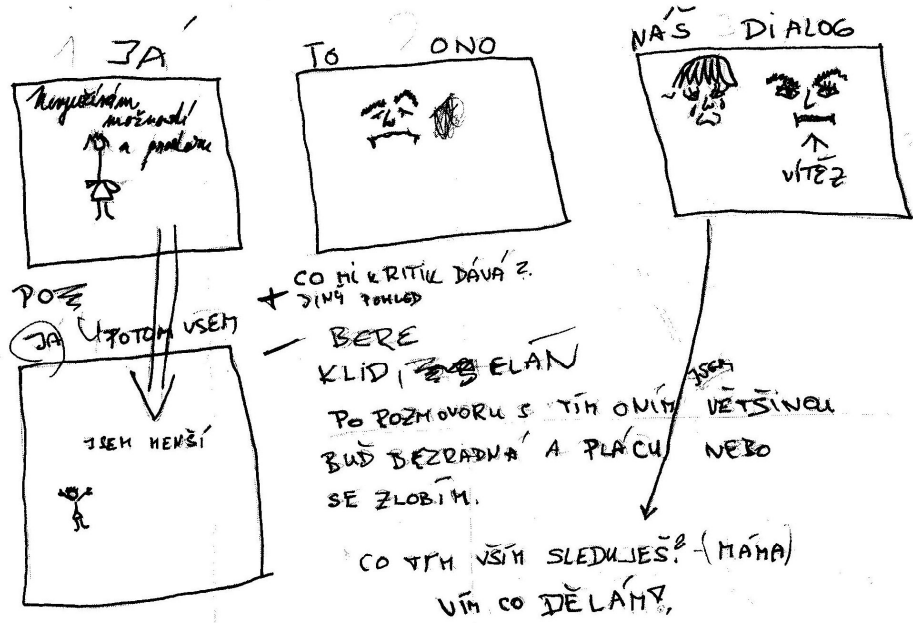
### **Vyhodnocení:**

V prvním čtverci si klient dle pokynů terapeuta vyhodnocuje kresbu své postavy. Dle grafologických pomůcek odvozuje významy jednotlivých součástí a prohlubuje své sebepoznání. U druhého čtverce si má zejména všimnout velikosti kresby a porovnat, zda je větší jeho postava nebo jeho vnitřní kritik. Je-li větší kritik, znamená to, že klient této součásti dává převahu a nechá se jí ovládat. Je-li větší kresba postavy, je to naopak. Dále si všímá umístění obrázku. Čím více je kresba ve středu čtverce, tím víc je hlas kritika zvnitřněn. Je-li kresba spíše v levé polovině, člověk nechává kritika za sebou, je-li spíš v pravé půlce, člověk s ním počítá i do budoucna. Důležitá jsou opět i grafologická hlediska – např. to, jakým tlakem je obrázek nakreslen – zda vystupuje výrazně z papíru nebo zda se na něm téměř ztrácí. Tento moment může vypovídat o intenzitě, s jakou vnitřní entita v psychice působí nebo o tom, nakolik si ji jedinec uvědomuje či nakolik působí skrytě. Kresba dialogu zpravidla zobrazí podstatné momenty vnitřního konfliktu, který je pro životní scénář jedince stěžejní. Respondent dostává za úkol, aby se zadíval na obrázek a vybavil si větu, kterou v té chvíli kritik říká. Větu píše pod obrázek a pak dostává za úkol, aby si zkusil vzpomenout, zda tuto větu nezná ze skutečného života a od které osoby jí slýchal. Ve čtvrtém čtverci opět klient vyhodnocuje kresbu své postavy a její podstatné znaky, má si všim-

nout především toho, jak se postava proměnila ve srovnání s prvním obrázkem, co se s ní stalo a jak k tomu přispěl vnitřní kritik. Respondent mluví před skupinou o srovnání obou obrázků a pojmenovává si mechanismy, které ho prostřednictvím vnitřního kritika sráží k zemi. Do dvou linek ve volném prostoru pak zaznamenává, co si myslí, že mu vnitřní kritik dává a co mu bere. O výsledcích potom diskutuje ve skupině a uvědomuje si, která důležitá osoba mu tento „vyslání“ v životě poslala a jak moc se jí nechává ovládat. Na konci skupiny sám zvažuje, zda bude svého kritika i nadále poslouchat, zvažuje, jak velkou moc mu ponechá a nakolik dostane jeho působení pod volní kontrolu. Ve spolupráci se skupinou hledá význam tohoto vyslání a zkouší za ním najít emoci osoby, která jej vůči němu vyslala. Někdy se podaří najít i dobrý úmysl za větou, která zní velmi pejorativně. S pomocí skupiny pracuje na pozitivním přerámování výroku a na druhou stranu papíru kreslí sám sebe, v převaze nad působením vnitřního kritika. Někdy se určité scénérie, znázorňující interakci mezi respondentem a jeho vnitřním kritikem, dají přehrát psychodramaticky, s cílem rozpoznat podvědomý vyslání, s jehož generalizací byl klient vyslán do života, uvědomění si toho, která osoba klienta takto nasměrovala, v čem mu toto nasměrování pomáhá a v čem ho blokuje. Výsledným efektem by mělo být posílení svého podílu při další seberegulaci a redukce neuvědomovaného vnitřního vlivu, který klienta brzdil a ohrožoval v sebepojetí.

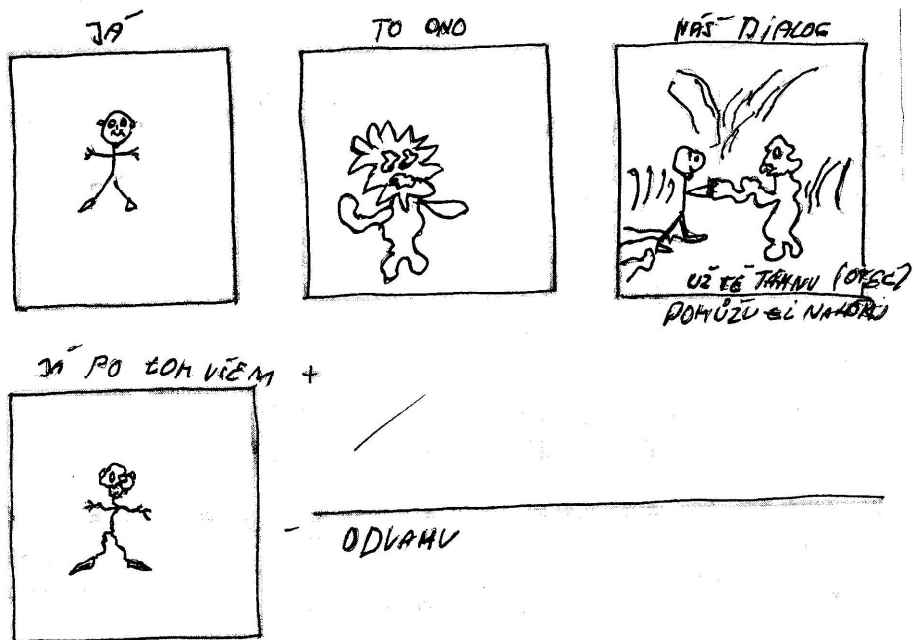
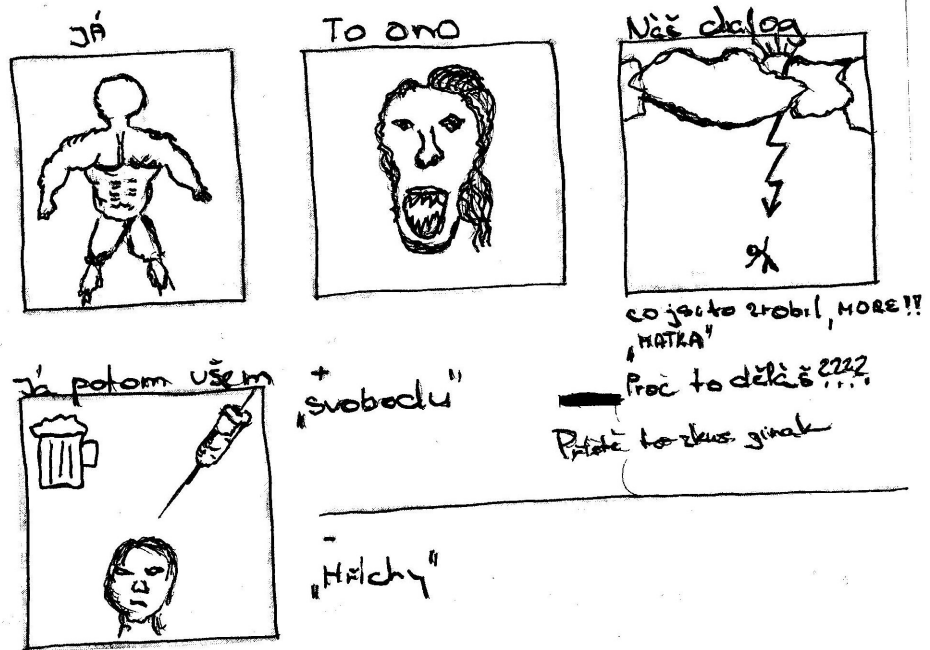
Na následujících stránkách můžeme nalézt praktické výtvary klientů, kreslené v rámci terapeutické skupiny. Klienti vnímají vnitřní entitu, označující vnitřního kritika velmi rozličně. U někoho jde o lis s ostrými hroty, u jiného je to obušek, který ho zevnitř trestá, program, který pošle do mozku signály, kritik může mít podobu člověka s bičem a hlásnou troubou, mlhoviny, rozpouštějící vše pevné či podobu masky, strašidla, čerta, ducha či mračícího se obličej...Klasickým ztvárněním je i kritik, ve formě zdviženého prstu či otevřená kniha, plná pouček a kázání. Podrobný popis všech obrázků, včetně interpretace klientů, by byl pro potřeby diplomové práce byl příliš zdlouhavý. Z tohoto důvodu uvádím následující obrázky jen pro názorné dokreslení prezentované techniky:

Ukázky kreseb Vnitřního kritika:



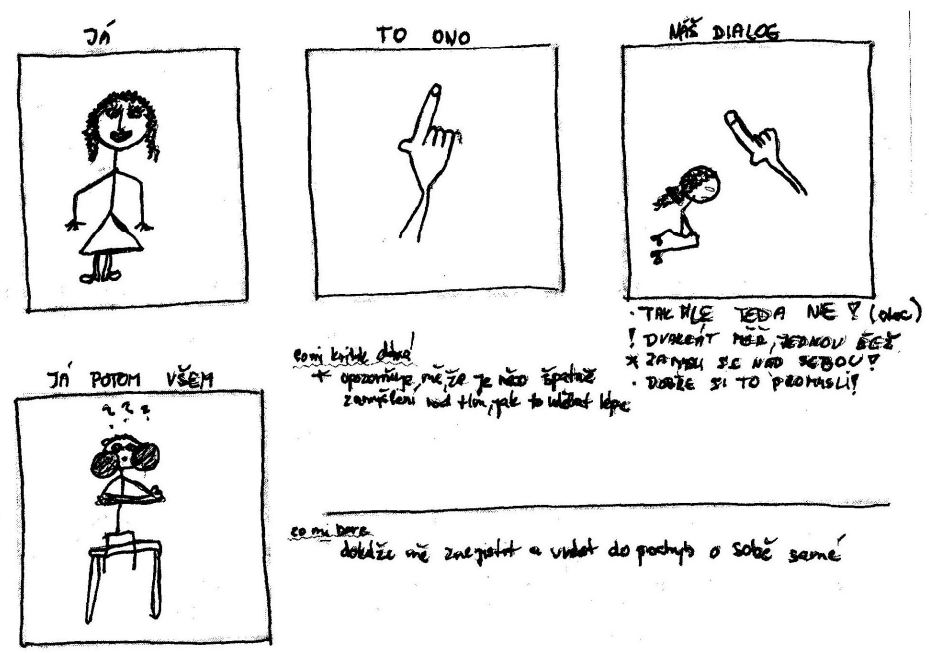
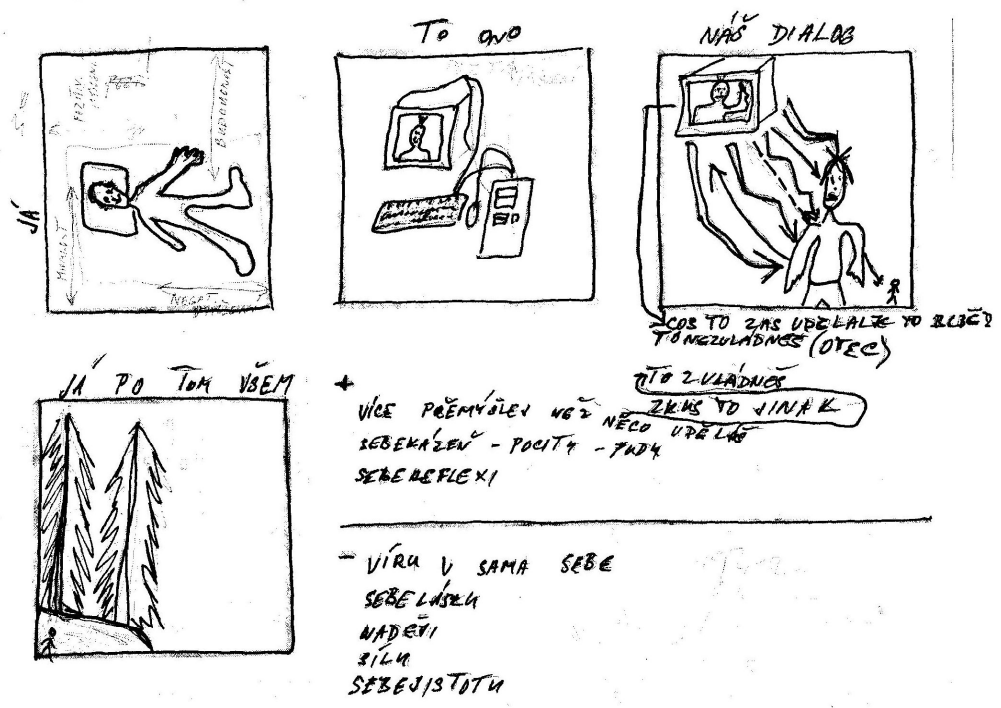
Obrázek č. 1 – Vnitřní kritik s názvem Šklebilka

Obrázek č. 2 – Vnitřní kritik s názvem Mudrc



Obrázek č. 3 – Vnitřní kritik s názvem Krysa

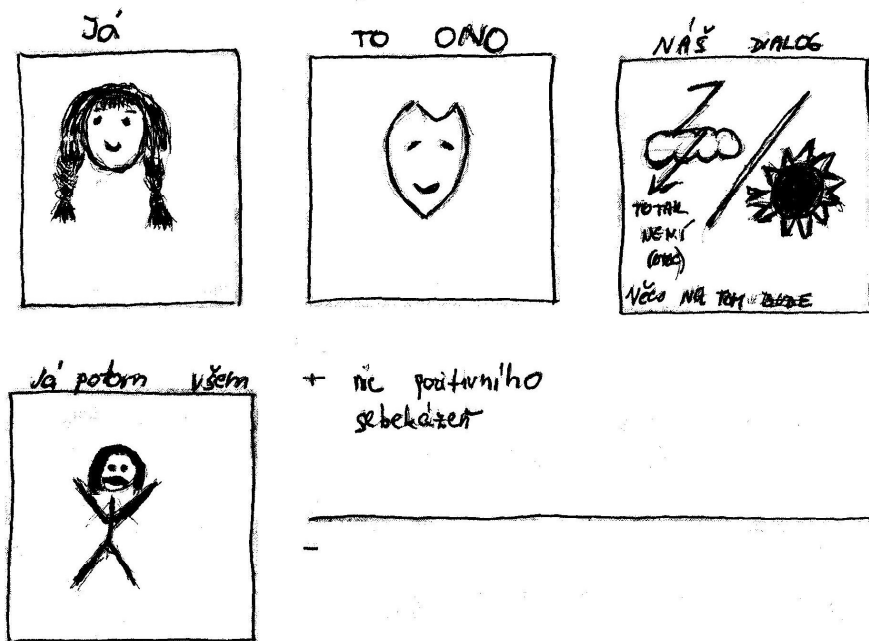
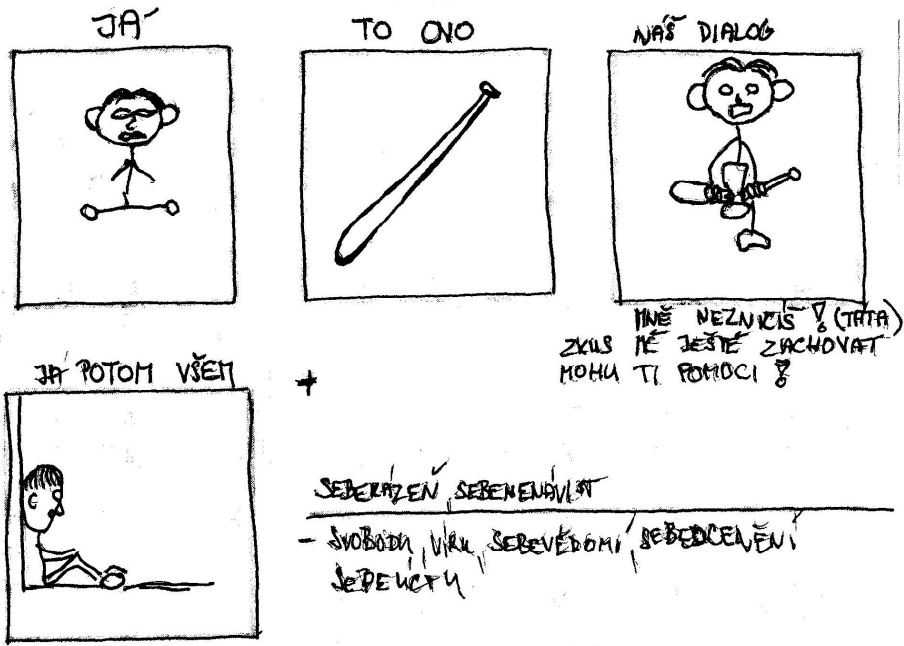
Obrázek č. 4 - Vnitřní kritik s názvem Šlích



Obrázek č. 5 – Vnitřní kritik s názvem Computerman

Obrázek č. 6 – Vnitřní kritik s názvem Bubák





Obrázek č. 7 – Vnitřní kritik s názvem Trestač

Obrázek č. 8 – Vnitřní kritik s názvem Maskara

**Výroky vnitřního kritika u klientů, u nichž nebyla uvedena kresba**

<b>Výrok vnitřního kritika (životní vysland)</b>	<b>Osoba, s kterou se výrok spojuje</b>	<b>Přerámování do pozitivního potvrzení</b>
- nemáš na to	otec	Mám na to!
- jsi trapný	matka	Jsem dobrý
- meleš hovna	bratr	Vím co říkám a stojím si za tím
- něco na tobě není v pořádku	matka	Jsem v pořádku
- prostě nesmíš	otec	Mám možnost volby, co můžu a co ne
- ty jednou špatně dopadneš	matka	Dopadne to se mnou dobře
- nikdo ti nerozumí, protože jsi jiný	teta	Naučím se komunikovat a lidi mi budou rozumět. Jsem jedinečný
- radši nikam nechod'	matka	Půjdu tam, kam potřebuju
- sám to nezvládneš	matka	Zvládnou to!
- jsi srab a posera	děda	Mám odvahu ke všemu, co k životu potřebuji
- nikoho nezajímá, co říkáš	otec	Existují lidé, kteří mi rádi budou naslouchat
- všichni uvidí, jak jsi nemožný	otec	Jsem jaký jsem a pokud se to někomu nelíbí, ať mi řekne
- nic nedělej, je to zbytečné	babička	Nebudu vzdávat bez boje, ze všeho chci odejít s pocitem, že jsem udělal co jsem mohl.

- nic nemá smysl	matka	Všechno má svůj smysl, chce to čas, abychom pochopili jaký
- ty nejsi v pořádku	matka	Jsem v pořádku takový, jaký jsem
- nikoho nezajímáš	otec	Najdu si lidi, kteří budou mít o mne zájem
- radši to ani nezkoušej	matka	Jdu do toho a uvidím
- jsi nula	otec	Jsem obyčejný člověk s právem na život
- ty už lepší nebudeš	otec	Ať se mi stane cokoli, vždy se z toho můžu poučit, abych byl pořád lepší
- jsi hovno u cesty	bratr	Jsem lidská bytost, které je třeba si vážit
- cos to zas udělal	otec	Dělal jsem to, co umím a potřebuji a jsem ochoten se z toho poučit
- tos posral	otec	Pokud jsem udělal chybu, napravím ji
- jsi nemožná	sestra	Jsem moc fajn
- na to nemáš	matka	Mám na to!
- seš debil	otec	Jsem fajn chlap
- chcípni	matka	Mám právo na plnohodnotný život
- z tebe nikdy nic nebude	učitelka	Rozhodnu se, kým budu a půjdu si za tím
- na co sáhneš, to pokazíš	otec	Mám právo dělat chyby
- musíš se chovat slušně	matka	Mám právo se chovat tak, jak potřebuji a projevovat i negativní emoce
- ztichni	bratr	Mám právo mluvit, kdy potřebuji a říkat co chci

## **PŘÍLOHA II: DRÁT**

**I. Úvod:** terapeut uvede skupinu sdělením, že na dnešní skupině bude proveden jednoduchý test schopností, který rozdělí skupinu na schopné a neschopné. Schopní dostanou na konci skupiny bonbon. Účastníci jsou neinstruováni, aby v průběhu skupiny nekomunikovali s ostatními, aby si všímali, co se v nich děje a zapamatovali si všechny myšlenky, pocity, reakce apod. (i koterapeut sleduje reakce jednotlivých účastníků, aby pak mohl dávat zpětné vazby).

**II. Kreslení tvaru:** terapeut obchází skupinu a každému nechá nahlédnout na 5 vteřin na papír A4, na kterém je nakreslena čára v určitém tvaru. Když kruh obejde, zadá úkol, aby účastníci překreslili tento tvar na svůj papír tak, aby odpovídal velikostí i tvarem předloženému obrazci. Kreslení komentuje tím, že již v této fázi se pozná, kdo má jaký odhad a kresebné schopnosti. Když je poslední účastník hotov, znovu obchází kruh s předlohou a nechá účastníky porovnat své výtvary, kdo to nakreslil větší a kdo menší.

**III. Tvarování drátu:** Terapeut rozdá účastníkům svařovací měděné dráty o délce 80cm a zadá úkol, aby každý účastník vytvaroval drát tak, aby přesně kopíroval předkreslený tvar. Zdůrazní přitom, že kdo překreslil obrázek dobře, půjde mu drát vytvarovat snadno, neboť svou délkou bude odpovídat délce předkreslené čáry a nebude chybět ani přesahovat. (v procesu tvorby terapeut sleduje reakce účastníků a jejich verbální i neverbální komentování). V závěrečné reflexi jim dává podrobnou zpětnou vazbu. Když je první účastník hotov, zdůrazní terapeut, že je první. Takto označuje pořadím každého, kdo je hotov. (již po prvním sdělení obvykle začne ve všech ostatních členech narůstat úzkost z měření času). Když je poslední účastník hotov, přejde se k další části.

**IV. Zpětná reflexe:** Na papír si každý slovně popíše všechny myšlenky, pocity, stavy, reakce, prostě vše čeho si u sebe všiml v průběhu procesu prvních tří částí. Pak si svůj popis průběhu přečte s tím, že si místo slova DRÁT představí slovo PROBLÉM. Terapeut vysvětlí, že každý z nás funguje podle určitých vzorců jednání, které si neuvědomujeme. Popis práce s drátem je projekcí toho, jak kdo přistupuje k řešení jakéhokoli problému. Každý řekne druhým, co nového se o sobě dozvěděl, případně přečte svůj popis. Ostatní k tomu mohou dodávat příklady situací, kdy se tento vzorec jednání projevil i jinde.

**V. Hodnocení druhých:** každý účastník položí na svou židli výkres s překreslenou čarou a na něm položeným vytvarovaným drátem. Pak se přesune o jedno místo ve směru hodino-

vých ručiček a ohodnotí dílo svého kolegy, účastníci takto postupují, dokud nestojí znovu u svého výtvoru. Známkuje se jako ve škole 1 = nejlepší známka, 5 = nejhorší. Nakonec si účastníci prohlížejí své známky a mohou se doptat ostatních na to, proč dostali tu kterou známku.

**VI. Vlastní hodnocení:** každý účastník se ohodnotí podle toho jak je sám se sebou v předešlých úkolech spokojen. Přihlédne k hodnocení druhých a k tomu, jak se vše povedlo nebo nepovedlo a má tři možnosti, do které kategorie úspěšnosti se zařadit.

++ maximální spokojenost, hodnotím se kladně.

+ - tak napůl spokojen ale mohlo to být lepší

-- nespokojenost – vůbec se to nepovedlo

**Vyhodnocení:** terapeut vysvětlí všem, že nikdo nemá právo dělit druhé na schopné a neschopné a je v pořádku, když se s takovým jednáním setkají, se ozvat. Vyhodnocuje se tedy, zda někdo projevil nesouhlas či vzdor a pokud ano, dostává bonbon za zdravé sebevědomí. Terapeut dále klientům vysvětlí, že každý nad nimi bude mít jen takovou moc, jakou mu dají, bez ohledu na jeho funkci, postavení, vzdělání, vlastnosti či cokoli jiného. Účastníci si v tomto momentě uvědomují, že uznávání autority je jen jejich volba. Dále terapeut přizná, že jim lhal, když říkal, že délka drátu „pasuje“ na délku kresby. Každý z nich měl možnost přesvědčit se, že je to lež. Bonbon dostávají ti, kteří se ozvali, že to tak nejde a ohodnotili se kladně, i když výsledek neodpovídal zadání. Následuje diskuze o situacích z praxe, kdy jim nějaká autorita zadá nesplnitelný úkol a tvrdí, že je splnitelný. Účastníci se naučí, že pokud zjistí, že skutečnost neodpovídá tomu, co autorita uvádí, mají věřit sobě a ne autoritě.

**Závěrečné vyhodnocení:** Účastníci dostávají otázky k sebereflexi celého procesu - Odpovídají si na otázky: Co vás napadlo při úvodním sdělení že budete děleni na schopné a neschopné – byl jste tím kdo si řekl že ten bonbon dostanete nebo tím, kdo se lekl, že bude mezi těmi neschopnými? Zúzkostnilo vás to, že budete porovnáván, hodnocen, konfrontován? Jak daleko máme od slov k činům? Kdo se dokázal prosadit se svými názory a kdo pasivně mlčel a poslušně jednal? Jak jsme vnitřně naladěni na splnění úkolu? Chovali jste se podřídově a potlačovali emoce nebo jste rezignovali, impulzivně vyletěli, nadávali, plakali... Tato reakce je typická právě pro Vaše naladění na řešení problému. Jsme motivová-

ni vyhovět druhým nebo hledat svůj pocit uspokojení? Plníme úkol i přes vzdor a odpor? Přes vlastní agresi?

Poté si výtvar prohlížejí tak, že **kresba představuje naši představu o problému**: Byla naše kresba menší (podceňujeme velikost problému) nebo větší (hrotíme, zveličujeme problémy?) **Drát představuje vztah k realitě**: Věřili jsme víc sobě nebo tomu, co řekla v zadání autorita?

V závěru skupiny dostanou klienti otázku: Dokázali jste do toho dát maximum? Pokud ne, co vám v tom zabránilo? Pokud jste do toho dali maximum, proč jste si nedali dvě plus?

#### Resumé terapeuta:

Měli jste určitý úkol, čas, prostředky, podmínky ke spokojenosti a udělali vše, co bylo ve vašich silách. Člověk má právo být spokojen sám se sebou i v případě, že nepodal požadovaný výkon, pokud má sám pocit, že udělal vše, co mohl. Největší šanci v životě mají ti, kteří si dali plus plus, neboť 70 procent našeho sebeobrazu tvoří hodnocení druhými a 30 procent je tvořeno z našeho záměru a z našeho sebehodnocení, závěru, který si o sobě uděláme. Záleží i na naší pevnosti, s jakou si tento závěr uhájíme proti hodnocení ze strany okolí. Nereálné požadavky a nepřiměřeně velké nároky budou součástí života po léčbě. Nedokáže-li člověk uhájit sám sebe, ztrácí sebevědomí v každé situaci, kde se s podobným jevem setká. Je třeba dát pozor na uhájení si vlastních kvalit zejména tam, kde nás hodnotí příliš respektované autority a lidé, k nimž máme silný citový vztah.

Následuje diskuze o proběhlé aktivitě a další práce s tématy, které se při skupině vynoří.

### **Konkrétní výstupy třinácti klientů, kteří se techniky Drát účastnili:**

1. muž – (Luboš z případové studie) zúzkostněl jsem už při zadání a od té doby jsem byl ve střehu a v odporu. Bátl jsem se, že budu za hlupáka, až budu patřit mezi ty neschopné. Že bych mohl patřit mezi schopné mne vůbec nenapadlo. Ve chvílích, kdy jsem musel soutěžit s ostatními, jsem si přestal věřit a měl jsem tendenci útočit na toho, kdo mne hodnotí. S hodnocením ostatních jsem byl spokojen, i ve škole jsem měl rád zlatý střed známkování – nerad jsem vyčníval jako šprt a nerad jsem z něčeho propadal. Při tvarování drátu mě chytil strašný vztek, měl jsem chuť ublížit fyzicky terapeutce a drátem jí nějak zranit, ale hned na to jsem dostal vztek na sebe. Jednak za to, že mne to napadlo, ale tak vůbec, že ten vztek mám. Pak jsem se za to čím dál víc styděl, takže jsem měl co dělat, abych drátem neublížil sobě. Nadával jsem si, že bych to měl zvládat v klidu, ale zase jsem selhal. Sice se mi povedlo vystihnout velikost i vytvarovat drát, ale nelíbilo se mi, že jsem se u toho vztekal. Proto jsem si dal plus mínus. Vztek nejvíc zesílil, když jsem pozdě nahlásil, že jsem hotov, čímž jsem získal horší umístění v pořadí, než jsem ve skutečnosti měl. Vztek zesílil ještě víc, když jsem se dozvěděl, že o pořadí vůbec nešlo a rozčiloval se zbytečně. I v životě to tak mám, když mi něco nejde, nebo nejsem mezi tou elitou, rezignuju a jdu do agrese.

2. žena (Pavla z případové studie) - od začátku jsem měla vztek a strach z rozdělení na schopné a neschopné, celou skupinu jsem pak byla zablokovaná a nedovedla říct, co mi je. Moc jsem chtěla ten bonbon a doufala, že budu jediná, kdo ho dostane nebo že ho snad dostaneme všichni – i ti kteří selžou. Kdybych patřila mezi ty, co bonbon nedostali, neodpustila bych si to, rozhodilo by mne to na dlouhou dobu. Při předvádění tvaru kresby jsem chtěla podvádět a dívat se do toho druhým aniž bych dodržela svůj čas, který jsem na to měla. Pak mi došlo, že bych za to mohla být negativně zhodnocena a nechala toho. Myšlenkami na eventuelní podvádění jsem si zkrátila čas na prohlédnutí předlohy. Špatně jsem nesla, že mi předloha byla odebrána dřív než jsem to dovolila. Připadla jsem si ochuzeně a okradeně. Chtěla jsem, abych to byla já, kdo dá impuls k ukončení prohlížení, takhle jsem měla pocit, že si tvar ještě nepamatuji a jsem ztracená, bezmocná. Když si všichni hlásili pořadí, v jakém končí své dílo, zúzkostněla jsem a upadla do paniky. Nakonec mi v kresbě chyběl jeden oblouk, měla jsem vztek a strach, kdy to praskne a touhu útočit na ty, kteří svou kresbu překreslovali podruhé – chtěla jsem zabránit tomu, aby byli na konci mezi schopnými, když se jim to nepovedlo napoprvé. Zadání úkolu mi přišlo tak jednoduché, že

jsem úkol podcenila. O to víc jsem byla zklamaná sama ze sebe, když jsem úkol nezvládla dokonale. Celou dobu jsem byla rozčilená na hodnotitele, ale nikdo na mně nepoznal, že se zlobím, ani jsem necekla. Proč ne? Protože na uznávané autority se neútočí a výše postavení lidé se nekritizují, protože mají vždycky pravdu. Mají na to školy, tak by mě nenapadlo říkat k tomu něco svého. Byla jsem přecitlivělá vůči každé poznámce, která nás rozdělovala na ty schopné a méně schopné. Např. někteří jsou schopni sebereflexe, jiní na tom teprve pracují, takže jejich popis procesu bude kratší...šlela jsem a chtělo se mi brečet.

3. muž – ze začátku mi přišlo diskriminující pro nás neschopné, že budeme odhaleni. Bonbon mi přišel jako dobrá motivace, ale hned jsem si řekl – škoda, že na to nemám. Oba úkoly jsem nakonec zvládl hravě a měl ze sebe dobrý pocit, ale hodnocení ostatních mi ho vzal a nakonec jsem se ohodnotil dvěma mínusy, protože jsem neměl odvalu říct, že se mi to podařilo, abych nevypadal, že se vytahuju nebo že si o sobě moc myslím.

4. muž – od začátku jsem byl v napětí a úkoly jsem plnil velmi urputně. Že bych mohl být nejlepší mne vůbec nenapadlo, ani jsem si netroufl pomyslet na to, že by to šlo, spíš jsem se snažil jak cvok, abych zase nebyl úplný propadák. Nakonec jsem měl skoro nejlepší hodnocení ze všech a myslím, že se mi to podařilo. Přesto jsem se zhodnotil plus mínus. Plus, že se mi to podařilo a mínus, protože to snad není možné, že by mně se něco tak podařilo a nemůžu tomu uvěřit.

5. muž – od začátku jsem o sobě pochyboval a měl jistotu, že selžu ve všem co se mi zadá. Cítil jsem úzkost, že mi to na konci potvrdí ještě tolik lidí. Při překreslování tvaru jsem měl strach, že mi drogy vzaly paměť a že si to nezapamatuju, chtělo se mi křičet, že za to nemohu, ale řekl jsem si, když to zvládnou ostatní, tak snad já také. Kresba se mi podařila velikostí i tvarem, i drát jsem se snažil tvarovat precizně, ale když jsem slyšel, že někteří už jsou hotoví, zúzkostněl jsem a začal jsem to odbývat. Skončil jsem dřív, než jsem musel a zklamaně zjistil, že mi drát z kresby vyčnívá a že už je pozdě to napravit. Když jsem na konci slyšel, že pořadí nebylo rozhodující pro hodnocení a že šlo jen o informaci kdo je hotov, měl jsem vztek sám na sebe, že jsem se nechal tak znervóznit a že jsem se připravil o čas. Dal jsem si plus mínus, protože ten časový stres mi zhoršil výkon.

6. muž – (Denis z případové studie) od začátku jsem to měl tak trochu na háku a říkal si, že přece nejde o život, že si to užiju a budu se bavit. Když to dopadne špatně, udělám si legraci sám ze sebe a pak se budu zajímat o to, co jsem mohl udělat lépe, takže mi to může jen



přinést přínos. Cítil jsem celou dobu klid a sebejistotu, bavilo mne si hrát a sledovat, jak jsou z toho ostatní rozsypaní. Měl jsem pocit převahy, že se mnou to nic nedělá. Když se mi oba úkoly povedly, měl jsem radost, že se mi potvrdilo, že když si člověk věří, dokáže všechno na světě, cítil jsem v celém těle takovou zvláštní hrdost a sílu, sebejistotu. Dal jsem si plus plus, protože se mi zase potvrdilo, že jsem prostě dobrej...

7. muž - na počátku zvědavost a radost, že konečně zjistím, jestli měli naši pravdu, když mi celý život tvrdili, že jsem neschopný. Celou dobu jsem měl bezmeznou důvěru v terapeutku a vůbec nepochyboval o ničem, co řekla. Kdyby řekla, že ten bílý papír je červený, myslel bych si o sobě, že jsem barvoslepý. Moc jsem se snažil, klepala se mi ruka, první obrázek byl o hodně menší a i tvarově neodpovídal. Při druhém pokusu jsem to překreslil už lépe, ale do dokonalosti to mělo daleko. Při ohýbání drátu jsem byl v pozici oběti, měl jsem vztek, že nemám kleště, že mne bolí prsty, strach že to nedokážu. Vztek mi pomohl dílo rychle dokončit a nakonec jsem byl první hotov. Pak jsem nesnášel druhé za to jak se s tím pipalají a měl strach, že budou lepší, když se tomu víc věnovali – pochybnost o sobě jestli jsem to neodflákl. Drát mi nevyšel, měl jsem ho o hodně delší než kresbu, v té chvíli jsem rezignoval a dělal, že je mi to jedno. Hrál jsem si na frajera, kterého tyhle aktivity nemůžou dostat. Uvnitř jsem byl rozhozený a zklamaný sám ze sebe. Když už jsem jednou zaujal pózu frajířka, nemohl jsem si říct o možnost předělat to nebo opustit pozici toho, kdo to dokončil první. Když jsem zjistil, že nešlo o pořadí ale o výsledek, měl jsem pocit totálního selhání a touhu utéct ze skupiny a praštit dveřmi, jít si zakouřit nebo zafetovat. Chut' na marjánku – hodila by mne do pohody.

8. muž: Na začátku jsem neodhadl velikost kresby, měl jsem jí větší než předlohu, ale byl jsem moc pyšný a hrdý na to, když jsem dokázal přiznat chybu. Ze začátku mi přišlo, že tenhle úkol nemůžu zvládnout, tak jsem si shodil celou techniku a rezignoval, že teď už nemá vůbec cenu se snažit. Když jsem to zbabral na začátku, už na to kašlu – v tomhle duchu jsem jel až do konce. Měl jsem na sebe vztek, který jsem si nepřiznával a když jsem hodnotil druhé, měl jsem vztek že to mají lepší, tak jsem dal skoro všem pětky abych shodil i jejich výkon. Teď se stydím za to, jak jsem se choval a mám pocit, že jsem z celé skupiny ten nejneschopnější a že ještě ke všemu nedokážu vidět tu snahu druhých kterou do toho na rozdíl ode mne dali. Mám potřebu se zeptat ostatních, jestli se se mnou vůbec ještě někdo bude bavit...I v životě to tak mám, stačí jeden malý neúspěch a praštím úplně se vším.

9. žena - Od začátku jsem chtěla, abych na konci byla ta nejschopnější, dostala všechny bonbóny, protože budu jediná schopná. Jinou možnost jsem si vůbec nepřipustila. Když jsem kresbu měla menší než předloha, řekla jsem si, že je vše ztraceno, ale nedala na sobě nic znát a doufala, že si toho ostatní nevšimnou, když se mi podaří drát vytvarovat přesně podle mé nepovedené předlohy. Dala jsem do toho takové úsilí, že jsem s tvarováním skončila jako předposlední. Ulevilo se mi, až když jsem viděla, že ostatní to mají třeba ještě horší a doufala jsem, že když jim dám špatné známky, neztratím tu možnost dopadnout nejlépe. Když jsem pak viděla jaké mi dali špatné známky, byla jsem v odporu a nechtěla dál spolupracovat, ale přemohla jsem se a říkala si hlavně ať už je konec...když na konci terapeutka řekla, že nám lhala, chtělo se mi řvát a brečet, úplně mne to rozhodilo – nechápala jsem, jak nám to mohla udělat, znám to zklamání od táty, taky jsem mu opakovaně dávala důvěru a on po ní šlapal, měla jsem pocit, že na tomhle světě se už nedá věřit nikomu. Večer budu muset jít na pohovor. To, že bych se mohla zhodnotit kladně jen za to, že jsem do toho dala všechno a jela na maximum, mne vůbec nenapadlo. Nepodala jsem nejlepší výkon, tak nezasloužím ocenění, tak jsem to vždycky měla.

10. muž - (Roman z případové studie) Už po prvním zadání jsem dostal vztek a byl jsem v odporu, říkal jsem si, co to tu ta terapeutka na mne zkouší za triky a kraviny, jestli mě chce přede všemi ztrapnit nebo oč jí jde. Vztek a vzdor mi znemožňoval podávat jakoukoli kvalitní práci, účastnil jsem se jen formálně, celou dobu u toho nadával a doufal, že si terapeutka všimne jak jsem naštvanej a řekne mi, že to nemusím dělat nebo že mne vyhodí za neslušné chování a já se vyhnu ponížení. Kresbu jsem měl tak velkou, že mi drát vyšel tak do půlky, proto jsem papír roztrhal a z drátu udělal kuličku – ať všichni vidí, že na to kašlu. Od druhých jsem dostal to nejhorší hodnocení a sám si teď připadám, že jsem k ničemu. Je fakt, že i v životě vždycky při těžších úkolech dojedu na ten svůj vztek a odpor. Nejradši bych teď všechny zmlátil a šel se opít.

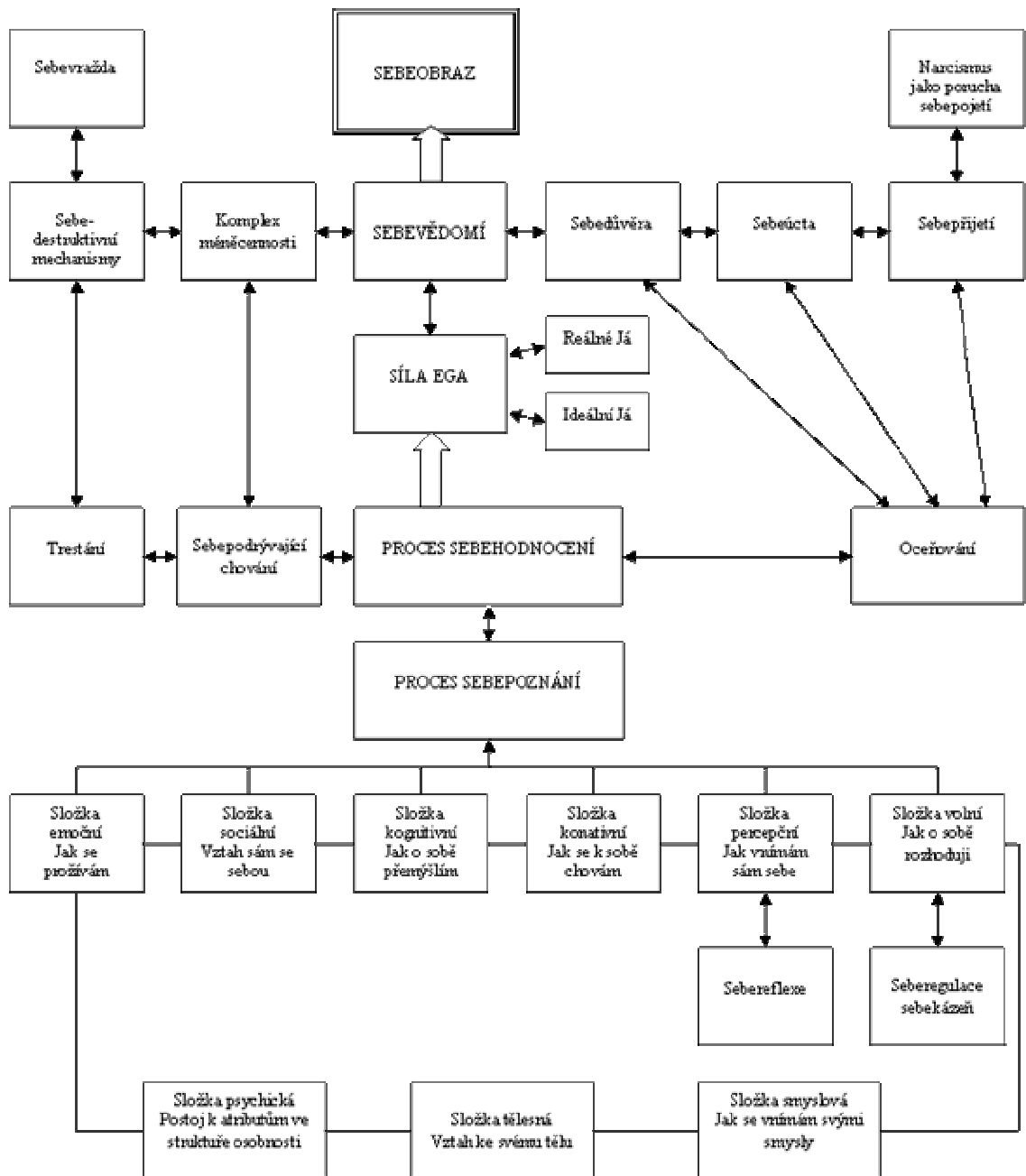
11. žena – skupina mě vůbec nebavila, vůbec nechápu, proč jsme to tu dělali, udělala jsem, co se mi řeklo a je mi jedno, jak mě druzí hodnotili. Sama jsem si dala plus mínus ani nevím proč, asi abych ničím nevyčnívala a měla pokoj. Je fakt, že když mám strach, že něco nezvládnou, začne mi to být jedno a dělám to jen formálně, pak mě špatné hodnocení nepřekvapí a jsem ráda, že jsem něčím prošla, aniž bych do toho musela něco investovat.

12. muž – Jak jsem slyšel že budeme rozděleni, byl jsem rozhodnut být ve skupině těch schopných. Byl jsem ochoten proto udělat všechno, často jsem přemýšlel, jak bych mohl podvodem dosáhnout lepšího výsledku – třeba někam poslat terapeutku a pak si obkreslit tu předlohu, ale to by mě ostatní viděli. Přemýšlením o tom, jak by se dalo podvádět jsem ztratil čas, pak jsem to musel udělat rychle a skončil jsem jako poslední v pořadí. To mě rozhodilo. Celou dobu jsem měl chuť jít do konfliktu s terapeutkou, když už nedokážu podat dobré výkony, ať jsem aspoň lepší v komunikaci, chtěl jsem jí nějak shodit před ostatními, zesměšnit, ale zmohl jsem se jen na ironické poznámky, které nekomentovala, což mě rozpalovalo ještě víc, protože jsem si připadal jak ten největší chudák co nepodává výkony a ještě nezvládá sám sebe. Byl jsem ze sebe tak zklamaný, že se mi chtělo až brečet, ale udržel jsem se. Vztek se mi střídal s lítostí a sebelítostí. Pak jsem měl vztek i na to, že vůbec něco cítím. Kdybych si v tu chvíli dal, byl byl hned klid. Na konci jsem to neměl nejhůřší, ale dal jsem si dva mínusy, abych nevypadal blbě, že se hodnotím dobře.

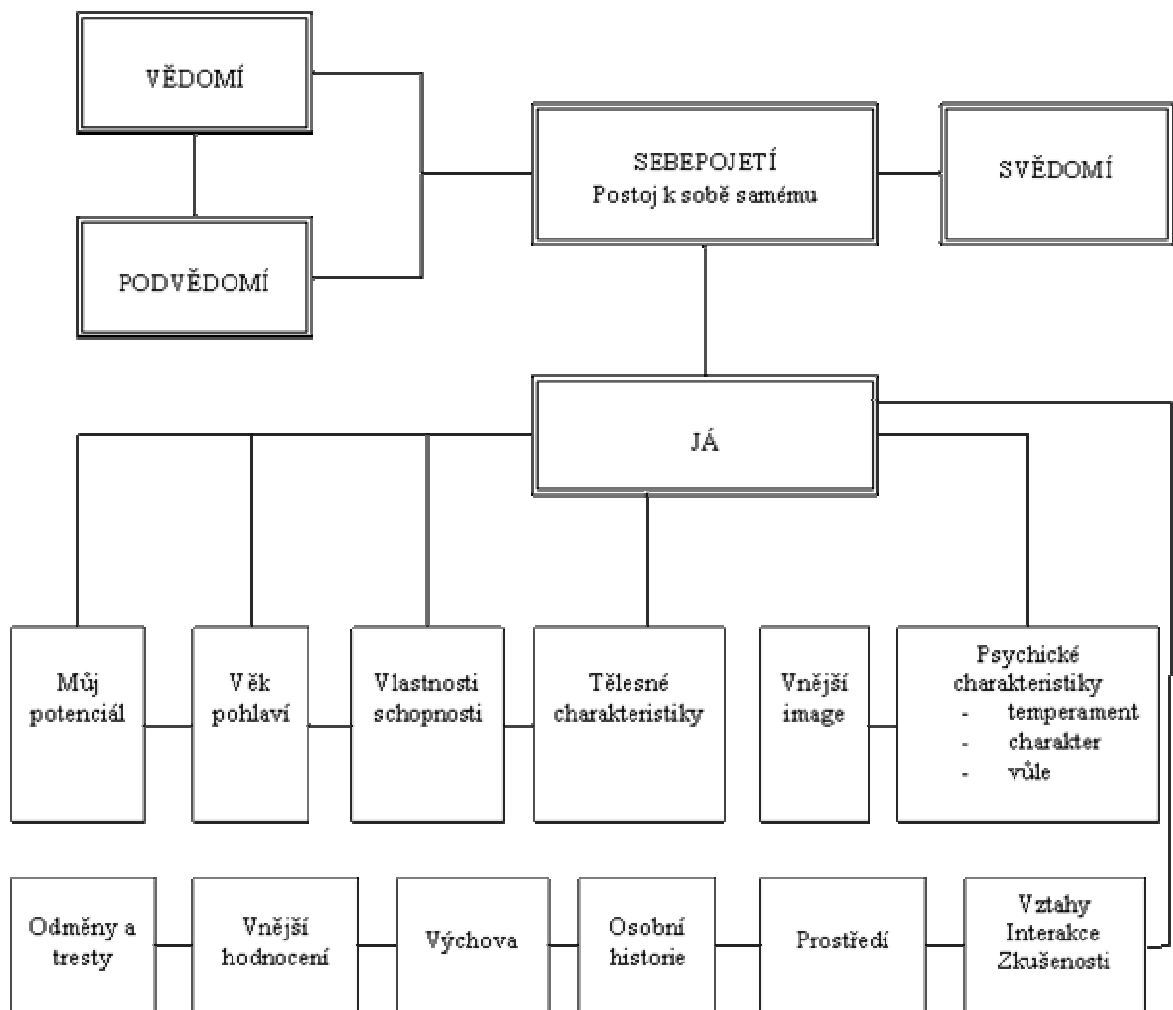
13. muž – bral jsem to celé jako hru a za vším tím strašením tušil nějakou kulišárnu. Proto jsem jel jen na půl plynu a říkal si, že o nic nejde, když budu neschopný, nestane se pro mne nic nového, na takové hodnocení už jsem si zvykl. Podařila se mi kresba i tvarování, což mi udělalo radost. Měl jsem pocit, že patřím mezi ty schopnější, když jsem viděl, co druzí vyvádějí a jak křečkovat. Dal jsem si plus plus, protože jsem spokojen s výsledkem i se svým vystupováním. Hodnocení druhých jsem nedával takový význam, viděl jsem, že se mi mstí za vlastní neschopnost a že jsou nešťastní, tak se vyžívají na těch, kterým se daří. Znáám to zvenku.

# PŘÍLOHA III: SCHÉMATA POJMŮ

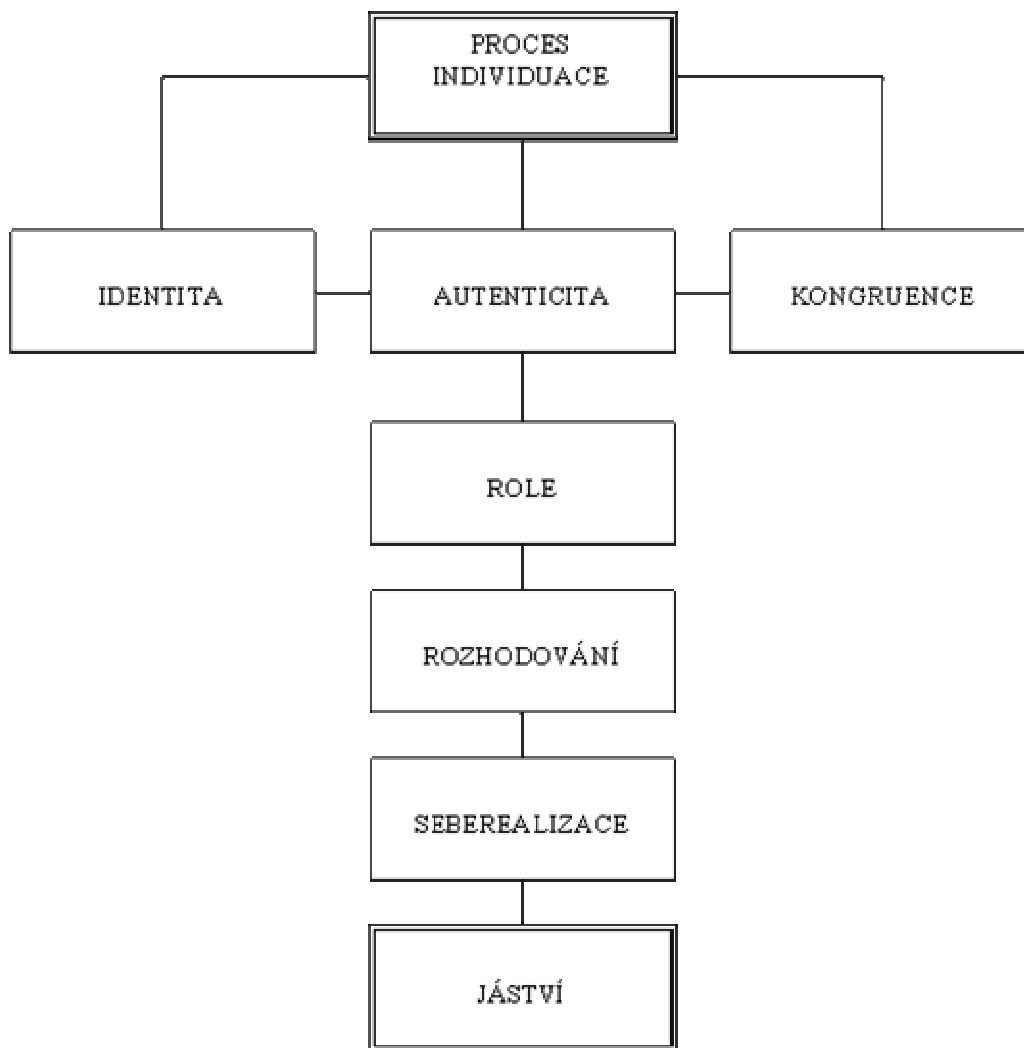
Obrázek č. 9 – Schéma vývoje sebeobrazu



Obrázek č. 10 – Schéma sebepojetí

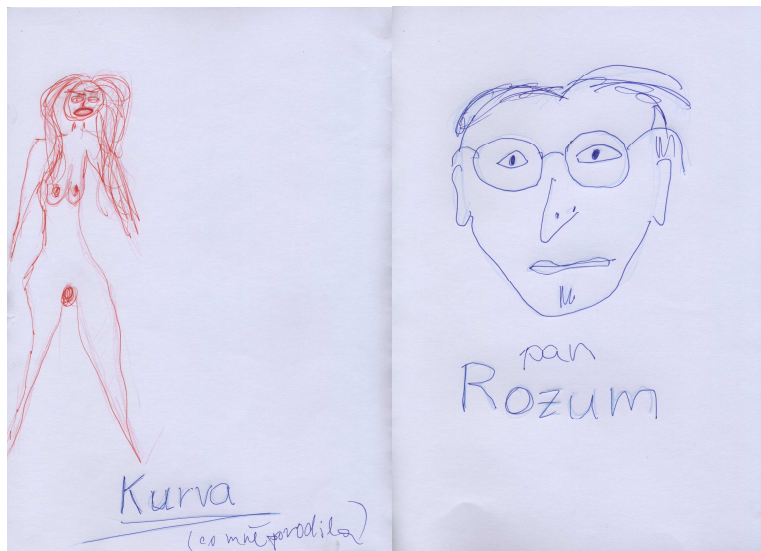


Obrázek č. 11 – Jáství a proces individuace



## PŘÍLOHA VI – JÁ A JEHO SOUČÁSTI

Na terapeutické skupině dostali klienti za úkol nakreslit svou špatnou část, která je láká na drogy a vedle ní svou dobrou část, která je vede k abstinenci. Zde jsou ukázky některých z nich:



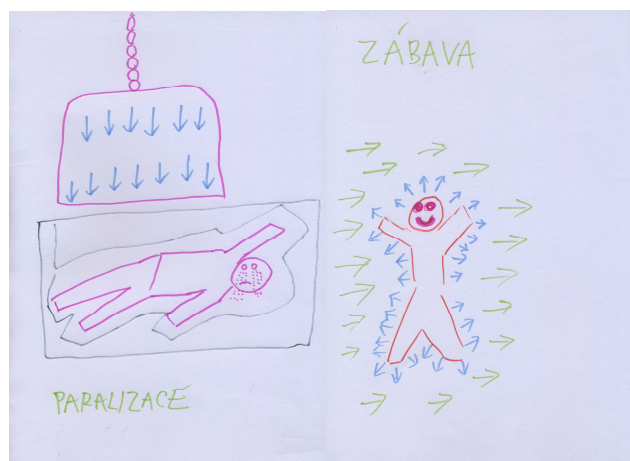
**Obrázek č. 12** – Svou špatnou část ztotožňuje klient s matkou, ke které chová nenávisť, stejně jako ke všem ženám. Stejně tak o droze říká, že je rodu ženského a v jeho představě má podobu ošklivé nahé ženy. Jeho špatná část má vlastnosti prostitutky, která ho láká k požitkům, ale v konečném důsledku mu přináší jen zlo. Kresba dobré části nápadně připomíná vizuálně klientova otce. Výroky dobré části jsou o tom, co by klient měl, co musí, co nesmí.



**Obrázek č. 13** – Svou špatnou část vnímá klient jako roztočené kolečko s ostrými hranami, které se bez ohledu na jeho vůli dává do pohybu, rozseká v něm všechny hodnoty a rozcupuje v něm vše, co je v něm dobré. Přes rotor se dívají dvě červené oči neviditelné bytosti, která stroj roztáčí a která bývá němým svědkem jeho opakovaných selhání a pádů. Klient ji nazývá Toxic. Jako zdravou část označuje zodpovědného chlapa, který má potenciál i k tomu, aby se stal otcem a vychoval syna. Klient uvádí, že i tato část někde v něm dřímá, ale zatím jí má spíš ve svých snech a touhách než aby ji reálně cítil.



**Obrázek č. 14** – Za špatnou část označuje klient Vypínač. Tento mechanismus v něm funguje jako zkrat, který udeří nečekaně silou blesku a vypne mu rozum. V pozadí tohoto mechanismu kreslí smrt, která je pro něho hroživá, ale i lákavá. Klient pojmenovává situace, v kterých vypínač vypne vše, na čem do té doby pracoval – jedná se hlavně o situace, spojené se ztrátou, bolestí, zátěží apod. Svou dobrou část vnímá jako malého kluka, který má plno možností, jak prožít život a na svět drog se dívá nevinnýma, nic netušícíma očima.



**Obrázek č. 15** – Svou špatnou část označuje klientka jako Paralyzaci. Nevnívá jí jako bytost, ale jako náhlý stav, který přijde, když to nejméně čeká. Její působení cítí klientka shora, odkud jako by padaly malé ostré šipky, které ji zraňují. Sama sebe vnímá v takovém stavu jako slabou, bezmocnou, plnou negativních emocí, uprostřed prázdnoty, paralyzovaná v pohybu. Teprve droga jí dokáže z takového rozpoložení dostat a změnit jí na veselou holku, plnou síly, víry, aktivity, kterou baví být na světě.



## PŘELED VNITŘNÍCH BYTOSTÍ:

Délka pobytu v léčebně	Název negativně pojímané části	Název pozitivně pojímané části
týden	Zmrd	Blbeček
měsíc	Kokot	Frajer
2 měsíce	Mrcha	Jeptiška
2,5 měsíců	Pikolína	Borka
3 měsíce	Troska	Číšník
3 měsíce	Dement	José
5 měsíců	Krysa	Princezna Pampeliška
5,5 měsíců	Pavouk	Chlapák
6,5 měsíců	Hajzlik	Student
7 měsíců	Pepek	José
7 měsíců	Sráč	Silák
7,5 měsíců	Andílek	Michal
9 měsíců	Čubka	Nikola
11. měsíců	Bimbo	Snílek
11. měsíců	Blázen	Chytrouš
12 měsíců	Drtič	Jirka
Stážista na praxi	Travič	Já

## PŘÍLOHA V - PERSONIFIKOVANÉ VÝROKY DROGY

Technika personifikuje drogu a verbalizuje poselství, které z ní klient vnímá. Technika probíhá tak, že dobrovolník v kruhu se rozhodne, že si vyzkouší své postoje k drogám a sedne si doprostřed kruhu. Druzí klienti mají za úkol říkat to, co jim droga v kritické chvíli říkala, než po ní sáhli. Úkolem klienta uprostřed je, aby dokázal droze odpovědět tak, aby měl pocit, že nad ním nemá žádnou moc. Odpovědi droze jsou zaznamenány již v upravené verzi tak, jak je druzí přijali jako bezpečné.

Výrok drogy	Odpověď klienta
Nebylo ti snad se mnou dobře?	Ano bylo a teď mi bude ještě líp bez tebe. V komunitě je taky dobře
Vrať se mi	Táhni k čertu, mrcho!
Pojď ven!	Jsem tady v bezpečí a ty chcípni jednou provždy
Budu tě čekat	To se načekáš, zmizni jednou provždy čubko
Léčba počká, až si spolu užijeme	Hovno! V léčbě tě zničím.
Když se vyléčíš, přijdeš o hodně	Přijdu o hodně když se nevléčím
Máš tu buzeraci zapotřebí?	Tys mě buzerovala víc když jsem tě potřeboval, potřebuju pevnou ruku, protože jsi ze mě udělala hajzla
Se mnou budeš volný a svobodný	Volný a svobodný budu jen bez tebe
Ještě naposled	Už nikdy
Máš to pod kontrolou, neboj	Vždycky už budu před tebou opatrný, jsi zrádná děvka
Polituj se	Nebudu se litovat
Chčij na všechny	Každý člověk je něčím hezký a všichni mě potřebují
Pojď za mnou, nemáš co ztratit	Když půjdu za tebou, ztratím všechno

Ser na léčbu	Seru na tebe, kurvo
Paříme k sobě	Nějaký čas jsi ke mně patřila, ale tomu je konec, dnes jsi jen bílý sajrajt, který můžu spláchnout do záchodu.
Proč by ses měl měnit?	Protože chci. Abych už tě nepotřeboval a byl svobodný
Se mnou budeš někdo	Budu tím kým věřím že můžu být
Se mnou dokážeš cokoli	S tebou nedokážu nic jiného než fetovat a kurvit si zdraví
Zasloužíš si mě	Běž do prdele, zasloužím si víc, tebe už nechci
V klidu, můžeš si mě dovolit	Nemůžu, už jsi mi toho vzala dost
Spolu to zvládneme	Už vím, že bez tebe to zvládnu, s tebou ne.
Pojď se mnou, nebo bude hůř	Seru na tebe, vyfič
Jedna výjimka – to dáš	Už nebudu naivní, nebudu riskovat
Nenech se přemlouvát	Zmlkni
Proč se zbytečně trápíš	Co ti je do toho vypadni z mého života a nesej se do mě
Jediná já ti pomohu	To jsou kecy, pomůžeš mi leda do hrobu
Vyser se na to andílku	Vyseru se na tebe, beruško
Beze mne jsi úplná troska	Troska jsem byl, když jsem tě celý dny a noci sháněl
To počká	Udělám všechno proto, abych se tě zbavil.
Víš dobře, že beze mne bude svět nudný a prázdný	Nějakou dobu možná jo, ale už vím čím ho zaplním
Beze mne budeš v prdeli	Bez tebe budu šťastná

## PŘÍLOHA VI : CO JE PRO VÁS TK ?

<b>Brainstorming skupiny:</b>		
<b>Souhrn odpovědí na otázku Co je pro Vás terapeutická komunita</b>		
Emoce	Sport	Rajony
Nový život	Kruh	Pošťačka
Cesta	Vztahy	Společné zážitky
Čas	Smích	Stud
Já	Pochopení	Trénink
Boj	Volnost	Pospolitost
Síla	Pokora	Krize
Izolace	Zodpovědnost	Objetí
Ventil	Řád	Ztráty
Žumpa emocí	Radost	Odvaha
Stesk	Táboráky	Sebedůvěra
Smíření	Slzy	Máma
Procitnutí	Hvězdy	Kytara
Zátěž	Bady	Parta
Odpuštění	Hory	Příroda
Šance	Soudržnost	Sníh
Stres	Vítězství	Hrdost
Naděje	Důvěra	Postup
Neúspěch	Svoboda	Růst
Pomoc	Povinnosti	Bolest
Vztek	Čerstvé housky	Návraty
Odchod	Svíčky	Otec
Zvířátka	Ruce	Rodina
Tresty	Pravidla	Kořeny
Chutě	Pohlazení	Smrt

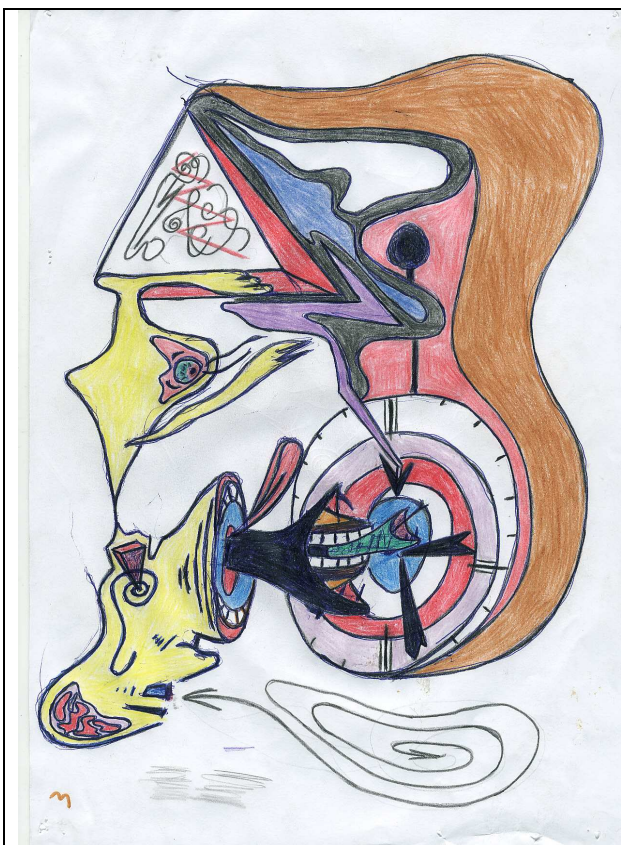
## PŘÍLOHA VII: ROMANOVA KOMUNIKACE KRESBOU



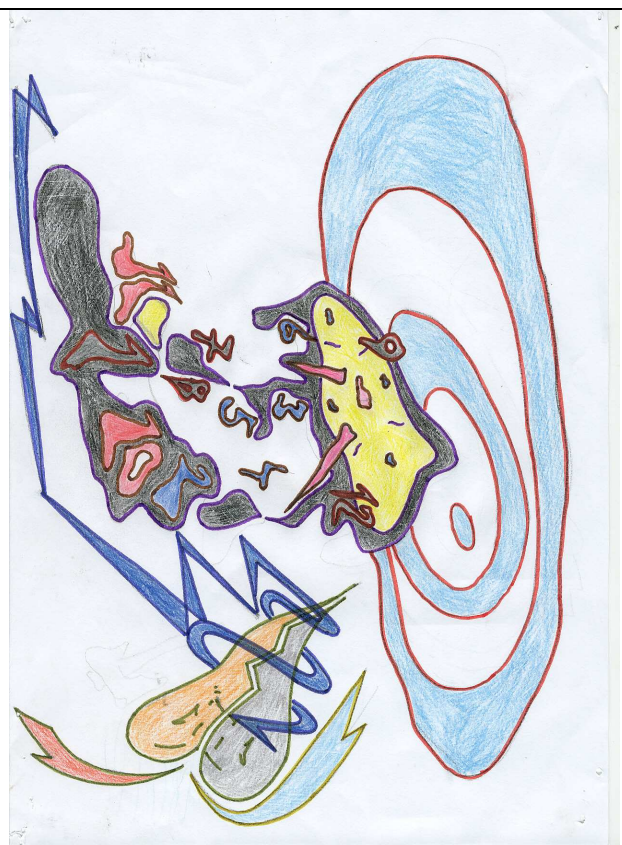
**Obrázek č. 17 – Romanovy pocity**, v rámci rozhodování, zda abstinovat nebo se vrátit k drogovému životu. Toto rozhodování bylo vyvoláno účastí na skupině, kde Roman cítil strach, vztek, bolest, sebeenávist a pocity viny.



**Obrázek č. 18 – Romanova nejistota** – vše je v pohybu, vše se mění. Každá situace je důsledkem náhody, kterou jedinec nemůže ovlivnit. Všude číhá nebezpečí a prázdnota.



**Obrázek č. 19 – Romanův sen** – nepříjemné pocity mají svůj zdroj a tryskají do člověka, aniž by to mohl nějak ovlivnit nebo mít pod kontrolou. Vše se točí v kruhu a přelévá z jednoho bodu do druhého, takže ať se děje cokoli, nikdy to nikam nevede a člověk je v tom ztracen, vydán všemu na pospas.



**Obrázek č. 20 – Romanův vztah k bratrovi** je vyjádřen rozpůleným srdcem dvou do sebe zapadajících polovin. Srdce je spoutáváno drogovou kariérou a vtahováno do víru událostí. Číslice označují to, co rozhodla kostka – symbol náhody a nečekanosti. Kdo do tohoto víru spadne, vypadává z něho pošpiněn, přetvořen, rozsypan a zdeformován pod vlivem nečekaných věcí.



**Obrázek č. 21 – Romanův vztah k víře Jehovově –** centrem obrázku je kříž, který je naopak. Označuje víru, která je postavena na hlavu. Kříž je ze všech stran něčím spoutáván – spirála je symbolem nesvobody, kdy Roman nemohl slavit Vánoce a ostatní svátky. Kříž je ozářen měsícem jako symbolem negativního vlivu této víry na celou rodinu. Fialový blesk je symbolem drog a nebezpečí. Červený koráb unáší celý tento výjev do neznáma poté, co ztratil na moři směr. Trocha naděje ve formě modrého paprsku z nebes končí jako hrot, zabodnutý do lidského srdce a krvácející do moře. (symbol ztráty vztahu s dívkou, kterou Roman miloval). Fialový had, kterého se někdo snaží zabít, však stále žije a je připraven k dalším útokům. Zapadání tvarů jako v puzzle naznačuje hledání odpovědí na nezodpovězené otázky.



**Obrázek č. 22 – Romanův vztah k terapeutce.** Sám sebe vnímá jako bezdennou nádobu, která si potřebuje něco brát a něčím se sytit. Vše, co přichází od terapeutky, prochází filtrem, v kterém vše zlé propadá do země a do pekla a vše dobré je uchováno a zformováno do bezpečné podoby. Terapeutka nabalí vše do balíčku, plného srozumitelných informací, který je uchopitelný z mnoha stran. Klient se snaží vše přijmout, vstřebat a dát najevo, že má terapeutku za to rád (viz. malé srdíčko, označené zpětnovazebnou šipkou)

## **PŘÍLOHA VIII - DENISOVA SKUPINA O RODINĚ**

**Práce s obrázkem:** Ke skupině, na které Denis řešil svou rodinu namaloval obrázek, nazvaný Ostrov rodiny. Na začátku skupiny naslouchá zpětným vazbám ostatních členů k jeho obrázku. Poté sám vysvětluje významy barev a symbolů. Převažující barvou obrázku je modrá = barva moře. Denis v ní vidí svou velkou nejistotu, nepevnost, proměnlivost i hloubku. Navenek může vše vypadat pěkně, ale uvnitř se může skrývat řada nebezpečí. Kdo do těchto vod vpluje, může ho čekat cokoli. V moři jsou zakresleny tři malé, barevné ostrůvky. S ostrovem rodičů je můstkem propojen jen ostrov prarodičů. Otec je zde nakreslen jako chameleon, protože je zelený a má dvě polohy – trestající nebo racionální. Matku kreslí jako páva, protože se vždycky nosila jako paní plukovníková, ráda se čančala před zrcadlem, přijímala drahé šperky od otce a pyšnila se tím, že je manželkou někoho, kdo má ve městě takové postavení. Jako její charakteristiky uvádí hysterii, ironii, rýpavost a zbabělost. Denisův ostrov je nejbarevnější – jsou na něm pestré, barevné letokruhy, vyjadřující jeho vývoj. Nejvýraznější je barva červená, která představuje jeho rodné město, plné zla, agrese a nespoutané energie. Sám sebe nakreslil Denis jako hada, který se mrštně proplétá životem a když chce, dokáže pořádně kousnout a ublížit. S hadem má společnou i rychlost a mrštnost. Za ostrovem je fialový parník, který představuje možnost dostat se k rodičům. Fialovou barvu má Denis spojenou s rozumem, proto je přes celý obrázek velký fialový blesk symbolizující jeho rácio. I jeho vztahy s rodinou byly vždy velmi racionální. Rodiče s bratrem údajně jsou na svém ostrově a nehnou se odsud, protože matka vždy čekala pasivně na povel manžela, až druzí přijdou za ní, aniž by sama udělala první krok. Bratr je zde nakreslen jako křeček, který se cpe vším, co dostává. Podle Denise je bratr malý, baculatý, nenasytý v jídle i ve získávání rodičovské přízně.

**Ve verbální části skupiny** popisuje výchovné praktiky rodičů, kdy musel klečet v koutě na rozsypaném hrachu, donést si trestající nástroj, kterým ho pak otec zbil. Někdy ho otec bil tak dlouho, až se pomočil nebo až mu tekla krev. Denis vypráví, že v rodině bylo vždy hlavní hodnotou vzdělání a majetek + všechny materiální věci. Byl vychováván v představě, že bude velkou osobností jako jeho otec, nikdo nepochyboval o tom, že dosáhne vysokého vzdělání a společenské prestiže. Toto očekávání cítil jako tlak a zátěž. Žil ve strachu, že nedokáže nároky rodičů naplnit a bude vyhnán z domova. Nakonec raději odešel sám. Materiální hodnoty pro něho nikdy neměly cenu. Téma smrti a sexu byla v rodině dvě tabu, která se Denisovi nepodařilo překonat. Vedle materiálního zabezpečení panovala v rodině citová chudoba a samota všech. Denis



se z rodiny cítí citově vyprahlý, neviděl mezi rodiči něhu, dotyky, každý si jel po své koleji. Z této atmosféry unikal do četby, zvláště ho zajímaly knihy, kde se lidé měli rádi.

**V dramatické části skupiny** Denis sochá rodinu do rodinné fotografie. Bratr sedí na židli a spokojeně kýve nohou, druhou rukou si cpe něco do pusy. Matka stojí nad ním, s profesionálním obchodním úsměvem a ochrannitelsky ho drží za ramena. Denis sedí na židli cca metr od rodiny, zády k oběma rodičům i k bratrovi, s nohou přes nohu si jednou rukou hladí bradku a druhou drží otevřenou knihu. Otec stojí v pozadí rodiny jako vítěz se vztyčenou hlavou a pyšným výrazem. Rukama představuje široké veřejnosti svou rodinu. Denis se dívá na vytvořenou fotografii rodiny z povzdálí, zatímco jeho osobu zastoupilo alterego. Nejprve nic necítí, protože obrany ho nepouští k emocím. Proto osoby ze sousoší promluví – každá řekne jednu větu o tom, jak se na fotografii cítí. (Věty vkládá do úst členům rodiny Denis). Matka: „*Hlavně ať je tu klid*“ Otec hledí do dále a říká celému světu: „*Tak se podívejte, co jsem vytvořil*“. Bráškovi je dobře a neříká nic, protože má plnou pusu a protože má mámu. Jeho hlasovým projevem je tedy jen hlasité zamumlání. Denis dělá, že čte, ale ve skutečnosti se ptá své rodiny: „*Nač si to tady hraje?*“ Ze skupiny padají další reflexe na pocity z fotografie, strach, chlad, samota, bezmoc, lítost, soucit, míjení... Poté i Denis reflektuje, že cítí smutek, zklamání, naštvání a bezmoc. V další fázi skupiny má gestem postupně vyjádřit beze slov vztah ke všem členům rodiny. Matku nemotorně obejmě a řekne jí: „*Je škoda, že se tak otci podrobuješ*“. Vedle otce se postaví na židli tak, aby byl nad ním a řekne: „*Tak vidíš*“, vedle bratra se sedne a rýpne do něho loktem. Přitom mu řekne: „*Čau Juniore, máš smůlu, já jsem tu taky*“. Když má gestem vyjádřit postoj k sobě samému, upadne do velkých rozpaků, chvíli se rozčiluje, že už nechce sochat ani se léčit...chvíli si sedne a vzdorovitě mlčí, poté zas bezradně přechází kolem alterega a shazuje použitou techniku. Veden terapeutem a ovlivněn emoční atmosférou se nakonec vrhne na alterego a sám sebe začne škrtit s pokřikem: „*Já tě úplně nenávidím a nesnáším ty ubohéj debile...*“. Po zajištění bezpečí pro alterego ze strany koterapeuta ventiluje svůj vztek bezpečným způsobem. (trhá k tomu určeného panáka a hlasitě přitom komentuje, že takový vztah k sobě má.). Ze vzteku přechází do lítosti, rezignace, pláče a napětí uvolní v náruči terapeuta. Znovu pak zkouší najít pomocí alterega nový postoj sám k sobě a dlouho mu to nejde. Opakovaně rafičí alterego do různých pozic, žádná není dost dobrá. Když najde pro své druhé já polohu, dlouho kolem ní obchází a neumí zaujmout žádnou pozici, která by odpovídala svému skutečnému vztahu k sobě. Pak si sedá tak, že mezi sebe a alterego dá koleno jako zábranu a nataženou rukou si drží odstup. Skupina opět reflektuje pocity, ale

Denis nedokáže najít polohu, v které by sám sobě byl bližší. Skupina tedy doporučuje navázat oční kontakt, jít do pozice face to face, přiblížit se k sobě, usmát se na sebe, uvolnit se. Denis to zkouší, sám si říká, co by chtěl ještě vylepšit. Dlouho vytváří nové sousoší, představující nový postoj k sobě samému. Když se má sám do takto vytvořené sochy posadit, má problém podívat se sám sobě do očí. Do sousoší vstupuje na pokyn terapeutky další aktér, znázorňující jeho vnitřní hlas. Ten mu vyčítá, že udělal plno špatných věcí, že je k ničemu, že je úplný ubožák. (Z přehrávky vyjde najevo, že Denis si v pubertě přál, aby rodiče zemřeli.) Další hráč, představující jeho sebejistotu, k němu naopak z druhé strany vysílá pozitivní potvrzení. Denis mezi těmito dvěma hlasy stále silněji svírá ruku pozitivního hlasu a druhou se chytá za hlavu. Znovu pláče a uprostřed stoupajícího napětí silně vybuchne na svého vnitřního kritika. Obrací se k němu a hrdelním hlasem na něj křičí: „Už dost!“ S útočným výrazem ho v převaze následuje, zatímco alterego, představující jeho vnitřní hlas před ním couvá (po boku s terapeutem, který hlídá bezpečnost situace). Denis zesiluje svůj křik na alterego a nakonec na něj vykřičí i prosbu: „Už ztichni, už tě nechci nikdy poslouchat“. Vnitřní hlas se před ním submisivně skrčí na zem a souhlasně přikyvuje. Denis se vrací k pozitivnímu alteregu, které se usmívá a chválí ho. Nejdříve se mu dívá do očí, drží ho za ruku a pak ho s velkou silou a vřelostí obejmě. Po skončení abreakce a reflexe pocitů je opět nahrazen náhradníkem, aby se na nově vytvořený postoj k sobě samému mohl podívat z dálky. Vedle Denise, objímajícího sebe samého, který si údajně odpustil a přijal sám sebe i s tím vším co dělal, vytváří další sousoší ideální rodiny, kde se také všichni drží kolem ramen. Na dotaz, zda nechce do rodiny patřit a přiblížit se k ostatním členům však říká, že ne, protože je rád, že našel sám sebe a to mu stačí. Sám si pak ještě vyzkouší nově vytvořenou pozici poblíž zidealizované rodiny a odžívá si pocity spokojenosti, klidu a nasycení. V tomto momentě se uvolní i emočně nabitá atmosféra ve skupině. Po krátkém sharingu herců všichni dávají Denisovi zpětné vazby, že cítí úlevu, radost, souznění, pospolitost apod.

## **PŘÍLOHA IX: JSEM – BÁSEŇ KLIENTA TK**

Jsem básník, co hledá svůj poslední rým

Jsem feťák, co jehlou si zahání splín

Jsem jako tvý vlasy, když tančíš a spíš

Jsem jako pták na nebi, co stoupá výš

Jsem odrazem slunce, jsem svůj černý stín

Jsem jedno tvý slovo, jsem Bůh i tvůj klín

Jsem dítě i stařec, jsem žebrák i král

Jsem Kristus, který se na kříži smál

Jsem blednoucí záře svých budoucích dnů

Jsem ochránce duší a zloděj tvých snů

Jsem zborcená harfa co krásný má tón

Jsem přesvatým chrámem a chybí mi zvon

Jsem raněná krysa, co věčně má hlad

Stoupám do výšin, kde čeká mě pád

Jsem bláznivý tulák, jsem vězeň tvých slov

Jsem hladový kocour, mám před sebou lov

Nejsem jen tím, kým chtěl bych moc být

- člověkem, který má na duši klid

Když dívám se do nebe, vidím svůj svět

Jsem nejhezčí růží, však chybí mi květ