

Rodinné konstelace v rámci skupinové Gestaltterapie na oddělení a v denním stacionáři pro neurotické pacienty

MUDr. Petr Mílek

Denní stacionář Psychiatrické kliniky Fakultní nemocnice Hradec Králové

Od roku 2004 autor pracuje s metodou rodinných a systemických konstelací v rámci denního stacionáře a při skupinové terapii na oddělení psychiatrické kliniky. Popisuje, jak lze metodu praktikovat v podmínkách kliniky a integrovat ji do širšího pojetí Gestaltterapie. Uvádí hlavní témata, která pacienti s převážně úzkostně-depresivními neurotickými poruchami nabízejí.

Klíčová slova: systemické a rodinné konstelace, Hellinger, skupinová terapie, Gestaltterapie

Family constelations in Gestalttherapy group setting for inpatients and daily clinic patients with neurotic disorders

Since 2004 the author has been working with family a systemic constellations in the daily clinic during group sessions on the open ward of the psychiatry clinic. He describes how to practice the method under clinical conditions, and how to integrate it in a wider concept of Gestalttherapy. He gives an overview of the topics, which the patients, suffering from anxiety and depressive disorders, offer.

Key words: systemic and family constellations, Hellinger, group psychotherapy, Gestalttherapy

Při příchodu na psychoterapeutické oddělení Psychiatrické kliniky Fakultní nemocnice a Univerzity Karlovy v Hradci Králové v roce 2004 jsem začal hledat způsob, jakým provádět skupinovou terapii. Ze svého působení v Německu jsem znal práce Berta Hellingera, které vyšly začátkem 90. let (1, 2). Navštívil jsem několik seminářů o rodinných konstelacích a ověřil si systemický přístup ve své individuální práci s pacienty. Pravidelně jsem modeloval rodinné systémy na pracovním stole pomocí panenek nebo kamínek. S příchodem do České republiky jsem objevil velmi podobný přístup Zdeňka Riegera, pracujícího s metaforou „ostrov rodiny“ (3). Potom jsem prošel výcvikem v rodinných a systemických konstelacích a začal metodu praktikovat na pracovišti.

Rodinné konstelace jsou nyní častou metodou volby při mé skupinové terapii, kterou provádím dvakrát týdně. Velmi rychle jsem ve své práci vyvinul model, který se od té doby osvědčil a který bych zde rád představil.

Model skupinové psychoterapie pomocí metody rodinných a systemických konstelací

Pracujeme v otevřené skupině 9 pacientů. Noví pacienti jsou seznámeni s pravidly skupiny. Zdůrazňujeme dobro-

volnost práce. Pacient má možnost pasivní účasti jako pozorovatel. I při tom dochází k hlubokému prožívání, soucítění a porozumění vztahovým problémům. Pacient má možnost nechat se vybrat do role zástupce. Zde prožívá ne náhodně témata, jež se ho přímo týkají. Zároveň tím zúčastněný pacient cvičí vnímání citů a tělesných projevů. Konečně je zde také možnost využít síly skupiny při hledání řešení svého problému.

Po tomto úvodu následuje několik strukturovaných kroků:

1. „Kdybyste se dnes rozhodli na něčem pracovat, o čem by to bylo? Pokuste se si to uvědomit a formulovat jednou větou.“
2. Pacienti jsou vyzváni, aby vyslovili před skupinou svou zakázku, i kdyby zatím nebyli rozhodnuti na ní pracovat. Mohou také oznámit, že o tom nechtějí mluvit. Terapeut na tomto místě nepřipouští diskusi o problému, pouze se snaží problém upřesnit a konkretizovat.
3. Nyní přichází otázka: „Kdo chce dnes pracovat?“ Na tomto místě je možnost oslovit problematiku odporu, který jako nedílná součást patří k terapii. Nabízí se možnost nechat pacienty ohodnotit sílu vlastní motivace: „Jak byste označili sílu své motivace pracovat dnes na svém problému na škále 0–10?“

Obrázek 1. Rodinné konstelace pomocí panenek: Rodiče se rozcházejí, matka závislá na svých rodičích, děti v rozpaku, ke komu se přidat



4. V dalším kroku je nutné vybrat z těch, kteří se hlásí. Někdy je to pouze jeden pacient. Někdy je zcela jasné, kdo to bude. Někdy se hlásí více pacientů. V tom případě se osvědčilo několik možností: a) terapeut vybere dle vlastní úvahy, b) terapeut nechá pacienty, aby se mezi sebou dohodli, c) terapeut nechá skupinu rozhodnout, které téma ji zajímá, d) terapeut nechá losovat. Všechny metody se ukázaly v praxi pro pacienty přijatelné.

Potom následuje vlastní terapeutická práce s pacientem před skupinou. Pro tento účel slouží tzv. „horká židle“. Před stavěním konstelace dostane pacient čas získat důvěru ve skupinu a v terapeuta, formulovat svou zakázku a své očekávání.

Stavění konstelací

Metoda konstelací je dnes běžně známá. Odkazují na dostupné zdroje (4).

Po navázání kontaktu pacient formuluje svou zakázku a terapeut mu navrhuje dle problému výběr těch osob nebo částí, za které si má zvolit zástupce. Zdůrazňuji, že vybraný pacient může roli daného zástupce odmítnout, aniž by zdůvodňoval proč. Po určení zástupců pacient zástupce rozestaví. Zástupci jsou vyzváni, aby vnímali své pocity, myšlenky a impulsy v roli zástupce, bez svého vlastního hodnocení, aby jim dali volný průběh, aby sledovali, kam je to vede, co by chtěli udělat, případně říci. Pacient průběh konstelace sleduje, někdy je rovnou součástí děje.

Účelem tohoto článku není podrobně vylíčit, jak konstelace mohou probíhat, co se může dít apod. Některé ukázky konstelační práce lze shlédnout na internetu (5, 6).

Konstelační práce má zásadně 3 fáze: a) zviditelnění „problému“, b) hledání „řešení“, c) úleva a katarze. Důležité je vystihnout moment, kdy je vhodné konstelaci ukončit i přesto, že nedošlo k uvolňující katarzi. Je nutné respektovat hranice a odpor pacienta. Po ukončení konstelace zástupci vystupují z rolí, terapeut dbá na jejich pohodu („grounding“ = uzemnění).

Závěrečné společné sdělení

Bert Hellinger odmítá konstelace rozebírat. S tím zásadně souhlasím. Na závěr hovoříme o tématu konstelace tak, že každý má možnost vyjádřit, co se ho nejvíc dotklo, jak to s ním samotným souvisí a co si z průběhu práce bere pro sebe. Dochází k otevřeným projevům a osobním sdělením.

V rámci své diplomové práce zjistila Mgr. Špicarová, že „...Klienti denního stacionáře hodnotí rodinné konstelace velice kladně. Ve svých výpovědích charakterizují tuto metodu jako zajímavou, přínosnou, efektivní. Popisují, že tato metoda jim vždy něco pozitivního přinesla, osvětlila pozadí a příčinu mnoha jejich problémů, hodně jim pomohla“ (7).

Kazuistika

35letý muž, svobodný, žijící dosud s rodiči. Po smrti rodičů se dekompenzoval do depresivně-úzkostného stavu s hypochondrickými obavami a mnohočetnými somatizacemi. Přes antidepressivní medikaci sertralinem 200 mg a anxioly-

tickou léčbu alprazolamem 4mg se ambulantně nepodařilo zabránit zhoršení stavu. Pracovali jsme na podpoře v procesu truchlení, celkově se ale stav výrazně neměnil. Při skupinové terapii se pacient přihlásil se zakázkou rozloučení se se svými rodiči, kteří mu stále chybějí. Při základních otázkách, týkajících se jeho původní rodiny, si vzpomněl na své dvojče, které během společného těhotenství v lůně matky umřelo. Při této větě se rozplakal. Postavili jsme tedy systém původní rodiny: s rodiči, pacientem a jeho nenarozeným dvojčetem. Sotva pacient zástupce rozestavil, oba sourozenci se na sebe podívali, rozplakali se dojetím a padli si do náruče. Celá skupina byla zasažena silou emocí, vyjadřující hlubokou lásku. Nechal jsem pacienta zaujmout místo jeho zástupce a hluboké dojetí se u něho opakovalo: s láskou a slzami v očích padl svému bratrovi do náruče. Po nějaké chvíli emoce odezněly a mohlo dojít k rituálnímu vyjádření současné situace:

Bratr: „Byl to můj osud.“

Pacient: „Škoda. Moc jsi mi chyběl. Zůstal jsem na všechno sám.“

Bratr: „Já vím, byl jsem stále s tebou. Jsem rád, že žiješ.“

Pacient: „Teď přijímám svůj život. Budu ještě chvíli žít. Budu žít tak trochu i za tebe.“

Bratr: „To mě těší.“

Teprve potom mohli oba obrátit svou pozornost ke svým rodičům, kteří po celou dobu stáli opodál a s láskou se dívali na své syny. Bratr se od pacienta odpojil a přešel k rodičům, postavil se před ně. Nyní mohlo dojít k rituálnímu rozloučení se s rodiči, pomocí věty: „Vy jste mrtví a já ještě budu chvíli žít. Až přijde můj čas, přijdu za vámi. Nikdy na vás nezapomenu. Prosím, dívejte se na mne vlídně, když budu žít.“ Od rodičů spontánně zazněla věta: „Chceme, abys žil a byl šťastný. Jsme na tebe hrdí.“ Nakonec se všichni čtyři ještě jednou objali a já jsem do konstelace přibral ještě zástupce za „jeho život“. Když se pacient podíval na svůj život, usmál se na něj a šel mu vstříc. Ještě jednou se ohlédl za svými rodiči a za svým bratrem, aby se ujistil, že ho s láskou doprovázejí. Potom šel vstříc svému životu, podíval se mu do očí a podal mu obě ruce. Tam jsem konstelaci ukončil.

Jedná se o prvního pacienta v roce 2004, se kterým jsem začal pracovat pomocí rodinných konstelací. Od té doby se tento pacient na klinice již neobjevil. Na nezasvěceného čtenáře mohou ve srovnání s běžným psychoterapeutickým rozhovorem zde uvedené věty jednotlivých účastníků působit poněkud strojeně. Ukazuje se zde jistý specifický rys konstelační práce, který se jen těžko vysvětluje, který je nutné zažít. Někdy se vše odehrává úplně beze slov, pouze pohledem z očí do očí, dotekem, obejmutím.

Jaké konstelace jsou v denním stacionáři stavěny?

S konstelacemi pracuji nyní již sedm let. Ukázalo se, že se objevují typická, stále znovu se opakující témata

1. Přijetí svého onemocnění, svého postižení, svého osudu

V konstelaci je možné postavit jakoukoliv nemoc (u našich pacientů většinou deprese, úzkosti) a dovolit pacientovi ujasnění, jak se ke své nemoci staví. Řešení spočívá v přijetí choroby a v ochotě se řídit potřebami nemoci, tedy léčby, včetně užívání léků. V konstelaci se nabízí postavení problému, skrývajícího se za nemocí, na který nemoc upozorňuje (vztah k matce, partnerská nebo pracovní témata).

2. Přijetí sama sebe, odštěpených částí, své minulosti

Tato práce navazuje na známou metaforu „Obejmi své vnitřní dítě“ (8). Pacient má možnost postavit si své vnitřní, odmítané nebo zraněné části a pokusit se o jejich přijetí a integraci. Při této práci se často objevují tzv. „části přežití“ a „identifikace s agresorem“ (9), které je nutné ošetřit. Práce s traumaty se pomocí konstelací velmi usnadňuje. Je nutné pečlivě dbát na bezpečí a hranice pacienta, aby nedocházelo k retraumatizaci.

3. Přijetí vlastních rodičů, vyrovnání se s adopcí, se sourozenci

V tomto případě se jedná o základní témata rodinných konstelací. Najít správné postavení ve své původní rodin-

ně, přijmout své rodiče (s vděčností za to, že nám dali život), nebrat na sebe zodpovědnost za skutky rodičů, za jejich osudy. Přijetí svých rodičů je proces, který často potřebuje několik sezení, někdy se podaří jen parciálně. Někdy spočívá proces v uznání, že své rodiče přijmout nemohu, a získání bezpečného odstupu.

4. Vyrovnání se se svým partnerem, navázání vztahu, udržení vztahu, ukončení vztahu

Rodinné konstelace se nabízejí při řešení partnerských problémů všeho druhu (10). Umožňují získat náhled na současný stav, odkrýt zapletení partnerů ve svých původních rodinách (závislost na rodičích), uzavřít neukončené vztahy s bývalými partnery nebo ujasnění si vztahu k současnému milenci. Někdy je takto možné dokončit nedokončený rozchod ještě mnoho let po odchodu od partnera.

5. Ujasnění si vlastního postoje k dětem, přijetí své nedokonalosti, souhlas s odchodem dětí z domova

Obzvláště ženy po čtyřicítce mají potíže dovolit plnoletým dětem se emočně odpoutat. Pomocí konstelační práce si mohou uvědomit, co děti potřebují, jak touží po svobodě a jak je nutné, aby svou roli „nedokonalé“ matky „ustály“ a počkaly, až se k nim děti budou moci opět svobodně přiblížit. Učí se sledovat vlídně a s důvěrou, jak děti žijí svůj vlastní život.

6. Vypořádání se se zemřelými, rozloučení se, vyslovení nevyřčeného

Konstelační práce umožňuje nejen imaginární rozhovor se zemřelými, ale i objasnění případné touhy odejít za nimi (sebevražedné sklony), najít způsob, jak se rozloučit a vyslovit dosud nevyřčené.

Ve své podstatě je možné pomocí konstelační práce oslovit jakékoliv téma, jak také ukazuje rozšiřující se pole působení systemických konstelací a jejich pronikání do různých oborů (práce s pacienty s těžkými somatickými nemocemi (11), práce s partnery (12), práce na politickém poli (13), práce ve školách (14), v podnicích (15) a s financemi (16)). Experimentální konstelace využívají režiséři a autoři při plánování filmů nebo divadelních her, homeopaté při testování působení léků, právníci při snaze pochopit soudní případy (17). Jedná se o fenomenologickou metodu, na rozdíl od dialektické, která se snaží uznat to, co je – takové, jaké to je. Tím umožňuje proudění základní uzdravující síly v systému, které říkáme „láska“.

Souhrn

Práce s konstelacemi změnila můj celkový přístup k práci. Potvrzení správnosti přístupu mi dávají pacienti, jejich spolupráce, souhlas a vděčnost. Metoda je dobře kompatibilní s mými gestalt-terapeutickými zásadami. Je experimentální, orientovaná na současné prožívání, interaktivní a uvolňující emoce. Pracuje s tělesným projevem. Účinnost metody je nutno ověřit klinickými studiemi. Zatím existuje rostoucí množství článků na různé témata týkající se systemických konstelací (18), ale jen výjimečně se najdou práce, které se metodologicky podobají klinickým studiím (7, dále také 19). I přes odpor jednotlivých psychoterapeutických škol a jejich zástupců se konstelační práce šíří v oboru poradensví a v psychoterapii, i mimo tyto obory. Setkáváme se s lidmi, kteří po konstelačním víkendů potřebovali krizovou intervenci, stejně tak jako s pacienty, kterým konstelační seminář pomohl posunout se na cestě k uzdravení o výrazný kus dále. Zážitek konstelací prohlubuje skupinovou práci, obohacuje ji o hlubší emoční zážitky, umožňuje uvědomění si síť vztahů mimo běžné verbální vysvětlování, a ukazuje jejich sílu na život každého člena skupiny. Celkově tak přiná-

ší nová témata z oblasti vztahů a hodnot. Ze svého pohledu lékařského psychoterapeuta považují metodu zasazenou do kontextu komplexní systematické psychoterapeutické práce za bezpečnou a natolik užitečnou pro klinické použití, že bych ji nerad ponechal bez povšimnutí pouze na volném trhu zážitkových seminářů. Doufám, že tento článek vzbudí u mých kolegů zájem, a přivítám poznatky všech, kteří se také s konstelacemi seznámili.

Literatura

- Weber G. Hrsg.: Zweierlei Glück- Die systemische Psychotherapie Bert Hellingers, 1993, Heidelberg.
- Hellinger B. Ordungen der Liebe. 1994, Heidelberg.
- Rieger Z, Vyhánková H. Ostrov rodiny, 1999.
- Bílý J. Co jsou konstelace a jak působí. Dostupné na <http://www.kstelace.info/kstelace.html>.
- Nelles W. Ukázka semináře v ČR na <http://www.youtube.com/watch?v=XwMj4y9vxh8>.
- Nelles W. Sestřih semináře v Asii na <http://www.rodinne-kstelace.org/video-wilfried-nelles-v-asii/>.
- Špicarová V. Hodnocení rodinných konstelací klienty denního stacionáře psychiatrické kliniky Fakultní nemocnice v Hradci Králové, Univerzita Palackého v Olomouci, 2009, k shlednutí na: www.kstelace.info/texty/Diplom-Spicarova-2009.doc.
- Dvořák L. Obejmi své vnitřní dítě, 2004, Portal.
- Ruppert F. Trauma a rodinné konstelace, orig. německy: 2007, Stuttgart; česky 2008, Portal.
- Hellinger B, Neuhauser J. Partnerská terapie Berta Hellingera – Jak žít v lásce. 2005, Pragma.
- Hellinger B. Mitte und Maß- Kurztherapie, 2001, Heidelberg.
- Nelles W. Amorův šíp, 2007, Agamé.
- Hellinger B. Der Friede beginnt in den Seelen, 2003, Heidelberg.
- Franke-Gricksch M. Patříš k nám, 1996, Heidelberg.
- Weber G. Hrsg.: Praxis der Organisationsaufstellung, 2000, Heidelberg.
- Bílý J. Úžasná síla celku, 2007, Pragma.
- Weber G. (Hrsg.): Derselbe Wind lässt viele Drachen steigen, 2001, Heidelberg.
- Anglické články např. na: http://www.human-systems-institute.com/ELSCIE_list.php.
- Ruppert F. (2007). Wie zuverlässig sind Aufstellungen? Praxis der Systemaufstellung, 2/2007: 76–92.

Článek je převzatý z:
Psychiatr. praxi 2013; 14(2): 86–88

MUDr. Petr Mílek

Psychiatrická klinika,
Fakultní nemocnice
Sokolská 581, 500 06 Hradec Králové
milekp@lfhk.cuni.cz