

*Pro osoby trpící
úzkostně depresivními
poruchami
spojenými s nízkou
sebeúctou a častým
sebepodceňováním
je v rámci kognitivně
behaviorální
terapie účinnou
metodou psaní
sebepovzbuzujících
dopisů.*



Potřebujete povzbudit? Napište dopis sami sobě

Mezi často využívané metody kognitivně behaviorální terapie (KBT) patří metody kognitivní restrukturalizace, kterou vytvořili A. Ellis a A. T. Beck, a metoda psaní terapeutických dopisů využívaná v rámci procesu emocionální restrukturalizace. Metoda sebeznehodnocujícího a sebezpovzbuzujícího dopisu (MSSD), kterou jsem vytvořil a testuji v terapeutické praxi, je těmito metodami inspirovaná. MSSD je založená na tom, že komplexní soubor klíčových automatických negativních myšlenek (ANM) si klient o své osobě písemně zpracuje a pomocí systematického procesu racionálního zpochybňování pak dochází k transformaci tohoto textu do podoby dopisu sebezpovzbuzujícího. Do určité míry analogické metody popisuje u léčby generalizované úzkostné poruchy R. L. Leahy, který své metody nazývá „expozice starostem“ (worry exposure) a „čas na starosti“ (worry time).

Jak pracujeme?

Klient za domácí cvičení napíše dopis, ve kterém uvede všechna negativní hodnocení sebe sama a dalších aspektů předcházejícího a současného života: jedná se o vlastnosti a schopnosti, působení v práci, ve škole, o trávení volného času (např. „Nemám se rád/a, protože..., Nejsem schopný..., Nemám...“), zmíněny jsou vztahy k druhým lidem (např. „Nesnáším druhé lidi, protože..., Nikdo mě nemá rád, protože...“), přístup k životu a světu (např. „Život nestojí za nic, nic nemá smysl, protože...“), představy o budoucnosti (např. „Nikdy se to nezlepší, pořád budu...“), zvládání vlastních kognitivních procesů a emocí (např. „Nejsem schopný/á ovládat své pocity, hned se rozpláču, když...“). Klient se vyjadřuje bezprostředním, jadrným způsobem a společně s terapeutem znění sebeznehodnocujícího dopisu propracovává a doladuje.

Dalším krokem je expozice vůči obsahu tohoto dopisu. Na terapeutickém sezení se dopis čte nahlas a stejně tak za domácí cvičení si klient dopis jedenkrát denně čte nebo ho poslouchá nahraný a při tom konzumuje dobré jídlo či poslouchá příjemnou

hudbu – dochází tak k přepodmiňování, resp. ke snižování negativního emočního náboje spojeného s uvedenými sebeznehodnocujícími kognicemi.

Následně se dopis rozdělí do tematicky ucelených pasáží, terapeut vybere jednu pasáž, společně s klientem ji přerámují do sebezpovzbuzující podoby a podle této struktury klient napíše celý sebezpovzbuzující dopis. První část každé tematicky vymezené pasáže zpochybňuje přehnaná hodnocení a očekávání (např. „Přeháním, vidím to moc černě, katastrofizuji, nadměrně zobecňuji..., když si myslím, že...“). Ve druhé části se klient snaží vyjádřit realističtější pohled na danou oblast (např. „Blíže objektivní realitě je...“) a třetí část obsahuje specifické postupy, metody a doporučení, ve kterých by se mohl klient cvičit, aby se v daných oblastech nadále zlepšoval či je lépe zvládal (např. „Bude pro mě výhodnější, když o tom budu přemýšlet jinak, a to tak, že...“).

V dalších sezeních terapeut společně s klientem sebezpovzbuzující dopis propracovávají. K posílení přesvědčivosti racionálních myšlenek uvedených v sebezpovzbuzujícím dopise lze využít především sokratického dialogu, behaviorálních experimentů a brainstormingu. Za domácí cvičení si klient sebezpovzbuzující dopis čte, přitom ho průběžně upravuje a doplňuje.

Jsi neschopná ubožačka

Jana je svobodná, bezdětná, žije s přítelem a pracuje v soukromém sektoru. Mluví o problémovém vztahu s otcem, který byl citově chladný, nepřímě-

/ o autorovi

Roman Pešek

Autor je terapeut KBT, spolupracovník Psychosomatické kliniky v Praze, kde se zaměřuje na individuální a skupinovou terapii. Je zaměstnancem Národního monitorovacího střediska pro drogy a drogové závislosti při Úřadu vlády ČR, provozuje soukromou praxi (www.kbt-pesek.cz), publikuje v odborném tisku.



řeně čistotný, v dětství zesměšňoval její dívčí pocity a potřeby. Přichází se zakázkou na léčbu úzkosti a sociální fobie. Významný je její problém s chováním na toaletu („Mám strach jít na záchod, protože si lidé budou myslet, že jsem prase, budou mě zesměšňovat a kritizovat...“) – tuto obavu dáváme později do souvislosti s tím, že si na ni jako na dítě její matka často stěžovala, že se o ni musí stále starat (např. právě když se malé Janě chtělo na záchod). V průběhu terapie jsme identifikovali mal-

to svůj právo na život musíš pěkně odsloužit! Musíš furt něco dělat, bez chvíle vydechnutí, až zhebneš.“

Během čtení dopisu v rámci sezení byla klientka zprvu úzkostná, ale poté se uvolnila a chvílemi se i smála, protože ji obsah dopisu připadal přehnaný. Pozitivní efekt expozice vůči dopisu spočíval i v tom, že během dne nemusela tolik myslet na vlastní emočně zraňující myšlenky a představy, lépe se tak soustředila na běžné denní činnosti. Také se více těšila domů z práce, aby si čtením do-

/ Není pravda, že na mě někdo plive – žádnou takovou konkrétní osobu neznám. Spíš se jedná o strach, abych nezažila podobné zacházení jako v dětství. Ale dětství je pryč. Ve skutečnosti ten, kdo mě nejvíc nesnáší, jsem já sama... /

adaptivní kognitivní přesvědčení např.: „Abych měla právo žít (a v klidu si dojít na záchod), musím si to odpracovat a odtrpět.“, „Radost ze života musí být vždy vykoupena utrpením a tvrdou dřinou.“, „Nejsem dost dobrá na to, abych si mohla život v pohodě užít, nezasloužím si to.“ V terapii jsme využili metodu kognitivní restrukturalizace, s Janou jsme nacvičovali různé sociální a asertivní dovednosti, klientka dostala za domácí cvičení napsat jak necenzurovaný, tak empatický dopis směrem k matce a otci, učila se strukturovaně řešit problémy, plánovat čas, začala navštěvovat skupinovou KBT. Jednou z aplikovaných metod byla také metoda dopisů sobě samé. V rámci sebeznehodnocujícího dopisu, který klientka vypracovala za domácí cvičení, napsala například:

„Jsi největší kráva a ubožačka. Nenávidím tě. Jak jsi ubohá, ze všeho vynervovaná, slabá, neumíš se prosadit, neumíš se bavit s lidma, seš prostě trapná, nikdo tě nebere, nikdo si tě neváží, nikdo tě nemá rád. Nejsi hodna lásky... Seš naivní a hloupá. Jak by sis mohla myslet, že TY bys někdy mohla mít právo žít, nebo dokonce právo se radovat, že by tě někdo mohl mít rád! ...Nemáš právo na nic! Nemáš právo dívat se na televizi, nemáš právo poslouchat hudbu, která tě baví, nemáš právo utrácet peníze, jak potřebuješ, nemáš právo mít kamarádky, které by tě měly rády, nemáš právo chodit na terapii, nemáš právo jíst, nemáš právo chodit na záchod! Proč teda žiješ, proč tady opruzuješ? Ty špíno. Aby z tebe ostatním mohlo bejt špatně, aby tě mohli nenávidět, aby si na tobě mohli vybit agresí. Aby tě mohli použít, k čemu oni potřebují. Musíš být vděčná za to, jak uboze žiješ... Je vidět, že jsi neschopná, nesvéprávná, neumíš se o sebe postarat. Jenom od druhých furt něco potřebuješ, ty sama jim ale nic nabídnout nemůžeš a neumíš dát. Budeš vždy dlužníkem těch druhých. Budeš vždy muset druhým podlézat, doprošovat se, aby si tě vůbec někdo všimnul. Radovat se ti není souzeno, to můžou jen ti lepší, ti druzí. Nezasloužíš si, aby si tě kdokoliv všiml, aby na tebe byl kdokoliv vlivný. Nemáš žádnou sílu, seš furt unavená, nic nevydržíš. Furt by ses jenom flákala a nic nedělala! Seš zmetek línej! Ty ale nemáš právo odpočívat, ty si

pisu mohla „nadávat“, měla na to vyhrazený večerní čas. Postupem času si více uvědomovala, jak se snižuje míra její sebenávisti a více nahlížela, že mnoho z výše uvedených ANM jsou „dětským“ zpracováním kritiky a narážek, kterými ji častovala její matka, když byla Jana ještě malé dítě.

Není to zas taková katastrofa

Následovalo postupné přepracovávání textu do podoby dopisu sebeznevzbuzujícího, kde vybrané pasáže zněly takto:

(Sebeprosazení) „Přeháním, když si myslím, že se neumím prosadit. Ve skutečnosti se v mnoha situacích prosadit umím, např. jsme se nedávno dívali s přítelem na film, který jsem chtěla já, domluvila jsem návštěvu mé matky u nás, i když přítel mámu nesnáší... Ale zároveň se snažím respektovat i požadavky druhých a hledat kompromisy. Proto, abych se v těchto věcech dále zlepšovala, měla bych si psát do deníku o svých problémech, zapisovat si ANM u nejvíce pro mne náročných situací, tyto ANM písemně zpochybňovat, a trénovat si mezi lidmi sociální dovednosti...“

(Uvědomění si vlastní hodnoty) „Není pravda, že mě nikdo nemá rád, že se o mě nikdo nezajímá, že si mě nikdo neváží. Není pravda, že na mě někdo plive – žádnou takovou konkrétní osobu neznám. Spíš se jedná o strach, abych nezažila podobné zacházení jako v dětství. Ale dětství je pryč. Ve skutečnosti ten, kdo mě nejvíc nesnáší, jsem já sama... Ve skutečnosti mě má rád přítel, který si mě váží kvůli tomu, že... Betinka mě má taky ráda, vždycky vrtí ocáskem, když přijdu domů, kamarádka Martina mě má taky snad ráda, neuráží mě, snaží se mi pomoci... Je dobré, že si začínám uvědomovat, jak se vlastně láska k druhým projevuje. Když má někdo rád mě (nebo já někoho), tak se o druhé zajímá, povzbuzuje ho, když mu není dobře – když se mu něco povede, tak ho pochválí, je pozorný a všimne si, že má něco nového na sobě, že mu to sluší. Proto, abych udržovala a rozvíjela tyto dovednosti, tak by bylo pěkné, kdybych myslala na to, že druzí také mají své starosti a radosti. Udělalo by mi radost, kdybych se postupně učila lidí, které mám ráda, ptát, jak se mají, jaké mají starosti nebo co hezkého zažili. Také by mi pomohlo, kdybych

si uvědomila své kladné vlastnosti. Proto, abych se měla víc ráda, budu se více chválit a odměňovat, když se mi něco podaří... Budu na sebe mírnější, když se mi něco nepovede, nebudu se hned odsuzovat. Skrze chyby se učíme, bez nich to nejde.“

(Přijímání a dávání lásky) „Není pravda, že někomu něco dlužím, že nemám lidem co nabídnout. Já nikoho nenutím, aby pro mne dělal něco nedobrovolně. Ve skutečnosti každý, s kým se kdo setká, může ostatním něco, třeba duchovního dát. Také mohu někomu dát nějakou inspiraci, aniž bych se o to snažila. Proto, abych se cítila lépe, když od někoho dostanu péči nebo zájem, tak by mi pomohlo, když bych se to naučila přijímat, aniž bych si připadala nutně zavázaná.“

(Právo na lásku, život, radost ze života) „Není pravda, že nejsem hodná lásky, nemám právo žít, radovat se. Každý je hodný lásky. Každý chce dávat lásku. Ve skutečnosti jsem hodná lásky jako všechny ostatní bytosti. Každý, kdo se narodí, má právo žít. Také mám právo se radovat jen tak, radost ze života není za zásluhu, mám právo nic nedělat, když nechci. Budu si více všimnout pozitivních lidí a pokusím se s nimi více kamarádit, mohu se od nich spoustu užitečného naučit, třeba jak jinak myslet a jednat v situacích, které ve mně budí smutek a zlost.“

(Právo na svobodné rozhodování) „Není pravda, že nemám právo utrácet peníze, dívat se na televizi, že se furt flákám. Mám právo utrácet peníze tak, jak potřebuji. Můžu je klidně utratit za blbosti nebo si je mohu škudlit do důchodu. Vydělala jsem si je přece sama svojí prací. Dívat se na televizi také můžu, kdy chci, je to můj volný čas a můžu ho trávit, jak chci, ale zároveň bych měla respektovat potřeby druhých... Líná taky nejsem, pracuji na sobě, pracuji i dost v práci. Proto, abych se necítila líná, měla bych odstranit iracionální myšlenky, které mi způsobují úzkost z toho, že když si na chvíli odpočnu, že už nikdy pak nic nezačnu dělat a že zlenivím.“

Klientka subjektivně hodnotila přínos sebezpovzbuzujícího dopisu např. v tom, že ji „pomohl ujasnit si věci typu, jak se projevuje, když mě má někdo rád, ujasnit si, kdo je hoden lásky...“. Celkově cítila efekt terapie v tom, že se stávala k sobě více laskavá, tolik se již netrápila „sebe-mrskáním“, více důvěřovala sobě, potažmo druhým lidem, což se projevovalo tím, že byla během komunikace s nimi více uvolněná. Evidentní zlepšení u této klientky bylo zaznamenáno i prostřednictvím dotazníku Outcome Questionnaire 45, který měří celkový psychický distres v oblasti symptomů, interpersonálních vztahů a uskutečňování sociálních rolí.

Výhody a nevýhody metody

Podle mých prozatímních zkušeností lze výhodu metody sebeznevažujícího a sebezpovzbuzujícího dopisu spatřovat v tom, že může pomáhat udržovat pevnou strukturu terapie a už tím zvyšovat efektivitu terapie – to může být ziskem zejména při práci s klienty s hraniční poruchou osobnosti a poruchami příjmu potravy (u těch může být

součástí dopisu i část adresovaná „svému tělu“). Pomocí sebeznevažujícího dopisu lze dříve identifikovat další klíčová témata pro terapii. Výhodou je možnost konzultace dopisů po e-mailu, terapeut si tak může zpochybňující otázky a další komentáře lépe promyšlet. Za výhodu lze považovat i to, že si klient z psychoterapie něco „hmatatelného“ odnáší, což může interpretovat tak, že pro svoje uzdravení opravdu něco udělal.

Nevýhodu, resp. omezení metody lze spatřovat v tom, že jen málo indikovaných klientů je ochotných systematicky po dobu několika sezení písemně zpracovávat, upravovat, přepracovávat a doladovat oba terapeutické dopisy – prostě nejsou dostatečně vytrvalými „psavci“.

Původní a plně znění textu v časopise Psychiatrie pro praxi č. 4/2010

Literatura:

Kratochvíl S. Základy psychoterapie. Praha: Portál 1997.

Krch F. D. a kol. Poruchy příjmu potravy. Praha: Grada 2005.

(Kompletní seznam literatury na webu)

