

## **Na návšteve u pacienta – alebo človek a jeho bývanie z pohľadu Gestalt terapie**

Igor Obuch

---

Psychiatrická klinika LF UK a FNsP Bratislava  
Adresa: PhDr. Igor Obuch, Psychiatrická klinika FNsP, Mickiewiczova 13, 813 69 Bratislava 1, Slovensko

Asi každý už niekedy dostal od niekoho pozvanie na návštevu k nemu domov a asi každý takéto pozvanie niekedy využil. Kamarát nám napr. povie: „príď ku mne, pohovoríme si“ alebo povie, „zahráme si šach, pozrieme si futbal, oslávime moje narodeniny, predstavím ti rodinu“ a pod. Do-

tyčný nás pozýva k sebe do bytu, domu, na chatu a zároveň nám aj oznamuje, aké správanie sa od nás očakáva . . .

Prvá takáto návšteva v byte kamaráta, či známeho je väčšinou iným stretnutím, než predchádzajúce stretnutia s týmto človekom na „neutrálnej pôde“. Pri prvej návšteve v byte dotýčnej osoby sme väčšinou spočiatku opatrní, neistí, pasívnejší, čakáme od hostiteľa, kam nás zavedie, posadí. Sme v novom prostredí, obzeráme sa okolo seba, všimame si zariadenie bytu, skúmame prostredie, v ktorom tento človek žije, stretávame sa s ľuďmi, s ktorými žije. Prostredie, v ktorom sme, na nás nejakým spôsobom pôsobí. Niekedy prídeme do prostredia, ktoré nejakto podvedome očakávame. Náš známy má byt, ktorý sa k nemu „hodi“, prostredie, v ktorom žije, potvrdzuje náš dojem, resp. pocity, ktoré voči nemu máme na základe dovtedajšieho vzťahu, resp. stretnutí s ním. Niekedy sme ale prevrpení tým, čo vidíme, máme dojem, že podľa dovtedajšieho dojmu očakávali niečo úplne iné. Napr. človek, o ktorom sme mali predstavu, že je poriadny, žije v byte, kde vládne neporiadok, človek o ktorom sme mali predstavu, že je skromný, má byt zariadený luxusným nábytkom alebo naopak. Niekde podvedome očakávame čistotu a je tam špina, inde naopak. To isté platí aj o ľuďoch, ktorých tam prípadne stretávame – rodičia, deti, partner, priatelia a pod. V takýchto prípadoch sme prevrpení a v duchu sa pokúšame pochopiť tento rozpor medzi našim známym ako takým a prostredím, v ktorom žije. A pokúšame sa nájsť pre to vysvetlenie, snažíme sa to dať do určitého súladu, hľadáme súvislosti. V každom prípade na nás toto prostredie nejakto pôsobí, pripadá nám príjemné, či nepríjemné, útulné alebo neútulné a pod. Niekedy sa nás náš známy pýta, ako sa nám tam páči, čo na to hovoríme a my s rôznou mierou úprimnosti hovoríme svoje postoje a pocity, niekedy si len v duchu predstavujeme, kto, resp. čo by v byte malo alebo nemalo byť, ako by sme to zmenili, ako by sa nám to páčilo viac. Meníme teda prostredie podľa našich predstáv a potrieb a na druhej strane to vnímame ako ďalšie informácie o dotýčnej osobe. Dopĺňa nám to jeho obraz, vzbudzuje to v nás intenzívnejšie emócie. Máme dojem, že sme dotýčného spoznali akosi intímnejšie ako doteraz a náš vzťah k nemu môže nadobudnúť aj trochu inú kvalitu. Stretli sme ho totiž tam, kde je doma, kde je sám sebou so všetkým, čo k nemu patrí. Môže, ale nemusí sa nám tam páčiť, ale uvedomujeme si, že je to „jeho“ a zároveň s tým máme dojem, že sme ho spoznali akosi intímnejšie, resp. že mu viac rozumieme – aj keď s tým nemusíme súhlasiť, že sme ho stretli celého. Stretnúť ho „celého“ nám umožnilo to, že sme za ním prišli do jeho prostredia.

Gestalt terapeut by povedal, že sme spoznali človeka aj v jeho poli a tak je náš vnem podstatne komplexnejší.

Skúsme teraz preniesť túto situáciu do ľudského života, psychiky, psychoterapie.

Človek žije nejakým spôsobom, je zabývaný istým spôsobom sám v sebe – ako aj nejakom prostredí, t.j. akoby býva vo svojom byte. Zvykol si tam, prispôbil sa, býva sa mu tam relatívne dobre. Môžu však prísť nejaké vonkajšie dramatické okolnosti (víchrica, zemetrasenie, v ľudskom živote traumatické okolnosti – úmrtie a pod.), ktoré porozhadzujú

zariadenie jeho bytu tak, že už to nie je jeho pôvodný domov, kde sa cíti príjemne, ale je to prostredie, kde sa necíti dobre. A zisťuje, že sám nemá silu na to, aby to zmenil, resp. dal do pôvodnej podoby. Alebo to môže prísť pomaly postupne a to tak, že pod vplyvom opakujúcich sa menej dramatických okolností postupne, po častiach aj sám mení zariadenie svojho bytu. Jedna zmena prichádza za druhou, zmeny sú však neplánované, vynútené okolnosťami (pomaly kvapkajúca voda, opadávanie omietky – menšie, opakujúce sa stresové situácie a pod.). Človek vždy urobí nejakú čiastkovú zmenu na základe aktuálneho stavu bez toho, aby ju videl v širších súvislostiach, resp. si uvedomil jej dôsledky do budúcnosti (napr. praskla omietka a aby to nebolo vidieť, dáme tam skriňu . . .). Alebo to môže byť tak, že už od malička vyrastal v byte, domove, kde sa necítil nikdy dobre a pocity nespokojnosti postupne narastali. Každopádne človek zisťuje, že sa v byte, v ktorom býva necíti dobre, je tam zneistený, úzkostný. Na druhej strane je to ale jeho jediný byt, ktorý má, takže tam bývať musí. Dostáva sa tak do veľmi nepríjemnej situácie, kedy narastá napätie a bezmocnosť a zisťuje, že sám nemá silu na to, aby to zmenil . . .

Preto sa rozhodne vyhľadáť pomoc. Vyhľadá niekoho, kto by mu pomohol zmeniť zariadenie jeho bytu tak, aby sa v ňom mohol cítiť opäť, alebo konečne o niečo lepšie. S takýmto očakávaním prichádza za terapeutom.

Z hľadiska vonkajšieho usporiadania situácie je jasné. Pacient väčšinou vyhľadá terapeuta v jeho prostredí, t.j. ambulancii, byte a pod. Z hľadiska vnútorného usporiadania však pacient so sebou prináša terapeutovi celý svoj „byt, domov“ (pole), kde momentálne žije. A spolu s tým prináša aj svoje očakávania, že človek, ktorého si vybral, mu pomôže urobiť tam konečne poriadok.

Toto je situácia, kedy prichádza pacient do terapie. Prichádza so svojimi ťažkosťami, pochybnosťami, neistotou. Na jednej strane sa necíti dobre a chce by to zmeniť, na druhej strane má obavy z toho, že ak má k nejakej zmene prísť, bude musieť pustiť do svojho „domova“ cudzieho človeka. Racionálne síce vie, že k tomu, aby mu mohol niekto pomôcť, ho musí pustiť do svojho bytu, aby si to tam dotýčný mohol pozrieť a vyjadriť sa k tomu, emóčne to však nie je také ľahké. Mal by pustiť k sebe domov úplne cudzieho človeka . . . Pocity strachu z narušenia intimity, domova. Je preto ambivalentný, aj tam toho cudzieho chce a potrebuje, aj sa jeho prítomnosti bojí a nechce ju. Táto jeho ambivalencia sa prejavuje aj v tom, ako sa správa.

Davanloo v tejto súvislosti hovorí, že každý pacient prichádza na stretnutie v ambivalentnom stave, ktorý má vedomú aj nevedomú časť. Na jednej strane je neho terapeutické spojenectvo, na druhej odpor. Na strane terapeuta je terapeutické spojenectvo, ktorého vedomá komponenta je v tom, že sa pacient chce liečiť, chce spolupracovať s terapeutom a vydržať nepríjemné pocity. Nevedomá komponenta spočíva v tom, že pacient má tendenciu komunikovať s terapeutom tak, že si tento môže urobiť obraz o tom, čo sa s pacientom deje.

Na druhej strane je odpor, ktorého vedomou zložkou je zatajovanie informácií, o ktorých pacient vie, že sú dôležité,

jeho nevedomou zložkou je celá škála obrán, účelom ktorých je udržať symptóm, ktorý sa už stal súčasťou života.

Čo môže urobiť v tejto situácii terapeut? Mal by akceptovať že jediným spôsobom, ako sa skutočne stretnúť s pacientom, ako ho celého pochopiť, resp. porozumieť mu, je stretnúť sa s ním v jeho prostredí, v jeho domove. Nemôže predsa od pacienta chcieť, aby opustil prostredie, kde je doma. Pacient ho síce vyhľadal, prišiel za ním a očakáva od neho pomoc. Ale na to, aby sa s ním mohol skutočne stretnúť a mohol mu pomôcť, musí to byť naopak, musí to byť on, kto pôjde k pacientovi na to miesto, kde sa tento v súčasnosti nachádza. To znamená, že musí ísť za ním, k nemu, do jeho domova, kde tento žije. Nemôže tam však vtrhnúť ako nečakaná návšteva. To by sa mohol pacient zľaknúť, zamknúť dvere. Práve naopak, mal by s ním komunikovať, vyjadrovať mu porozumenie a pochopenie, mal by byť ochotný „spriatelíť sa s ním“. Ak sa s ním spriatelí, môže očakávať, že ho pacient pozve sám do svojho domu. A ak ho tam pozve, mal by mať odvahu tam ísť a keď tam príde, mal by si pozorne všímať, v akom domove (byte) pacient žije, ako to tam má zariadené. Mal by si skúsiť predstaviť, ako sa tam pacient cíti, mal by pozorne počúvať, čo tento od jeho návštevy očakáva. Pozval ho tam, aby spolu pozerali televíziu, aby si zahrali šach, vypili si, porozprávali sa, chce mu predstaviť svoju rodinu? Ak mu to nie je jasné, mal by sa priamo spýtať. Nemal by zariadenie bytu hodnotiť z pohľadu toho, čo sám považuje za dobré pre seba. Nemal by mu presúvať nábytok a ukazovať, ako to tam má mať. Mal by si však všímať, ako pôsobí toto zariadenie na neho samého a tieto svoje pocity môže pacientovi aj tlmočiť. Mal by sa tam správať ako návšteva, ktorá si váži, že ju niekto pozval do svojho súkromia, ktorá je schopná rešpektovať toto súkromie, ako aj obyvateľa bytu, zároveň si však zachováva svoju autonómiu a možnosť vyjadrovať svoj vlastný názor na to, čo vidí, resp. svoje pocity, ktoré pri tom má.

Takýmto spôsobom sa terapeut stane vítaným spoločníkom v domove pacienta. Pacient sa bude cítiť vo svojom vlastnom byte v spoločnosti terapeuta istejšie a bezpečnejšie ako predtým. Pocit istoty a bezpečia mu umožní pozrieť sa na zariadenie svojho bytu inak, nie s takou úzkosťou ako predtým a tak sa môže slobodnejšie rozhodnúť, aké zmeny tam chce urobiť.

Gestalt terapia je ponímaná ako dialóg, ako existenciálne stretnutie dvoch ľudí, pri ktorom terapeut pristupuje k pacientovi nepredpojata a dáva priestor tomu, čo sa objavuje medzi nimi. Jedným z najlepších spôsobov, akým môže terapeut k vytváraniu takéhoto stretnutia prispieť, je odvaha a ochota navštíviť pacienta u neho doma.

Témou seminára sú chyby a omyly v psychoterapii – ak by sme sa odvolali na knižku Schwartz a Flowersa – Ako zlyháva terapeut (podtitul 50 spôsobov stratiť alebo poškodiť vašich pacientov), tak moja prednáška mala byť o tom, že jednou z chýb v terapii je aj to, že niekedy podľahneme ilúzii, že sami najlepšie vieme, čo daný pacient potrebuje, t.j. v akom byte sa mu bude dobre bývať... A tejto ilúzii podľahneme bez toho, aby sme mali odvahu a navštíviť pacienta u neho doma. Neberieme pri tom do úvahy to, že jeho sku-

točné potreby môžu byť iné, ako naše predstavy a že on sám je samostatne fungujúcim jedincom a nie výtvorom našich predstáv.

Ak sa opäť odvolám na uvedenú knižku, tak táto chyba je aspoň z časti obsiahnutá aspoň v 40 z 50 opísaných chýb.

## Literatúra

Literatúra u autora.

*Do redakcie došlo 14.11.2007.*