**Symboly v terapii u klientů v doléčovacím programu**

**Jana Olejníčková, Michal Růžička**

Následující text má čtenáři přiblížit problematiku následné péče pro osoby se závislostí a jejich emoční prožívání ve vztahu k terapii. V rámci terapeutických skupin jsou využívány nonverbální techniky, jednou z nich jsou i symbolické karty – Symbolon.

První část článku představuje problematiku následné péče a vztahování se klientů k emocím. Další část se věnuje tomu, jak můžeme pomocí symbolů pracovat na terapeutických skupinách a napomáhat tak kvalitnějšímu emočnímu prožitku v terapii.

**Co jsou doléčovací programy?**

Většina doléčovacích programů/center (DC) vznikala čistě jako resocializační centra pro osoby závislé na nealkoholových drogách. Postupně centra své programy a nabídky upravovala v závislosti na skladbě lidí, jež opouštěli léčebny a terapeutické komunity. Dnes nabízí pomoc také alkoholikům, patologickým hráčům nebo lidem s kombinovanou závislostí. Specifickou skupinou, vyžadující svébytný přístup, jsou závislé matky s dětmi. Všechna centra samozřejmě pracují, pokud je to možné a je zájem, i s rodinami závislých, některá z nich provozují pro jejich příbuzné a blízké kluby s přednáškami nebo společnými aktivitami, kluby pro děti plní zároveň i preventivní funkci. Většina DC nabízí klientům v omezeném čase ubytování v „domech na půl cesty“. Člověk se tedy pohybuje v „běžném světě“, chodí do práce, podle svého využívá svůj volný čas, ale vrací se do chráněného prostředí, které mu pomáhá díky nastaveným pravidlům rychleji se na svět bez drog adaptovat.

**Význam doléčovacích programů**

Lidé, kteří prošli některou z forem léčby závislosti, potřebují často takzvanou následnou péči, kterou zajišťují doléčovací programy. Je prokázáno, že čím je delší kontakt klienta s psychosociálně orientovanou službou, tím trvalejší změny klient dosáhne (Kuda, In Kalina a kol., 2003). Nejčastější okruhy problémů spojených se sociální rehabilitací jsou zpravidla narušená nebo neexistující síť blízkých vztahů, závislostí způsobená neschopnost vztahy vytvářet a udržet, nedostatečné schopnosti v oblasti komunikace, zdravé sebeprosazování, nízké vzdělání, nedostatečné nebo žádné profesní návyky a dovednosti, právní a finanční problémy a nízký socioekonomický status, životní styl poskytující nedostatek příležitostí k pozitivnímu sebehodnocení a sociálnímu ocenění (Kuda, in Kalina a kol., 2003). Cílem těchto programů je tedy, kromě upevnění motivace nebrat drogu, také integrace závislých osob do podmínek normálního života, pomoc s nalezením a zvládnutím jejich přirozených rolí, pomoc s obnovou nebo vytvořením so­ciální sítě a s profesním uplatněním.

Hlavními poskytovanými službami v doléčovacích programech jsou psychoterapie, sociální práce, podpora v zaměstnání nebo nabídka rekvalifikace a často také po omezenou dobu chráněné bydlení. Základním principem nabízených služeb je individuální přístup ke klientovi.

Programy jsou postaveny na využívání pozitivního potenciálu mezilidských vztahů, společného sdílení činností a sociálního učení. Jsou zajišťovány individuálními a skupinovými činnostmi. Účast klienta v programu vyžaduje předchozí potvrzenou abstinenci (většinou tříměsíční) a je dána pevně stanovenými pravidly, která obsahují zásady prevence relapsu a pravidel společenského chování.

**Doléčovací centrum v Olomouci – P-centrum. Popis instituce realizující projekt**

P-centrum Olomouc je nezisková organizace, která od roku 1996 poskytuje služby z oblasti prevence, péče o rodinu s dětmi, poradenství, léčby a doléčování závislostí. Má několik certifikovaných programů a několik registrovaných sociálních služeb. Jde o tyto programy a služby: Poradna pro alkoholové a jiné závislosti, Doléčovací centrum, Rodinné centrum U Mloka, Centrum primární prevence a Galerie U Mloka.

Jednou ze služeb, která je v P-centru velmi žádaná a využívaná, je i Doléčovací centrum, které je určeno pro lidi, kteří ukončili nejméně tříměsíční léčbu závislostí, a podporuje je v novém začátku pomocí individuálních a skupinových aktivit a pomocí chráněných bytů.

Od doby vzniku Doléčovacího centra prošlo jeho programy několik set klientů, kteří se léčili ze závislosti na drogách nebo alkoholu. Doléčovací centrum klientům nabízí celou řadu strukturovaných aktivit po dobu 6–8 měsíců, velmi oceňovaná je zejména možnost ubytování v chráněném prostředí, kde je klientům zaručeno neohrožující prostředí, tedy tzv. „čisté prostředí“ bez jakýchkoliv návykových látek.

Po vstupu do programu Doléčovacího centra dostane každý klient svého „garanta“ a ten jej terapeuticky provází po celou dobu využívání služby. Každý klient má možnost se zúčastnit 2× týdně skupin, kde řeší formou skupinových interaktivních aktivit společná témata, jako je například volný čas a jeho využití, vztahy k okolí a lidem kolem nás, mezilidská komunikace a způsoby a strategie řešení problémů, zvládání stresu a další témata. Jednou týdně klienti využívají klub, kdy se učí jiným způsobem trávit volný čas, a to sportovními činnostmi nebo návštěvami kulturních nebo jiných akcí. Garanti klientů také mají jednou týdně se svými klienty individuální pohovory, kdy terapeuticky řeší osobní témata a obtíže, které se mohou u klientů v doléčovacím programu vyskytovat.

Sociální témata mají klienti možnost konzultovat se dvěma sociálními pracovníky. Většinou řeší otázky, které se týkají například orientace v možnosti sociálních dávek, příspěvků na bydlení, získání a udržení práce, sestavení profesního životopisu, přípravy na výběrové řízení a řešení dluhů nebo exekucí. Sociální pracovníci také pomohou klientům sestavit splátkový kalendář dluhů nebo plán finančního hospodaření s jejich někdy omezenými finančními prostředky (Krutilová, 2013).

**Terapeutické skupiny v P-centru**

Terapeutický program klienta se během týdne skládá ze dvou terapeutických skupin, jednoho socio-terapeutického klubu a jedné individuální konzultace s jeho garantem-terapeutem.

Skupiny jsou svou náplní děleny na tematické, hodnotící a dynamické a pravidelně se střídají. Smyslem tematických skupin je rozbor tématu, které je na skupinu přineseno ze strany terapeuta. Jedná se například o trávení volného času, práci s finančním plánováním, partnerské vztahy atd. Zde se dá pro lepší průnik do tématu využít neverbálních technik, jako je například práce se symbolikou, na níž se chceme zaměřit. Téma, které terapeut přináší, většinou reaguje na dění ve skupině a odráží aktuální potřeby klientů.

Hodnotící skupiny mají za cíl popisovat proces doléčování u každého jednoho z klientů. Klient hodnotí svůj postoj k abstinenci a popisuje své životní situace, které jsou podrobeny následné diskusi mezi ostatními klienty.

Skupiny dynamické jsou „nejvíc bezprostřední“ a odráží aktuální dění „tady a teď“. Využívají interakcí mezi členy skupiny a vzájemných skupinových vztahů a rolí.

**Alexithymie, psychická disociace a práce se znovuuvědoměním emocí**

Teoretické předpoklady, jakož i výzkumy v oblasti výskytu alexithymie u osob se syndromem závislosti potvrzují jejich výskyt. Procházka (2011) uvádí výskyt alexithymie u alkoholově závislých klientů 43 %. Alexithymie u závislých na alkoholu představuje podle Procházky (2011) důležitý jev, který je žádoucí zohlednit v léčbě, při níž jsou emoce a práce s nimi velice důležité. Práce s emocemi totiž pomáhá pochopit vlastní psychické procesy, jejich provázanost a spolupodmíněnost.

Procházka (2011) dále poukazuje na omezení fantazijního života u těchto klientů. Společně s omezením fantazie jde ruku v ruce odklon od vnitřního emočního prostředí, které se může zdát danému jedinci obtížně popsatelné a pochopitelné. Externí orientace myšlení je pak efektivní obranou před vlastním negativním prožíváním.

Teoretické předpoklady (Valenta, 2011) i praktické zkušenosti poukazují na význam neverbálních aktivit v terapii jako potenciálu pro rozvoj emocí.

Níže popsaná metoda práce symbolem, který je v našem případě prezentován symbolonovými kartami, pak poskytuje značný prostor pro verbalizaci emocí za pomoci jednotlivých karet. Potenciálně pak vhodný komentář a dynamický rozhovor k danému symbolu může vést k vyšší míře emočního prožívání a tím i k snížení externí orientace myšlení a také somatizaci emocí.

**Symbol**

Před tím, než se začneme věnovat popisu terapeutické práce se symbolonovými kartami, rádi bychom přiblížili pojem symbol. Symbol původně pochází z řeckého slova „symbolon“, což je v překladu poznávací znamení a reprezentuje viditelné znaky nějaké neviditelné skutečnosti. V historii byl většinou touto neviditelnou skutečností myšlen vztah a symbolonem byl předmět jako například hliněná destička, prsten či mince, který ho reprezentoval. Daný předmět se v těchto dávných dobách rozpůlil a rozdělil mezi ty, kteří se měli na delší dobu rozloučit. Člověk pak půlkou symbolu po letech prokázal, že patří do dané rodiny, k určitému člověku či spolku. Symbol tedy pojímáme jako viditelnou realitu, za kterou je skrytá neviditelná skutečnost. Značí se přebytkem významů, které s ním jsou vnitřně spojeny a nelze je zcela oddělit. Znak je další pojem, který bývá občas se symbolem zaměňován. Znak oproti symbolu nemá přebytek významů a je stanoven určitou úmluvou či prohlášením o tom, co reprezentuje, má ustanovený význam. U znaku se jedná o prostou zástupnou funkci nějaké věci či jevu, například překřížená vidlička s nožem je znakem pro restauraci. Symbol takovou dohodou nahrazovat nelze. Červená barva bývá vnímána jako symbol krve, vášně, životní vitality, ale i lásky a jen velmi těžko by na základě dohody či úmluvy, mohla mít význam jiný. Symbol je od pradávna spojen s emocí, načež znak je naopak pojímán racionálněji. Avšak i znak se může stát symbolem. Uveďme si to na příkladu s číslem 13, které je v matematické rovině znakem pro počet jednotek. Číslo 13 ale má v pověrách i svůj symbolický význam, a to jako číslo nešťastné, či pro někoho naopak šťastné, je tedy spojeno s citem, nese tudíž význam symbolický (Kastová, 2000).

Symbolické myšlení je možné spatřovat v literatuře, obrazech, řeči, pohádkách, mýtech i rituálech prolínajících se všemi kulturami v různých podobách. Z věcí se stávají symboly vždy, když se propojí s emocemi a když je při dalším setkání s tímto předmětem emoce znovu vyvolána. Různé předměty z různých období života, jako je přikrývka, míč, starý hrnek po babičce, v nás vyvolávají vzpomínky a city s nimi spojené (Wollschlager, 2001).

Symboly mohou vznikat naprosto spontánně, jsou ve snech i fantaziích. Symboly, se kterými se setkáváme v životě, mají svůj význam. Jsou pro nás v určitém období života důležité a život je pak v souvislosti s určitým symbolem naplněn smyslem. Po čase jsou však některé symboly ustraněny a vychází na povrch symboly jiné, významné pro další období bytí. Symboly mají tedy svůj čas a dle něj lze rekonstruovat životní historii člověka, ve které se ukazuje období jejich vzniku, působení a doby, kdy pomíjí. Terapie není podnětem pro jejich zrod, ale věnuje jim svou pozornost. Málokdy však bývá vynořený symbol vnímán jako náhlé velké osvícení. Častěji se symbol vědomí přibližuje v rámci symbolického procesu. V tomto procesu jde především o prožitek, ztvárnění a především interpretaci symbolu. Chceme-li opravdu se symboly pracovat, je třeba jim být otevřeni a připraveni se jimi nechat emočně oslovit. Stane se, že když v sobě oživíme nějaký symbol, vyplaví se s ním vše, co s ním bývá spojeno. Například symbol dětské přikrývky může vynořit vzpomínky na dětství, na to, jakým jsem byl dítětem, na rodiče, události a otázky s nimi spojené (Kastová, 2000).

**Terapeutická skupina a symbolonové karty**

Skupinová terapie v Doléčovacím centru P-centra umožňuje, jak je výše zmíněno, různé způsoby práce, mezi něž patří i nonverbální techniky. V několika z pravidelných sezení jsme si zvolili vyjadřování skrze symboly. Symboly byly v našem případě reprezentovány symbolonovými kartami. Jak píší autoři těchto karet: „Symbol je hra rozpomínání“ (Orban, Zin­nel, Weller, 2007). Jedná se o 78 karet disponujících výjevy, které mají zpřítomnit minulost.

Symbolon je, jak již bylo zmíněno, spojnice dvou částí, přítomnosti s minulostí, nevědomí s vědomím. Nepracujeme se symbolonovými kartami jako s předmětem znajícím odpovědi na otázky, ale jako s prostředkem směřujícím k vyjádření emocí, situací či vztahů, které jsou pro klienta slovy jen těžko sdělitelné. Symbolonové karty se pro nás staly metaforou pro jevy, které nám sdělovaly informace o klientech a jejich světě.

Terapeutická skupina se na začátku seznámila se zmíněnými kartami tak, že jsme je rozprostřeli do středu místnosti se slovy, že se jedná o galerii obrazů s výjevy, které jim mohou být něčím blízké. Klienti si karty v klidu prohlédli a měli si očima vybrat kartu, která by je v tu danou chvíli vyjadřovala. V momentě, kdy si všichni kartu vybrali, sedli jsme si do kruhu kolem karet. Každý si měl nad kartou chvíli popřemýšlet a dát jí nějaký název, ale ostatním svůj výběr nesdělovat. Poté jsme se zaměřili vždy na jednu osobu v kruhu, nad kterou jsme se měli na chvíli zamyslet. Postupně jsme se zaměřili na každého ve skupině. Jednotlivec měl chvíli jen poslouchat ostatní, kteří mu hledali kartu, ne však tu, na niž si sám myslel a již si zvolil. Nešlo o hádanku, ale o to, jakou kartu by mu zvolili oni sami. Skupina se měla shodnout na jedné kartě, což se zdálo nemožné, jelikož každý znal osobu z trochu jiného úhlu pohledu, proto se nakonec vybíralo více karet. Osoba, na kterou byla zaměřena pozornost, pak reflektovala nejen karty, které jí skupina zvolila, ale také interakce a rozhovory skupiny. Doptávali jsme se, jak klient vnímal rozhovor, ve kterém jen naslouchal, jak ho vidí ostatní. Následně klient odkryl vlastní kartu, prozradil její název a zdůvodnil, co ho vedlo k výběru, jaké souvislosti, co vlastně je na kartě pro něj důležité. Tímto způsobem se pracovalo se všemi členy skupiny. Výživné na této technice bylo, že dávala jak prostor pro vlastní sebereflexi, tak pro zpětnou vazbu od ostatních členů skupiny. Zároveň byl jednotlivec konfrontován s kartami, které mu byly přiděleny, či s výroky ostatních klientů, kteří vnímali jeho výběr karty jinak. Karty, jak už bylo řečeno, nabízejí mnoho výjevů, jedním z nich je například „pokušitel“ (nepracujeme však s výklady těchto karet), který vychází z ohně a má v ruce růži. Tuto kartu vnímal jeden klient jako osobu, která prošla ohněm a přežila, je tedy silná a odvážná. Jiný klient mu oponoval tím, že ji vnímá jako lákadlo do pekel, které vábí na něco, co v pekle neroste. Přirovnával to k heroinu a životu na něm. Jiná klientka byla konfrontována s kartou královny, která jí byla přiřazena. Necítila se tak, královna si dle ní totiž může dělat a říkat, co chce. Jeden z terapeutů klientku vyzval k tomu, aby vyslovila, co asi královna říká, když může. Klientka skrze tento symbol byla schopná vyjádřit svůj vztek a naštvání, které ji tížilo, ale sama za sebe tyto emoce nedokázala projevit ze strachu, že by se na ni někdo mohl zlobit či ji brát špatně.

Symbolony nám tedy umožnily proniknout do vnímání klientů sebe sama a také jim pomohly vyjadřovat emoce a postoje, které jinak ztěžka formulovali, ať už z jakýchkoliv důvodů.

Práce se symboly je proces, který přináší mnoho cest a variant, a pokaždé je průběh ovlivněn skupinou a energií, která v ní převládá. Určitě je však dobrým prostředkem k otevírání témat, která by jinak mohla zůstat nevyslovená. Vždy je však, jako u kterékoliv jiné techniky, důležitý vztah terapeuta s klientem.

**Literatura:**

KALINA, K.: *Drogy a drogové závislosti I. a II. díl*. Praha 2003.

KASTOVÁ, V.: *Dynamika symbolů: základy jungovské psychoterapie*. Praha 2000.

ORBAN, P.; ZINNEL, I.; WELLER, T.: *Symbolon*. Praha 2007.

PROCHÁZKA, R.: *Disociace, alexithymie a self u lidí závislých na alkoholu*. Olomouc 2011.

RŮŽIČKA, M.; KRUTILOVÁ, D.: Restart – nová šance pro sociálně vyloučené, in *Sborník z XIV. Mezinárodní konference pro osoby se speciálními potřebami*. Olomouc 2013.

VALENTA, M.: *Dramaterapie*. Praha 2011.

WOLLSCHLAGER, M. E.: *Symbol v diagnostice a psychoterapii. Práce s předmětnými symboly v individuální, rodinné a skupinové terapii*. Praha 2002.

**Mgr. Jana Olejníčková**

Speciální pedagožka, terapeutka. Pracuje jako terapeutka v P-centru Olomouc a externí vyučující na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého Olomouc. Profesně se zabývá závislostním chováním a dramaterapii.

**Kontakt:** jana.olejnickova@seznam.cz

**Mgr. Michal Růžička, Ph.D.**

Speciální pedagog, terapeut. Pracuje jako odborný asistent na ústavu speciálně pedagogických studií Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci a jako terapeut v P-centru Olomouc. Profesně se zabývá závislostním chováním, dramaterapii a kognitivně behaviorální terapií.

**Kontakt:** m.ruzicka@email.cz