

# Jeden pohľad na profesionálne pomáhanie ľuďom so psychickým trápením

Svojho času sme hľadali spôsob ako robiť kresťanskú psychoterapiu. Dnes skôr uvažujeme v rovine ako robiť dobrú psychoterapiu pre kresťanov. Rozlíšime prístupy, podľa základného dôrazu na:

- pomáhanie duchovným uzdravovaním = kresťanské poradenstvo / psychoterapia,
- pomáhanie štandardnými psychoterapeutickými metódami = liečba psychických problémov a porúch slovom s rešpektom ku kresťanskej spiritualite.

Špecifické kresťanské prístupy duchovnej terapie rozvíja napr. Larry Crabb, Theo Johnson alebo Jan Czech. Štandardnými psychoterapeutickými metódami pracuje väčšina psychoterapeutov. Sme toho názoru, že psychické trápenia veriacich i neveriacich sú často veľmi podobné a preto i ponúkaná pomoc môže byť obdobná. Veriaci psychoterapeut ponúka veriacemu klientovi navyše väčšie porozumenie v oblasti spirituality. Avšak každý dobrý psychoterapeut je rešpektujúci k hodnotám, viere a svetonázoru svojho klienta.

Môžeme si položiť otázku: potrebuje vôbec kresťan psychoterapiu? Veď v Božej milosti nachádzame pokoj, radosť, nádej, zmysel života, čo sú často potreby klientov psychoterapeutických sedení. Áno, Boží Duch má silný uzdravujúci potenciál. Avšak vychádzajúc z teórie i praxe sme toho názoru, že ako kresťania prežívame často úplne bežné nenáboženské trápenia, zlyhania a problémy. Dokonca si ich niekedy ešte vierou komplikujeme, lebo máme výčitky, akí sme to kresťania, keď trpíme depresiami, úzkosťami, opakovane sa hádame alebo mlčíme s našimi manželskými partnermi alebo máme sexuálne problémy.

Situáciu trpiaceho kresťana niekedy komplikujú i ďalšie, nevhodne použité formy pomoci. V prostredí veriacich kresťanov je rozšírené laické pomáhanie. Chceme oceniť tých bratov a sestry, ktorí sa s úprimnosťou a láskou zaujímajú o svojich blízkych, sú pre nich oporou i búťavou vírbou. Avšak laická pomoc nemôže nahradiť profesionálnu (samozrejme to platí aj naopak!). Inou možnosťou je pastorácia, t.j. duchovné, prípadne i osobné sprevádzanie trpiaceho kazateľom, duchovným. Už sme sa stretli s tendenciou zduchovňovať psychické a vzťahové problémy, čo bráni možnému uzdraveniu trpiaceho, napr. depresia je dôsledkom nedostatočného vzťahu s Bohom.

V nasledovnom prehľade ponúkame rozlíšenie laického pomáhania, profesionálneho pomáhania a pastorácie. Každý spôsob má svoj jedinečný prínos, nemôžu sa však nahrádzať. Naopak účinné je ich dopĺňanie.

	Laické pomáhanie	Profesionálne pomáhanie	Pastorácia
Čo to je	reálny ľudský vzťah, emocionálna podpora, praktická pomoc	psychoterapia, poradenstvo	pomáhanie pri hľadaní a budovaní vzťahu k Bohu, rozvoj spirituality
Kto to robí	blízky človek, priateľ, dobrovoľník	odborník na duševné zdravie (psychológ, psychiater a ďalší odborníci s príslušným pregraduálnym vzdelaním a postgraduálnym výcvikom)	duchovný alebo teologicky vzdelaný laik

Základné metódy	aktívne počúvanie, zdieľanie sa s vlastnými skúsenosťami (nie dávanie rád), modlitba, spoločné aktivity, štúdium Biblie	rôzne druhy psychoterapií ako metód využívajúcich rozhovor na liečbu či zvládanie psychických, vzťahových, psycho- somatických a existenciálnych problémov	rozhovor o viere, živote, o problémoch človeka, štúdium Biblie a biblické vyučovanie, modlitba,
Vzťah trpiaci - pomáhajúci	osobne zaangažovaný, bez odstupov a vhl'adu, skôr rovnovážny vzťah, skôr dlhodobý vzťah	osobne nezainteresovaný vzťah, profesionálny odstup, vhl'ad do terapeutického vzťahu, vzťah je nerovnovážny, vzťah je dočasný,	laický odstup vo vzťahu, chýba vhl'ad do dynamiky vzťahu, vzťah je nerovnovážny, vzťah je skôr dočasný,
Orientácia v kontexte problému	chýba	je prítomná	skôr chýba
Schopnosť riešiť závažné problémy	chýba	je prítomná	chýba
Dôraz	na priateľstvo a sprevádzanie	na psychický a sociálny rozmer	na duchovný rozmer
Príklady, kedy je užitočné aplikovať ten ktorý prístup	pocit osamelosti, preťaženia, sprevádzanie popri tom, ako si trpiaci človek rieši svoje problémy s odborníkom (alebo takú pomoc odmieta)	riešenie vážnej manželskej krízy, sprevádzanie pri schizofrénnom ochorení, liečba depresie, úzkostí, zlyhávania v soc. vzťahoch, liečba sexuálnych porúch a deviácií	spirituálna kríza človeka, objavovanie Boha človekom zaťaženým rôznymi problémami, sprevádzanie popri profesionálnom pomáhaní

Osvedčil sa nám nasledovný rámec psychoterapeutickej práce:

- profesionálny, nie priateľský vzťah (jedno druhé vylučuje), čo okrem iného znamená, že klient nemôže byť naším kamarátom, bratom zo zboru; nie je vhodné zjásť sa „psychologicky porozprávať“ so starým známym,
- jasné časové ohraničenie (sedenia i terapie); každé sedenie i celý proces psychoterapie má svoj jasný začiatok i koniec, vymedzený a vyjednaný čas aj cieľ,
- „vernosc“ klientovi (stabilné usporiadaniu terapie); ak terapeut pracuje s jedným členom rodiny, nemôže zároveň i s druhým; ak začne pracovať s jednotlivcom nie je spravidla vhodné pokračovať v práci s párom či rodinou,
- platba za psychoterapiu; platba motivuje klienta k práci na sebe a pre terapeuta je základným zdrojom príjmu; platba spoluvytvára rovnovážny charakter vzťahu, každý niečo investuje a niečo dostane,
- rešpekt ku klientovi a jeho „zakázke“ či „objednávke“; to znamená, že pracujeme na tom, o čo klient požiada, nie na tom, čo považuje za vhodné terapeut (s tým súvisí i skutočnosť, že psychoterapie nie je evanjelizácia).

V psychoterapii pomáha, keď klient:

- pracuje v medziobdobí medzi sedeniami; väčšina zmien sa odohrá mimo terapeutické sedenie; priamo na psychoterapii klient získa inšpiráciu alebo motiváciu k zmene, ktorú následne sám realizuje, prežíva vo svojom živote,
- prinesie si na sedenie svoju „zakázku“; keď klient príde na terapiu, vie čo chce a povie to terapeutovi; alebo keď to nevie sformulovať, tak spolupracuje s terapeutom na formulovaní vlastných cieľov,
- je transparentný, dostane sa k pomenovaniu svojho reálneho trápenia, aj keď sa mu o tom ťažko hovorí a postupne pomenuje i vlastné pocity nespokojnosti zo psychoterapie,

- je trpezlivý a ochotný investovať čas, energiu i prostriedky do zmeny; keď nejaký problém sužuje klienta roky, problém sa pomaly sa zväčšuje a „zauzluje“, je potrebné dať psychoterapii zodpovedajúci čas a nečakať radikálne zmeny po prvom sedení,
- včas vyhľadá pomoc; opakovane sa nám stáva, že napr. manželský pár nás vyhľadá v stave, keď už niet cesty späť z odcudzenia, citového chladu, nevery a pod.

Uvedené názory formulujeme na základe skúseností s prácou s veriacimi klientmi poradenstva a psychoterapie ([www.krestanskeporadenstvo.sk](http://www.krestanskeporadenstvo.sk)), skupinovými aktivitami pre deti s rôznymi problémami (naše projekty podporila Nadácia pre deti Slovenska z fondu Hodina deťom) a psychoterapiou odsúdených vo väzenskom psychiatrickom zariadení. Ponúkame ich pre inšpiráciu a vzájomnú diskusiu.

Mgr. Vladimír Korpáš, Mgr. Zuzana Korpášová