

Čarodějnická škola – Psychoterapeutický program pro děti

Oana Maria Popescu a Silvia Georgiana Gane

International Journal of Integrative Psychotherapy, Vol. 2, No. 2, 2011

Niel Mulholland (2007) odkazoval na příběhy Harryho Pottera s myšlenkou, že pokud budeme následovat příklad Harryho a použijeme jeho kouzlo (odvahu a rozum) v pravých terapeutických technikách, můžeme tím na oplátku získat kouzlo v našem myšlení a našich životech. Podle tohoto autora můžeme v Harryho příbězích najít více než jeden terapeutický model: narativní terapii, kognitivně-behaviorální terapii, EMDR, všímavost. Autor přemýšlí o využití „terapie Harryho Pottera“ pro jedince trpící depresí a úzkostí.

Psychoterapie dětí

V psychoterapii dětí je mnoho přístupů, stejně jako v psychoterapii dospělých. Hlavním rozdílem je především to, že děti často nedokážou verbalizovat svoje problémy a obtíže. Mají ale imaginární kamarády, se kterými se povídají. Zdá se, že tyto imaginární kamarádi mají pozitivní vliv na sociální a kognitivní vývoj dítěte.

Všechny děti si hrají a hra je velmi důležitou součástí vývoje dítěte. Díky ní si dítě osvojuje různé dovednosti a schopnosti, získává vědomosti. Okolo 5 let věku se začíná dítě více zajímat o hru s pravidly. „Čarodějnická škola“ je určena dětem, kterým je víc než 6 let, protože důležitá je i schopnost logického myšlení.

Terapie hrou

Hraní má 4 důležité funkce v terapii dětí:

1. Hraní je přirozeným způsobem dětského vyjadřování.
2. Dítě užívá jazyk hry ke komunikaci s terapeutem a je důležité, aby terapeut této komunikaci rozuměl, aby mohl vzniknout terapeutický vztah.
3. Hra je nástrojem pro vhled a práci s problémy.
4. Hraní nabízí možnost vyzkoušení mnoha nápadů, způsobů chování a verbálního vyjadřování.

Terapeut je herním partnerem dítěte, pracuje s ním a užívá jazyk, který je pro něj specifický. Terapeut svým zapojením do hry umožňuje dítěti v bezpečném prostředí projevit svoje aktivity a fantazie, což podporuje vznik terapeutické změny.

Způsob, jakým terapeut využívá hru v terapii, také závisí na tom, jakou má terapeut představu o mechanismu změny. Freedheim a Russ identifikovali 6 hlavních mechanismů změny v individuální terapii dítěte: 1. exprese, katarze a označování pocitů, 2. korektivní emocionální zážitek, 3. vhled, označování myšlenek, pocitů a situací a interpretace řešení konfliktů a práce s problémem, 4. techniky zaměřené na řešení problémů a copingové strategie, 5. objektové vztahy, vnitřní reprezentace a interpersonální rozvoj, 6. nespecifické mechanismy: očekávání změny, pocit dítěte, že není samo.

Čarodějnická škola je svým založením velmi podobná KBT konceptům – dítě se léčí hrou; program se soustředí na myšlenky dítěte, jeho pocity a okolí; zajišťuje strategie pro rozvoj více adaptivních myšlenek a chování; je direktivní a orientovaný na cíl; program zahrnuje empirické intervence; umožňuje empirický způsob léčby.

Podpůrná psychoterapie

Podpůrná psychoterapie se zaměřuje na intervence vedoucí k řešení problémů a copingové strategie, zaměřuje se na problémy a konflikty, které se odehrávají „tady a teď“, aniž by se ohlížela do minulosti. Možné mechanismy změny: katarze, korektivní emoční

zkušenost, jiné způsoby pohledu na situaci nebo sebe a uvědomění si, že někde je někdo, kdo nabízí pomoc a podporu. Podpůrná psychoterapie má u dětí své místo v závažných vývojových problémech, zatímco psychoterapie vhladem je užitečná u dětí s dobře vyvinutým egem.

Technicky vzato program Čarodějnické školy se blíží podpůrné psychoterapii, hlavní používané techniky se zaměřují na strategie řešení problémů, jiné způsoby pohledu na situaci a sebe, uvědomění si dostupné pomoci a zakládání terapeutického vztahu založeného na důvěře. Zahrnujeme do programu i vhladově orientované projektivní techniky. Některé techniky si půjčuje z psychoterapie Eriksona – řízené imaginace a relaxační techniky, které ale nejsou vhodné pro děti, které mají problém s rozlišováním mezi realitou a fantazií.

Na osobu zaměřené terapie

Tato terapie je založena na předpokladu, že abnormální chování je výsledkem nepříznivých podmínek v životě, problémy v chování dětí jsou pak způsobeny kritikou a nadvládou dospělých. Terapie se zaměřuje i na minulost, ale především z důvodu toho, aby pochopila současné potíže. Za nejdůležitější považují vytvoření terapeutického vztahu.

Behaviorální terapie

Předpokládá, že chování je výsledkem faktorů učení a prostředí, ne tolik vnitřních faktorů. V terapii pak používá principy učení k tomu, aby modifikovala maladaptivní způsoby chování. Klíčové je klasické podmiňování a naděje, učení nápodobou a modelování.

Čarodějnická škola využívá metody imitace a modelování, stejně tak klasické a operantní podmiňování. Rozdílem je to, že nepovažuje dětské chování jen za důsledek mechanismů učení, ale uvažuje i o interních příčinách.

Rodinná terapie

Obecně se problémy dětí objevují v kontextu celé rodiny, její dynamiky. Zdá se, že rodinná terapie má větší účinek při léčbě dětských těžkostí než individuální terapie.

Program Čarodějnické školy zahrnuje i terapii rodičů. Forma je buď skupinová terapie nebo podpůrné skupiny pro rodiče nebo terapie pouze rodičů. Je důležité udržovat s rodiči kontakt, předávat jim informace a dostávat od nich zpětnou vazbu. Nabízíme jim poradenství a sociální oporu.

Skupinová terapie

Důležitým prvkem skupinové psychoterapie je využívání skupinové koheze. Její vznik podporuje vytváření přijímacích dopisů do Čarodějnické školy, pravidla a uniformy.

Podle Vygotského je hraní a hlavně „hraní na...“ primární sociální a kulturní aktivita, díky které děti získávají interpersonální schopnosti a sociální vědomosti pod určitým vedením. Tohoto využívá i Čarodějnická škola, kde děti jsou učni svých čarodějů (terapeutů).

Efektivita skupinové terapie závisí i na tom, jak si děti váží terapeuta, na emocích ve skupině a vztazích mezi členy a na předvídatelnosti, což dítěti umožňuje cítit se více bezpečně, příjemně a milovaně.

Terapie uměním

Využívají se různé techniky, např. výroba krabičky snů, kresba kouzelného zvířete. Základními principy terapie uměním při práci s dětmi jsou: vizuální podněty jsou důležitým aspektem při procesu učení; výtvořiny vytvářené v přítomnosti terapeuta mohou dětem umožnit propojit se s pocity, které jen obtížně verbalizují slovy; umění může být kontejnerem pro silné emoce; umění může být prostředkem komunikace mezi dítětem a terapeutem; umění může sloužit k objasnění přenosu.

Hypnoterapie

Vývoj hypnoterapie u dětí má několik stádií. Kolem 2 – 3 roku lze chování dítěte již začít ovlivňovat verbálně. Proto-hypnóza (první stádium) je podobná hypnóze v tom, že v průběhu stejného času je imitací reality i distorzí reality. Schopnost proto-hypnózy je závislá na kognitivní kapacitě dítěte. V tomto období má také dítě menší kapacitu internalizovaných fantazií.

Vrchol hypnózy je kolem 9 – 12 let věku. V adolescenci a dospělosti pak schopnosti hypnability pomalu klesá.

Pohádky a jejich užití v psychoterapii – Psychoanalytická perspektiva

Podle Bettelheima pohádky pomáhají dítěti hledat jeho vlastní identitu a rozvíjet charakter. Nerealistická povaha příběhu je důležitý nástroj, protože podtrhuje fakt, že pohádka nemá důležitou informaci o vnějším světě, ale o individuálních vnitřních procesech.

Program Čarodějnické školy je sestaven podle definice Bettelheima. Celý program je postaven jako živá pohádka, do kterého se může dítě ponořit a může ji prožít, stejně tak může užívat vlastní fantazii.

Čarodějnická škola respektuje klasickou strukturu pohádek: na jedné straně pomáhá dítěti terapeut, který je součástí pohádky, a na druhé straně se dítě učí díky kouzelným předmětům něco vytvářet. Pohádkový hrdina je v podstatě archetypální postava reprezentující model ega.

Transakční analýza – pohádky

Pohádky pomáhají do dětské mysli vkládat sociální normy na vědomé úrovni, ale na nevědomé úrovni mohou poskytnout atraktivní a stereotypní role, lokace a rozvrhy pro závadné životní scénáře.

Dítě je vystaveno vlivným mýtům, pohádkám a klasickým příběhům různými způsoby tak, jak je nabízejí rodiny, kultury atd. Některé příběhy mají v různých kulturách několik možných konců (např. Popelka). V rámci Čarodějnické školy mohou terapeuti měnit scénáře.

Vztahové principy

K tomu, aby terapeutická skupina byla úspěšná, je velice důležité, aby si terapeut uměl děti nalákat do skupiny a ve skupině byl co největší pocit bezpečí. Pozitivní vztahy s terapeutem zvyšují skupinovou kohezi. Pokud se skupina pro členy zajímavá, zvyšuje se lpění na skupinových normách. Pokud je koheze vysoká, členové si skupinu užívají, oceňují názor ostatních členů skupiny a terapeuta a jsou motivováni ke změně chování, které zasahuje do jejich interakcí. Skupina musí být heterogenní, aby možnosti učení byly co největší.

Na druhé straně podle Lizarda atraktivita skupiny je variabilní proměnná ovlivňující výsledky terapie a proto hlavním účelem je, aby skupina byla kohezivní a kompatibilní.

Čarodějnická škola si bere ze všeho trochu – skupina je určena dětem s různými problémy a současně je uspořádána jako „škola“, čímž je cílena na kohezi skupiny.

Specifická struktura a invence

Příběh Čarodějnické školy – terapeutický mýtus

Mýtem je samotná čarodějnická škola, škola, ve které se děti učí, jak dělat změny. Terapeutický příběh je důvěryhodný protože, do věku 7 – 8 let je fantastický svět pro děti stejně reálný jako ten okolní a po tomto období nastává vrchol hypnability až do věku asi 12 – 14 let. Většina dětí zná příběh Harryho Pottera a slavnou čarodějnickou školu v Bradavicích. Terapeutické rituály pomáhají upevňovat příběh. Z tohoto důvodu jsou rituály důležitou součástí programu Čarodějnické školy. Program je určen pro děti starší 7 let a jedná se o strukturovanou hru s pravidly.

Specifické intervence

Předběžné setkání

První setkání s rodiči je plánováno před zahájením programu, aby se získala data o případu a potřebné informace. Rodiče jsou informováni o struktuře a délce terapeutického programu a dostávají zvací dopis pro dítě. Dopis má přispět k pocitu dítěte, že byl přijat a má také přispět k vytvoření skupinové koheze.

Školní přepisy

Sebenaplňující proroctví je fenomén dětského řízení a chování podle učitelových předjímaných očekávání. Pravidla Čarodějnické školy jsou představena první den a říkají, že na konci každého pololetí dítě získá čarodějnické vysvědčení. Začínáme předpokladem, že všechny děti dojdou k terapeutické změně.

Výroba kouzelných hůlek

Technika výroby kouzelných hůlek obsahuje úvodní část, kdy je popisován materiál užívaný na výrobu hůlek, což má za úkol podpořit fantazijní vnímání. Samotná výroba slouží k vyjádření dětské fantazie skrz aktivitu, současně terapeut pomáhá s výrobou, což podporuje vznik terapeutické aliance. Hůlka dává dítěti jistotu a bezpečí.

Bylinkářství a příprava lektvarů

Míchání kouzelných lektvarů je jedním z prvků přispívající ke změně. Kouzelná hůlka pracuje spíše jako vizuální podnět, lektvary pracují hlavně na kinestetické úrovni. Dávají dítěti možnost měnit fantazijní představu na akci.

Magická zvířata

Technika magických zvířat kombinuje hypnotický stav s arteterapií, je to především ego-posilující technika.

Snění

Snění je proto-hypnotická technika – snění může být použito pro upravování chování.

Deník čarodějnického učně

Je to behaviorální technika užívaná v mnoha přístupech.

Osobní kouzelná mapa

Dítě si vytvoří mapu, která zobrazuje fantazijní výlet k terapeutické změně a současně k sebenaplňujícímu proroctví. Neptáme se, kdy změna nastane, ale jak nastane. Intervence je sebe-hypnotická.

Kouzlení

Kouzlení je metafora pro řešení problému a jeho analýzu s cílem najít kouzelnou větu. Zaříkadla jsou rituály, která mají přinášet určitý efekt.

Proměny

Technika proměn je intervence sloužící k přerámcování – něco, co vyvolává strach je přeměněno do něčeho, co je zábavné nebo směšné.

Vysvědčení

Děti mohou dostat vysvědčení z různých behaviorálních úkolů – technika založená na token ekonomii. Např. dítě s ADHD může dostat vysvědčení za užití pokročilých kouzelnických sil k tomu, aby měl pořádek v hračkách.

Závěrečný ceremoniál

Při posledním sezení Čarodějnické školy se koná slavnost, kde rozdáváme vysvědčení kouzelníků.

Ostatní techniky a intervence

Ostatní techniky: čarodějovo jméno, posílení ega pomocí kouzelného kruhu, kouzelníkova fantazie, kouzelníkova svíčka, astronomická technika.

Využití

Program není vhodný pro děti se strukturálními deficity, kteří mají problémy s rozlišováním mezi fantazií a realitou. Program byl vytvořen pro děti ve věku 6 – 12 let a prvně byl užit v r. 2008. Popsané techniky lze použít i v individuální psychoterapii. Jsou nutné další výzkumy efektu této terapie a její účinnosti u různých patologických potíží. V současné době se snažíme vytvořit podobný program i pro dospělé. První program pro dospělé jsme otevřeli v r. 2010.