

ŠKOLA SEZNAMOVÁNÍ

MUDr. Martin Jarolímek, Andrea Scheansová, Ph.D.

Úvod

V pojetí struktury lidských potřeb dle Abrahama Maslowa představuje potřeba náležitosti a lásky první tzv. vyšší potřebu, která zajišťuje duševní pohodu a rozvoj osobnosti. Podobně Erik Erickson ve své vývojové teorii Osm věků člověka popisuje stadium intimity proti izolaci, jehož životním úkolem je láskyplný partnerský vztah. V současné době, kdy sexualita přestává být tabuizována, je potřeba intimního kontaktu s druhým člověkem a touha po sexuálním uspokojení všeobecně považována za jednu ze základních lidských potřeb. Dokladem je Deklarace sexuálních práv Světové sexuologické asociace (WAS) z roku 1999.

Odborné studie i klinická praxe ukazují, že duševně nemocní, včetně lidí trpících psychotickou poruchou, mají psychosociální potřeby, které jsou přirozené pro zdravého jedince. Vyjdeme-li z předpokladu, že nenaplnění potřeby intimity vede u jedince se zdravou strukturou osobnosti k destabilizaci, pak by i duševně nemocný měl mít možnost tuto potřebu naplnit. V souladu s tím zní definice sexuálního zdraví podle Světové zdravotnické organizace (WHO), která uvádí sexualitu jako hodnotnou součást života i u lidí s postižením.

Pro každého člověka představuje seznamování se s novými lidmi nějakou míru zátěže. Pro dobré fungování vztahů jsou důležité sociální dovednosti jako je schopnost dobře chápat kontext situace a jasně komunikovat. Lidé s duševním onemocněním mají tyto dovednosti výrazně snížené. Bývají velmi závislí na základní rodině, nenavštěvují místa, kde by měli možnost se seznámit. Často nerozvíjejí své koníčky, volný čas tráví sami doma. Jen málo z nich se věnuje sportu, zpravidla nedokážou vyhledávat aktivity, kde by byli v kontaktu s dalšími lidmi. Mnohdy si neví rady se svým tělem a sexualitou. Mají zábrany v seznamování, nereálná očekávání. Nemožnost najít si partnera je pak součástí prožívání životního selhání.

Počátek psychotického onemocnění se často datuje do období dospívání. Někdy se změny vztahu k lidem objevují už před počátkem obtíží. Mladí lidé tak neprožijí běžný vývoj vztahů. Úzkosti, hlasy a bludné myšlení zaměstnávají pacienta natolik, že se uzavírá ve vlastním světě. Obavy z lidí mohou nabýt takové míry, že není vůbec možné vztah vytvořit. Symptomy nemoci i vedlejší účinky psychofarmak snižují atraktivitu nemocného pro případné partnery. Po propuknutí ataky často přichází hospitalizace. Antipsychotika i antidepressiva tlumí zájem o sex i odpověď organismu na erotické podněty, u mužů mohou způsobit poruchy erekce a ejakulace. Dochází k frustraci nejen sexuální, ale především chybí důvěrný kontakt, intimita sdílená s druhou osobou. I po odeznění akutních příznaků nemoci se člověk často stahuje do izolace, protože se dozvídá, že trpí chronickým onemocněním. Lékaři upozorňují na možnou dědičnost nemoci. Trvalá frustrace, pocit nízké vlastní hodnoty a omezené možnosti seznámení mohou vést rovněž k navazování vztahů s jedinci, kteří mohou nemocného manipulovat a jeho situace zneužívat.

Škola seznamování – představení projektu

Škola seznamování je projektem, u jehož vzniku stojí MUDr. Martin Jarolímek, primář Denního psychotherapeutického sanatoria Ondřejov. Inspirovaly ho zahraniční projekty, na jedné straně seznamovací aktivity tzv. Lonely Hearts Club a na druhé straně metoda Surrogate Therapy. Projekt se rozběhl v září 2010 pod záštitou České asociace pro psychické zdraví.

Škola seznamování je určena lidem, kteří trpí duševním problémem (mají zkušenost s psychiatrickou léčbou) a cítí se osamělí či nejistí v mezilidských vztazích. Cílem školy seznamování je nabytí tzv. seznamovacích dovedností, čímž se rozumí především posílení sebevědomí, rozvoj komunikačních dovedností, celkové zlepšení podmínek k navazování vztahů.

Kurs je určen pro 10 až 13 lidí, s účastníky pracujeme po dobu čtyř měsíců ve skupině, scházíme se jednou až dvakrát týdně. Později účastníkům nabídneme pokračovat individuálními sezeními, kdy se věnujeme hlouběji tématu intimity.

Co se týče cílové skupiny, není důležitá jednotlivá diagnóza duševní nemoci, ačkoli se snažíme oslovit především mladé lidi s psychotickým onemocněním. Podmínkou je remise nemoci a ambulantní psychiatrická péče. Projekt je vhodný především pro muže a ženy ve věku 18 až 45 let, kteří mají minimální zkušenosti v oblasti partnerských vztahů. Zatím projeví o Školu seznamování zájem ve výrazně větší míře muži. Diagnosticky jsou nejvýrazněji zastoupeny psychotické poruchy, poté úzkostné poruchy.

Kurs probíhá převážně v prostorách Denního sanatoria Ondřejov na Praze 4. Stálý pracovní tým tvoří dva kliničtí pracovníci a provozní asistentka. S některými tématy oslovujeme externí spolupracovníky. Kurs má účastnický poplatek, který činí 800 Kč.

Školu seznamování odborně zaštiťujeme my dva, supervizorem je nám Prof. PhDr. Petr Weiss, Ph.D.

První skupinu Školy seznamování jsme otevřeli v polovině listopadu 2010 a scházeli jsme se pravidelně do začátku března 2011. Skupinu tvořilo 12 účastníků, z toho 8 mužů a 4 ženy. Minulé pondělí jsme otevřeli druhý běh školy seznamování, který je čistě mužskou skupinou.

Obsah školy seznamování

Škola seznamování má několik fází, s kterými bych vás nyní ráda seznámila.

První fáze spočívá ve vstupním rozhovoru s klinickým pracovníkem, který zájemce seznámí podrobněji s obsahem kursu a zjistí důležité anamnestické údaje, zejména anamnézu psychiatrickou a sexuální. Zájemci se o Škole seznamování dozívají nejčastěji z inzertních letáků v denním sanatoriu a jiných spřízněných organizací péče o duševní zdraví či na doporučení svého lékaře či případového pracovníka.

Další fázi představují již skupinová setkání, probíhající každé pondělí v podvečer, od 18 do 20 hod. Nejprve máme pět sebepoznávacích setkání ve skupině, jejichž cílem je sebereflexe. Necháváme klienty pojmenovat své silné a slabé stránky, hledat úspěchy, hovoříme s nimi o jejich nejistotách ve vztazích, očekáváních a zkušenostech ze seznamování. O pocitech ze sebe sama a významu fyzického kontaktu v mezilidských vztazích. Setkání vždy uvádí nějaká sebezpečná technika.

Dále pokračujeme pěti bloky nácviku komunikačních dovedností. Zde se věnujeme přehrávání různých situací, které nabízejí možnost k seznámení. Účastníci se například snaží navázat hovor se sympatickou neznámou (a účastnice se sympatickým neznámým) při jízdě v metru, na tramvajové zastávce,

v obchodě, restauraci či na diskotéce. Učí se základy empatické asertivity, především jak vyjádřit kompliment, ale také odmítat, jednak citlivě, ale i rázně. Při přehrávání situací věnujeme pozornost i neverbální komunikaci, účastníci dostávají korektivní zpětné vazby a zkouší situace přehrát úspěšněji. Klienti se také učí představit sami sebe zajímavým způsobem, trénují seznamování typu rychlé rande.

Po této části následuje pět interaktivních přednášek věnovaných sexuální výchově a přijetí vlastního těla. Snažíme se pojmenovat jednotlivé fáze intimního sblížení s druhým člověkem, povídáme si o erotogenních zónách a zakresluje je na mapě lidského těla. Věnujeme se struktuře a funkci pohlavních orgánů. Vymezuje pojem orgasmus a ptáme se na vlastní zkušenosti s takovým prožitkem. Zdůrazňujeme přirozenost masturbace. Seznamujeme s možnými sexuálními dysfunkcemi a možnostmi rozpoznání, zdali se jedná o psychogenní či organické příčiny. Radíme, jak pracovat s psychogenními příčinami sexuální dysfunkce, upozorňujeme na vedlejší účinky psychofarmak. Věnujeme se významu a různým formám antikoncepce, trénujeme navléknutí kondomu. Hovoříme o specifikách plánování rodičovství u lidí s duševním onemocněním. Pracujeme s dotazníkem pohlavní vzrušivosti od manželů Hoonových, osobní odpovědi ve skupině sdílíme a v případě zájmu o jednotlivých položkách diskutujeme. Snažíme se účastníky vést k tomu, aby co nejotevřeněji mohli mluvit o vztahu ke svému tělu (např. pojmenováváme nejoblíbenější část svého těla). Ptáme se na osobní sexuální zkušenosti, příjemné zážitky i pocity selhání. Snažíme se vyvrátit mýty o sexu.

Vedle pondělních skupinových sezení se setkáváme dvakrát do měsíce v sobotu. Sem patří čtyři zhruba pětihodinové tematické programy praktických dovedností, každý měsíc jeden. Jedním tématem je vaření se šéfkuchařem. Na tento program si pronajímáme prostory kuchyně ve spřízněné restauraci. Jindy se klienti učí s profesionálním tanečníkem základům společenského tance. Dalším tématem je péče o zevnějšek, kdy hovoříme o kosmetické péči o tělo, hygieně, udržování tělesné kondice a zdravém životním stylu, věnujeme se celkovému stylingu. Na tento program dochází spolupracující kadeřnice, kosmetička a masérka. Posledním tématem jsou základy společenské etikety.

Poslední součástí skupinových aktivit jsou čtyři návštěvy společenských akcí, každý měsíc jedna. Zde vybíráme společně s klienty, o jaké společenské příležitosti mají zájem. Oblíbenosti se těší hudební kluby, ale v úvahu připadá i ples, výstava, návštěva čajovny či kina. Pokud jdeme do hudebního klubu, povzbuzujeme klienty k tanci a tančíme samozřejmě s nimi. Vybízíme muže, aby se pokoušeli při tanci vmístit mezi jiné dívky než patří k naší skupině, všechny vedeme k trénování neverbálních signálů sympatie a uvolněné nálady, úsměvům. Jednou navštívíme také aquapark, což je místo, kde jsou klienti více konfrontováni se svou tělesností. Poslední ze společenských příležitostí je Klub osamělých srdcí. Jedná se o společenské setkání pro kohokoli, kdo se chce nezávazně přijít pobavit, kdo hledá přátele či partnerský vztah. Obsahem jsou seznamovací psychologické hry a kulturní program v podobě živé či reprodukováné hudby. Tyto programy jsou pro absolventy Školy seznamování příležitostí, jak své seznamovací dovednosti procvičovat a zůstat s námi i mezi sebou v kontaktu.

Trénink přijetí intimity

Jak již bylo řečeno, mnozí lidé, kteří se léčí na psychiatrii, mají problémy s přijetím intimity. Tato skutečnost může vést k tomu, že když se zeptáme mladších pacientů, kdy a kde naposledy viděli ve skutečnosti nahou ženu, odpovídají často, že to bylo v dětském věku a byla to jejich maminka. Proto

nabízíme k základnímu obsahu Školy seznamování, který probíhá v podobě práce se skupinou, také „trénink přijetí intimity“. Ten se odehrává převážně v podobě individuálních sezení s klienty, kde se setkávají s trenérkou intimity. Tento program zatím nabízíme mužům, v tuto chvíli pracujeme se třemi klienty. V případě zájmu ze strany některé ženy budeme hledat trenéra intimity a budeme se snažit vytvořit podobnou nabídku.

Trénink přijetí intimity je veden v duchu kognitivně-behaviorální terapie a jeho cílem je učit se přijímat nahotu svého těla i těla opačného pohlaví beze studu, dokázat uvolněně v intimní situaci s partnerem komunikovat a přistupovat k sexualitě se zaměřením na vlastní příjemný prožitek, nikoli ve výkonové rovině, ale s vědomím, že příležitostně selhání v sexu je u muže přirozené a může k němu občas dojít. S každým klientem vytváříme individuální terapeutický plán, který zahrnuje takové scénáře situací, do kterých je ochoten vstoupit on, ale i daná trenérka intimity. Naší trenérkou intimity je mladá žena, bez odborného psychologického či psychoterapeutického vzdělání, v civilním životě pracuje v cestovním ruchu. Je osobnostně stabilní, komunikativní, přátelská, empatická, nahota ji neuvádí do rozpaků. Pro práci trenérky intimity dostala potřebné teoretické i praktické informace. Je s ní uzavřena pracovní smlouva.

Metodologicky se necháváme inspirovat především metodou Surrogate therapy, ale není naším záměrem tělesný kontakt genitálu mezi klientem a trenérkou intimity. Projekt důkladně supervidujeme se sexuologem prof.doc. Petrem Weissem, Ph.D. Inspirujeme se také profesními zkušenostmi sexkoučky Mgr. Julie Poupětové. V nejbližší době oslovíme Českou sexuologickou společnost s žádostí o posouzení naší terapeutické metody z etického hlediska.

Nyní se zmíním podrobněji o obsahu terapeutických sezení. První fází tréninku intimity, kterou jsme již uskutečnili, je kreslení ženského aktu v malé skupině. Zde klienti kreslí živý model ženského těla. Následně hovoříme o tom, jak se jim kreslilo. V tomto okamžiku je modelka pasivně přítomná, ale své tělo má již zahaleno. Ptáme se, jakou část těla si při kreslení nejvíce užili, co se jim zase kreslilo nejhůře. Zdali viděli už nahou ženu ve skutečnosti a mohli si ji dobře prohlédnout. V tomto případě všichni tři klienti uvedli, že ačkoli každý z nich měl již zkušenost pohlavního styku, neměli dosud příležitost si ženské tělo pozorně prohlédnout (trenérka intimity je nahá, leží uvolněně na pohovce). Jejich zkušenosti s pohlavním stykem byly často jednorázové, velmi řídké a odehrávaly se v přítomnosti a s pocity studu ohledně nahoty. Klientů se dále ptáme, jak se cítí v přítomnosti nahé ženy, zdali je jim to příjemné či je to uvádí do rozpaků. Část sezení dokumentujeme videozáznamem, jednak pro případné následné terapeutické zpracování s klientem v podobě videoanalýzy, jednak pro případ doložení terapeutické metody v odborné rovině.

Další fází jsou již individuální sezení klienta s trenérkou intimity, po dohodě buď za přítomnosti terapeuta ve stejné místnosti či bez něho, ale s okamžitou možností ho přivolat. Zde je cílem, aby klient navázal dialog s trenérkou intimity. Trenérka intimity klienta vede k uvolněné verbální komunikaci. Je možné, že při prvním sezení klient zůstane v oděvu, přičemž trenérka intimity se postupně odhaluje. Po hodině strávené s trenérkou intimity následuje sezení s terapeutem a rozbor pocitů z prožité situace s trenérkou intimity. Při sezení s terapeutem již trenérka intimity není přítomná.

V následných sezeních klientovi nabídneme paletu scénářů, v kterých se oba svlékají do naha a čas tráví

nějakou společnou volnočasovou aktivitou, přičemž nedochází k tělesnému kontaktu. Mohou společně pít čaj nebo kávu, mohou společně vařit, sprchovat se či koupat, dívat se na film (s erotickou tematikou i bez), mohou společně navštívit saunu či v létě nudi pláž. Předpokládáme, že k těmto situacím bychom využívali jiné prostředí než je sanatorium, uvažujeme o pronájmu bytového prostoru či hotelového pokoje. Po hodině strávené s trenérkou intimity následuje sezení s terapeutem a rozbor pocitů z prožité situace s trenérkou intimity, opět bez její přítomnosti.

Pokud bude klient i trenérka intimity souhlasit, nabídneme scénář, v kterém dojde k tělesnému kontaktu negenitálních oblastí. Máme na mysli vzájemné svlékání a masáž těla, vyjma genitálu. Poté opět následuje rozbor situace s terapeutem.

Nejintimnějším scénářem, o kterém uvažujeme, je společná masturbace, bez vzájemného tělesného kontaktu. Také samozřejmě s následným sezením s terapeutem.

Jak jsem zmínila, s každým klientem se jednotlivé scénáře domlouvají předem, musí s ním předem souhlasit on i trenérka intimity.

Pokud bude klient souhlasit, zajistíme videozáznam hodiny s trenérkou intimity a v rámci sezení s terapeutem se budeme věnovat analýze verbální i neverbální komunikace klienta z videozáznamu a korekci komunikačních chyb. Tento záznam je důležitý rovněž pro supervizi metody.