

Metoda sebeznehodnocujícího a sebezpovzbuzujícího dopisu v KBT

Mgr. Roman Pešek

Národní monitorovací středisko pro drogy a drogové závislosti, Úřad vlády ČR, Praha

Psychosomatická klinika Praha (externí pracovník)

Článek představuje psychotherapeutickou metodu sebeznehodnocujícího a sebezpovzbuzujícího dopisu, kterou vyvinul autor článku a jež je inspirovaná metodami kognitivní a emocionální restrukturalizace, standardně využívanými v rámci kognitivně behaviorální terapie. Metoda je založená na komplexním souboru automatických negativních myšlenek, které si klient o své osobě písemně zpracuje do sebeznehodnocujícího dopisu, a následně pomocí systematického procesu racionálního zpochybňování je tento soubor transformován do podoby dopisu sebezpovzbuzujícího. Metoda rozšiřuje možnosti psychotherapeutické práce především s klienty trpícími úzkostně depresivními poruchami, které jsou provázeny častými a generalizovanými sebeznehodnocujícími kognicemi. V článku je podrobně popsána metodika provádění této metody a uvedena jedna kazuistika. Účinnost a další aspekty této metody je třeba i nadále testovat v praxi.

Klíčová slova: kognitivně behaviorální terapie, kognitivní restrukturalizace, emocionální restrukturalizace, úzkostně depresivní porucha, kazuistika.

Method of self-depreciating and self-supportive letter within cognitive behavioral therapy

The paper focuses on the psychotherapeutic method of Self-depreciating and Self-supportive Letter. The method has been developed by the author of the paper and its development has been inspired by methods of cognitive and emotional restructuring standardly used within cognitive behavioral approach in psychotherapy. The method is based on a complex of automatic negative thoughts concerning various life aspects of the client. The complex of these thoughts is written by the client in form of a self-depreciating letter; after that and by way of systematic process using e.g. rational questions, the self-depreciating letter is transformed into a self-supportive one. The method can be used as further possibility for psychotherapeutic work with clients suffering from anxious and depressive disorders containing frequent and generalized self-depreciating cognitions. The paper includes detailed description for carrying out of this method as well as one case study for better understanding of the method. Further testing of the effectiveness and of other aspects of the method in practise is needed.

Key words: cognitive behavioral therapy, cognitive restructuring, emotional restructuring, anxious depressive disorder, case study.

Psychiat. pro Praxi 2010; 11(4): 167–169

Úvod

Mezi často využívané metody kognitivně behaviorální terapie (KBT) patří metoda kognitivní restrukturalizace, kterou vytvořily A. Ellis a A. T. Beck (1), a metoda psaní terapeutických dopisů využívaná v rámci procesu emocionální restrukturalizace (2). Metoda sebeznehodnocujícího a sebezpovzbuzujícího dopisu (MSSD) je inspirovaná výše zmíněnými metodami a je založená na tom, že komplexní soubor automatických negativních myšlenek (ANM) o své osobě si klient písemně zpracuje do sebeznehodnocujícího dopisu a pomocí systematického procesu racionálního zpochybňování dochází k transformaci tohoto souboru do podoby dopisu sebezpovzbuzujícího. Do určité míry analogické metody popisuje u léčby generalizované úzkostné poruchy R. L. Leahy (3), který své metody nazývá „expozice starostem“ (worry exposure) a „čas na starosti“ (worry time).

Popis metody

Klient za domácí cvičení napíše dopis, vycházející z jeho častých ANM. V dopise uvede

všechna svá negativní hodnocení sebe sama a dalších aspektů svého předcházejícího a současného života. Negativně hodnotí své vlastnosti a schopnosti, své působení v práci, ve škole, trávení volného času (např. „Nemám se rád/a, protože...“, „Nejsem schopný...“, „Neumím...“), vztahy k druhým lidem (např. „Nesnáším druhé lidi, protože...“, „Nikdo mě nemá rád, protože...“), život a svět (např. „Život nestojí za nic, nic nemá smysl, protože...“), svou budoucnost (např. „Nikdy se to nezlepší, pořád budu...“), zvládání vlastních kognitivních procesů a emocí (např. „Nejsem schopný/a ovládat své pocity, hned se rozpláču, když...“). Klient se vyjadřuje bezprostředním, jadrným způsobem a společně s terapeutem znění sebeznehodnocujícího dopisu propracovává a doladuje. Dalším krokem je expozice vůči obsahu tohoto dopisu. Na terapeutickém sezení se dopis čte nahlas a za domácí cvičení se klient dopisu exponuje jedenkrát denně, kdy text čte nebo poslouchá nahraný z magnetofonové pásky a přitom konzumuje dobré jídlo, nebo poslouchá příjemnou hudbu – dochází tak k přepodmiňování (4), resp. snižování negativní-

ho emočního náboje spojeného s napsanými sebeznehodnocujícími kognicemi.

Následně se dopis rozdělí do tematicky ucelených pasáží, terapeut vybere jednu pasáž, společně s klientem tuto pasáž přerámují do sebezpovzbuzující podoby a podle této struktury klient napíše celý sebezpovzbuzující dopis. První část každé tematicky vymezené pasáže zpochybňuje přehnaná hodnocení a očekávání (např. „Přeháním, vidím to moc černě, katastrofizuji, nadměrně zobecňuji!...“, když si myslím, že...“). Ve druhé části se klient snaží vyjádřit realističtější pohled na danou oblast (např. „Blíže objektivní realitě je...“) a třetí část obsahuje specifické postupy, metody a doporučení, které by měl klient nadále realizovat, aby se v daných oblastech zlepšoval, či je lépe zvládal (např. „Proto, abych se v této oblasti nadále zlepšovala...“, je třeba, abych...“, „Bude pro mě výhodnější, když o tom budu přemýšlet jinak, a to tak, že...“).

1. V této souvislosti je třeba klienta podrobně seznámit s časovými kognitivními omyly, které se objevují v jeho myšlení, a naučit ho, jak je identifikovat a zvládat.

V dalších sezeních terapeut společně s klientem sebezpozbuující dopis propracovávají. K posílení přesvědčivosti myšlenek uvedených v sebezpozbuujícím dopise lze využít především sokratického dialogu, behaviorálních experimentů a brainstormingu. Za domácí cvičení si klient sebezpozbuující dopis čte, přitom ho průběžně upravuje a doplňuje.

Kazuistika

Jana, 30 let, je svobodná, bezdětná, žije s přítelem, zaměstnaná v neziskové sféře. Mluví o problémovém vztahu s otcem, který byl citově chladný, nepřiměřeně čistotný, v dětství zesměšňoval její dívčí pocity a potřeby. Přichází se zakázkou na léčbu úzkosti a sociální fobie mj. proto, že její vyhýbavé chování generalizuje. Významný je také její problém chodit na toaletu („Mám strach jít na záchod, protože si lidé budou myslet, že jsem prase, a budou mě pomlouvat...“) – tuto obavu dáváme později do souvislosti s tím, že si na ni jako na dítě její matka často stěžovala, že se o ni musí stále starat (např. když se malé Janě chtělo na záchod). V průběhu psychoterapie bylo identifikováno maladaptivní kognitivní schéma: „Nemám právo existovat, nemám právo žít, radovat se, ani si dojít na záchod...“. Využita byla metoda kognitivní restrukturalizace, byly nacvičovány různé sociální a asertivní dovednosti, klientka dostala za domácí cvičení napsat jak necenzurovaný, tak empatický dopis směrem k matce a otci, učila se strukturovaně řešit problémy, plánovat čas, začala navštěvovat skupinovou KBT. Jednou z aplikovaných metod byla také MSSD. Část sebeznehodnocujícího dopisu, který klientka vypracovala za domácí cvičení, zněla následovně:

„Jsi největší kráva a ubožačka. Nenávidím tě. Jak jsi ubohá, ze všeho vynervovaná, slabá, neumíš se prosadit, neumíš se bavit s lidma, seš prostě trapná, nikdo tě nebere, nikdo si tě neváží, nikdo tě nemá rád. Nejsi hodná lásky... Seš naivní a hloupá. Jak by sis mohla myslet, že TY bys někdy mohla mít právo žít, nebo dokonce právo se radovat, že by tě někdo mohl mít rád! ... Nemáš právo na nic! Nemáš právo dívat se na televizi, nemáš právo poslouchat hudbu, která tě baví, nemáš právo utrácet peníze, jak ty potřebuješ, nemáš právo mít kamarádky, které by tě měly rády, nemáš právo chodit na terapii, nemáš právo jíst, nemáš právo chodit na záchod! Proč teda žiješ, proč tady opruzuješ? Ty spíno. Aby z tebe ostatním mohlo být špatně, aby tě mohli nenávidět, aby si na tobě mohli vybit agresí. Aby tě mohli použít, k čemu oni potřebují. Musíš být vděčná, za to jak uboze žiješ... Je vidět, že si neschopná, nesvéprávná, neumíš se o sebe postarat.

...jenom od druhých furt něco potřebuješ, ty sama jim ale nic nabídnout nemůžeš a neumíš dát. Budeš vždy dlužníkem těch druhých. Budeš vždy muset druhým podlézat, doprošovat se, aby tě vůbec někdo zaznamenal. Radovat se ti není souzeno, to můžou jen „vyvolení“, ti lepší, ti druzí. Nezasloužíš si, aby si tě kdokoli všiml, aby na tebe byl kdokoli vlídný. Nemáš žádnou sílu, seš furt unavená, nic nevydržíš. Furt by ses jenom flákala a nic nedělala! Seš zmetek línej! Ty ale nemáš právo odpočívat, ty si to své právo na život musíš pěkně odsloužit! Musíš furt něco dělat, nesmíš se zastavit, furt dokola, až se z toho zcvokneš, bez chvíle vydechnutí, až zhebeš. Ty krávo zasaná.“

Během čtení dopisu v rámci sezení byla klientka zprvu úzkostná, ale poté se uvolnila a chvílemi se i smála. Pozitivní efekt expozice vůči dopisu spočíval i v tom, že během dne nemusela tolik myslet na vlastní emočně horké kognice, a lépe se tak soustředila na běžné denní činnosti. Také se více těšila domů z práce, aby si čtením dopisu mohla „nadávat“, měla na to vyhrazený večerní čas. Postupem času si více uvědomovala, jak se snižuje míra její sebenezávislosti a pocit zlosti na odštěpený mod vnitřní reprezentace matky, který produkoval sebeznehodnocující myšlenky – u klientky se začaly objevovat metakognice typu: „Co si to ta osoba dovoluje, mi takto nadávat?“. Na tuto zkušenost se lze podívat z hlediska teorie modů, kterou vytvořil J. E. Young, a kol. (5). Některým klientům pomáhá to, když se učí smířovat s tím, že jejich mody „opuštěného a zraněného dítěte“, „rozloženého dítěte“ a „trestajícího rodiče“ budou i nadále produkovat ANM (jak směrem k sobě, tak směrem ke druhým lidem), i když tyto kognice nebudou už tak časté a emočně „horké“. Tyto mody lze saturovat tím, že je klient nechá „vymluvit ve své hlavě“, a přitom se k tomuto „jejich tlachání“ ve formě ANM učí na úrovni metakognic hledat a zaujímat více personifikovaný (např. „zase mluví moje ublížená Jana“) a odosobněný přístup (např. „mluví moje trestající matka, nikoliv já“).

Následovalo postupné přepracovávání sebeznehodnocujícího dopisu do podoby dopisu sebezpozbuujícího, kde vybrané pasáže zněly takto:

(Sebeprosazení) „Přeháním, když si myslím, že se neumím prosadit. Ve skutečnosti se v mnoha situacích prosadit umím, např. jsme se nedávno dívali s přítelem na film, který jsem chtěla já, domluvila jsem návštěvu mé matky u nás, i když přítel mámu nesnáší... Ale snažím se respektovat i požadavky druhých a hledat kompromisy. Proto, abych se v těchto věcech dále zlepšovala, měla bych si psát do deníku o svých problémech, zapisovat si

ANM u nejvíce pro mne náročných situací, a trénovat mezi lidmi sociální dovednosti... Budu chodit na psychoterapeutickou skupinu, kde...“

(Uvědomění si vlastní hodnoty, pozornosti ke druhým, práva dělat chyby) „Není pravda, že mě nikdo nemá rád, že se o mě nikdo nezajímá, že si mě nikdo neváží. Není pravda, že na mě někdo plive – žádnou takovou konkrétní osobu neznám. Spíš se jedná o strach, abych nezažila podobné zacházení jako v dětství. Ale dětství je pryč. Ve skutečnosti ten, kdo koho nejvíc nesnáší, jsem já sama... Ve skutečnosti mě má rád přítel, který si mě váží, že jsem měla těžké dětství, váží si toho, že... Betinka mě má taky ráda, vždycky vrtí ocáskem, když přijdu domů... kamarádka Martina mě má taky snad ráda, neuráží mě, snaží se mi pomoci... Je dobré, že si začínám uvědomovat, jak se vlastně láska k druhým projevuje. Když má někdo rád mě (nebo já někoho), tak se o druhé zajímá, povzbuzuje ho, když mu není dobře, když se mu něco povede, tak ho pochválí, je pozorný a všimne si, že má něco nového na sobě, že mu to sluší. Proto, abych udržovala a rozvíjela tyto dovednosti, tak by bylo pěkné, když bych myslela na to, že druzí také mají své starosti a radosti. Udělalo by mi radost, kdybych se postupně učila lidí, které mám ráda, ptát, jak se mají, jaké mají starosti nebo, co hezkého zažili. Také by mi pomohlo, když bych si uvědomila své kladné vlastnosti, ale i druhých. Proto, abych se měla víc ráda, budu se více chválit a odměňovat, když se mi něco podaří... Budu na sebe mírnější, když se mi něco nepovede, nebudu se hned odsuzovat. Skrze chyby se učíme, bez nich to nejde.“

(Přijímání a dávání lásky) „Není pravda, že někomu něco dlužím, že nemám lidem, co nabídnout. Ve skutečnosti nikomu nic nedlužím. Já nikoho nenutím, aby pro mne dělal něco nedobrovolně. Ve skutečnosti každý, s kým se kdo setká, může ostatním něco (duchovního) dát. Také mohu pro někoho, kdo mě potká, přinést nějaké poselství, informaci či nějakou inspiraci, aniž bych se o to snažila. Proto, abych se cítila lépe, když od někoho dostanu péči nebo zájem, tak by mi pomohlo, když bych se to naučila přijímat, aniž bych si připadala nutně zavázaná. A v případě, že budu chtít, tak těm, kteří mi pomáhají, tak až oni budou potřebovat, tak jim to můžu vrátit. To by bylo pěkné.“

(Právo na lásku, život, radost ze života) „Není pravda, že nejsem hodná lásky, nemám právo žít, radovat se. Každý je hodný lásky. Každé dítě i dospělý je hodný lásky a má právo dostat lásku. Každý chce dávat lásku. I bezdomovci mají kamarády, kteří je mají rádi, a taky lásku potřebují – nevím, jestli si ji zaslouží, někdo by řekl, že ne, ale já myslím, že jo. Ve skutečnosti jsem hodná lásky jako všechny ostatní bytosti. Každý, kdo se narodí, má právo žít.

Také mám právo se radovat jen tak, radost ze života není za zásluhy, mám právo nic nedělat, když nechci. Měla bych se přestat nutit do věcí, které mě nebaví a na které nemám náladu. . .“

(Právo na svobodné rozhodování, na odměnu a na odpočinek). Není pravda, že nemám právo utrácet peníze, dívat se na televizi, že se furt flákám. Mám právo utrácet peníze tak, jak potřebuji. Můžu je klidně utratit za blbosti, mohu si je škludit do důchodu. Vydělala jsem si je přece sama svojí prací. Dívat se na televizi také můžu, kdy chci, je to můj volný čas a můžu ho trávit, jak chci, ale zároveň bych měla respektovat potřeby druhých. . . Líná taky nejsem, pracuji na sobě, pracuji i dost v práci. Proto, abych se lépe naučila zacházet s penězi, by bylo pěkné, když bych se naučila si stanovovat priority, co si koupit fakt potřebuji. . ., abych si třeba dvakrát do měsíce dovolila udělat si radost a koupila si něco jen proto, že se mi to líbí, a ne jen proto, že to potřebuji. . . Proto, abych se necítila líná, měla bych odstranit iracionální myšlenky, které mi způsobují úzkost z toho, že když si na chvíli odpočinu, že už nikdy pak nic nezačnu dělat a že zlenivím. Měla bych se naučit rozvrhnout své síly, den. . ., měla bych do denního plánu zahrnout. . .“

(Trpělivost) „Není pravda, že si neumím dojít na záchod. Umím, ale je to pro mne z nějakého důvodu náročné. . . Proto, aby pro mne bylo snazší si dojít na záchod, tak mi pomůže, když si budu zapisovat automatické myšlenky. Potěšilo by mě, když bych přišla na to, z jakého důvodu je to pro mne tak těžké.“

Diskuze

Pro větší objektivizaci účinnosti této metody u dané klientky byl použitý dotazník Outcome Questionnaire 45 (OQ 45), který měří celkový psychický distres v oblasti symptomů, interpersonálních vztahů a uskutečňování sociálních rolí (6). V tabulce 1 je zřejmý pozitivní posun v celkovém skóru, nicméně použití OQ 45 nebylo v tomto případě vedeno systematicky a výsledky terapeutického procesu mohly ovlivňovat další faktory².

2. Např. klientka začala užívat homeopatiku a sama tomuto typu léčby připisovala velký terapeutický význam.

Sama klientka, která v současnosti pravidelně navštěvuje skupinovou KBT a v případě potřeby si domlouvá individuální sezení, subjektivně hodnotí přínos sebezpovzbuzujícího dopisu např. v tom, že jí „pomohl vyjasnit si věci typu, jak se projevuje, když mě má někdo rád, ujasnit si, kdo je hoden lásky. . .“. Celkově cítí efekt terapie v tom, že je k sobě více laskavá, tolik se již netrápí „sebemrskáním“, více důvěřuje sobě, potažmo druhým lidem, což se projevuje mj. tím, že je během komunikace s druhými lidmi více uvolněná. Sama říká: „Celá terapie mi pomáhá žít prakticky – třeba jsem si uvědomila, jak mi některé myšlenky způsobují negativní pocity, naučila jsem se plánovat den, řešit konflikty, dávat najevo lásku a pozornost lidem. . .“

Podle prozatímních zkušeností autora článku má MSSD svou indikaci, výhody i nevýhody. Výhody lze spatřovat v tom, že metoda může pomáhat udržovat pevnou strukturu a už tím může zvyšovat efektivitu terapie – to může být ziskem např. při práci s klienty s hraniční poruchou osobnosti a poruchami příjmu potravy³. Pomocí sebeznehodnocujícího dopisu lze dříve identifikovat další klíčová témata. Výhodou je možnost konzultace dopisů po e-mailu, terapeut si tak může zpochybňující otázky a další komentáře lépe promýšlet. Za výhodu lze považovat i to, že si klient z psychoterapie něco „hmatatelného“ odnáší, což může interpretovat tak, že pro svoje uzdravení opravdu něco udělal.

Nevýhodu, resp. omezení metody pro užití v praxi, lze spatřovat v tom, že terapie se zpravidla účastní jen málo indikovaných klientů, kteří jsou zároveň ochotní systematicky po dobu několika sezení písemně zpracovávat, upravovat, přepracovávat a dolaďovat oba terapeutické dopisy – prostě není tolik dostatečně vytrvalých klientů „psavců“.

Závěr

MSSD vychází ze standardních metod KBT a rozšiřuje možnosti psychoterapeutické práce

3. U klientů s poruchou příjmu potravy může být součástí dopisů i pasáž, kterou lze pojmenovat jako „Dopis svému tělu“ (7).

Tabulka 1. Celkový počet sezení individuální KBT, celkový počet sezení zaměřených na MSSD a změny ve skóru podle OQ 45

I KBT*	MSSD**	OQ 45***
–	–	121
6	1	–
7	2	–
8	3	–
–	–	110
9	4	–
–	–	84
10	5	–

Vysvětlivky: *Celkem počet sezení individuální KBT, **Celkem počet sezení zaměřených na MSSD, *** Celkový skór OQ 45

s klienty s úzkostně depresivní symptomatikou a častými generalizovanými sebeznehodnocujícími myšlenkami a představami. Účinnost a další terapeutické aspekty této metody je třeba na základě vhodných metodik nadále zkoumat.

Poděkování: MUDr. P. Možnému, řediteli kroměřížské psychiatrické léčebny a přednímu českému kognitivně behaviorálnímu terapeutovi, za cenné poznámky a připomínky.

Literatura

1. Možný P, Praško J. Kognitivně-behaviorální terapie. Úvod do teorie a praxe. Praha: Triton 1999.
2. Praško J, Prašková H. Změny kognitivních a emocionálních procesů v imaginaci a psaním dopisů. Psychiatrie 2007; 11(2): 116–124.
3. Leahy RL. Cognitive Therapy Techniques. New York: Guilford Press 2003.
4. Kratochvíl S. Základy psychoterapie. Praha: Portál 1997.
5. Young JE, Klosko JS, Weishaar ME. Schema therapy: A practitioner's guide. New York: Guilford Press 2003.
6. Lambert MJ, Morton JJ, Hattfield D, et al. Administration and scoring manual for the OQ-45.2 (Outcome Questionnaire). Orem, UT: American Professional Credentialing Services 2004.
7. Krch FD, a kol. Poruchy příjmu potravy. Praha: Grada 2005.

Mgr. Roman Pešek
Psychosomatická klinika
Kafkova 580, 160 00 Praha 6
pesek@psychosomatika.cz

