

„Pojď si pro tu změnu!“

Terapie dobrodružstvím
Zátěžová a zážitková terapie

Mgr. M. Laštovica, M.
Rychnovský

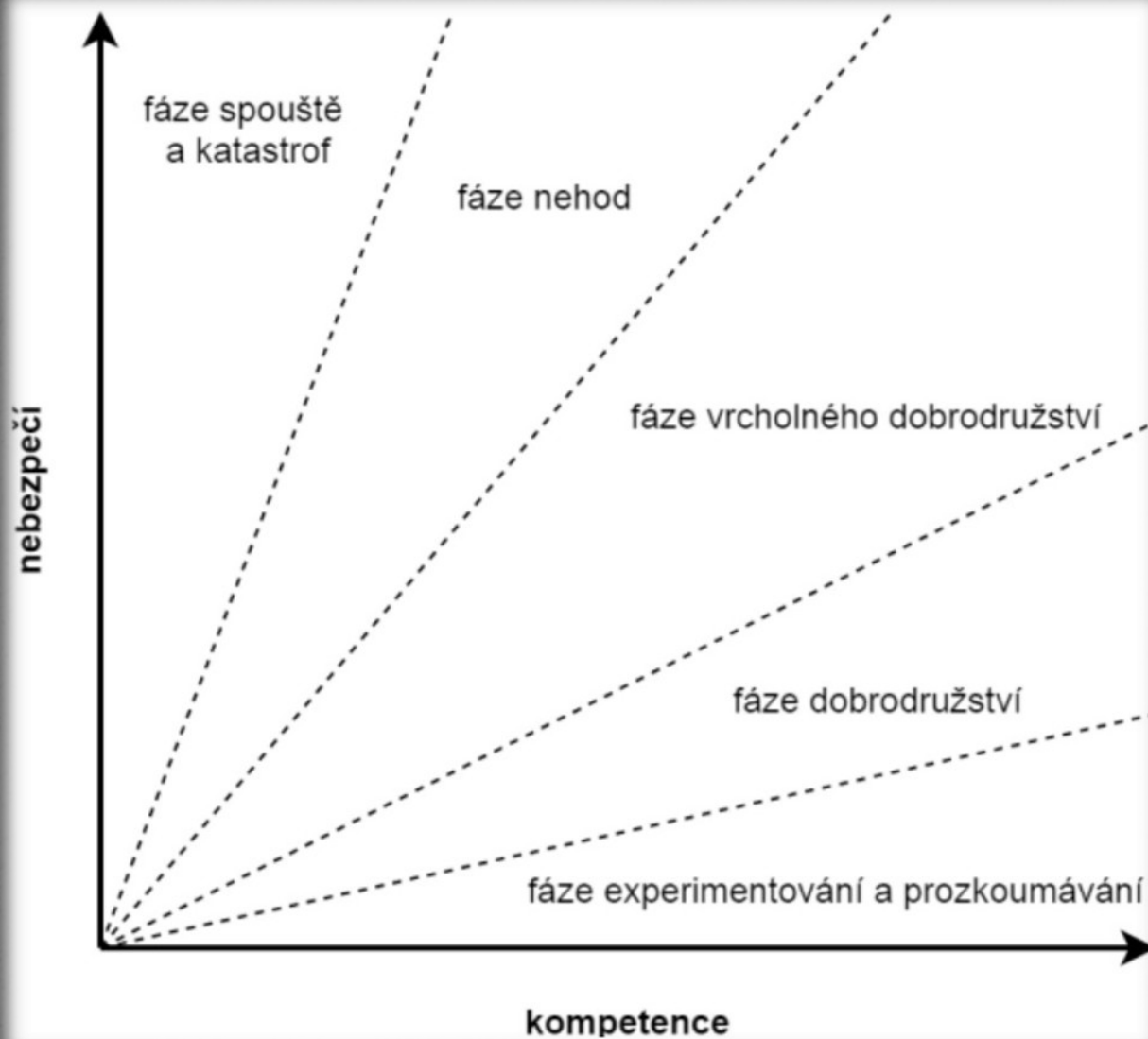
Mgr. G. Mahrová, P. Svoboda

Terapie dobrodružstvím

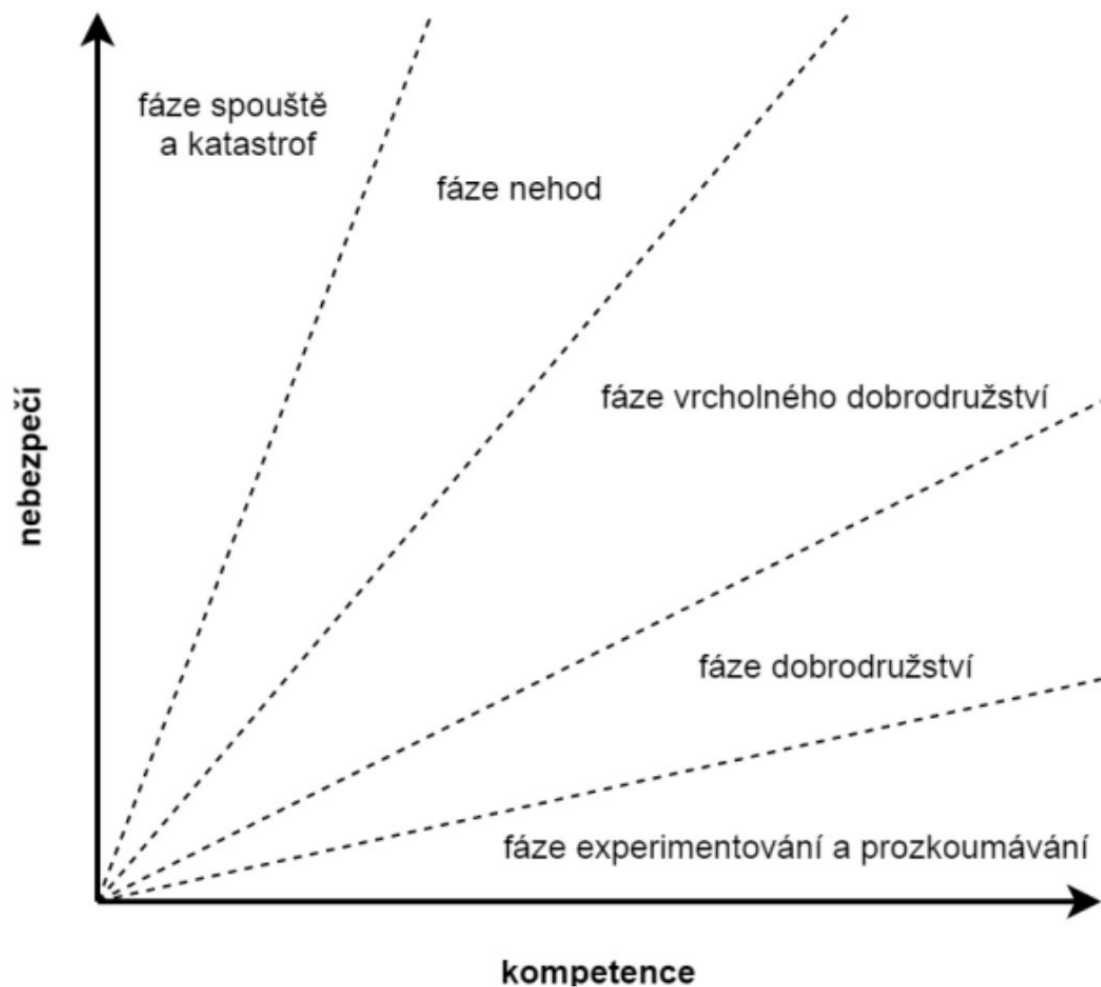
- Můžeme ji definovat jako terapii, která „záměrně propojuje venkovní dobrodružné aktivity s terapeutickým procesem a jejím cílem je dosáhnout požadované změny, ať už na úrovni individuální, tak skupinové“ (Harper et al., 1, 2014).
- Gass, Gillis a Russell (2012, 1): terapie dobrodružstvím je „zamýšlené použití dobrodružných zážitků pod vedením odborníků na mentální zdraví, často praktikované v přírodním prostředí, kde jsou klienti kinesteticky zaangažováni na kognitivní, afektivní i behaviorální úrovni.“
- Harper a kol. (2014) uvádí jako klíčové prvky: výzvu; nebezpečí; zrcadlení; netradiční umístění; učení založené na zkušenosti. Tyto prvky mohou být v různých směrech různě akcentovány. Přítomnost terapeuta či facilitátora a hlavně jeho vědomí o vedení programu ve směru jeho terapeutického záměru. Popisují to jako klíčový rozdíl oproti dalším formám dobrodružných (neléčebných) programů.
- Na druhou stranu, nový pohled na nejefektivnější programy dobrodružné terapie je poskytnout účastníkům takový přístup, kdy si ani oni ani instruktoři neuvědomí, že výše uvedené body jsou důležitými součástmi programu.

Význam dobrodružství

- Dobrodružství můžeme vnímat jako něco nového, neznámého až nebezpečného, co je spojené se změnou kvalitou prožívání (Hátlová & Kirchner, Eds., 2010)
- Martin a Priest (1986) popisují paradigma dobrodružného zážitku jako dynamickou interakci mezi nebezpečím a kompetencí. Nebezpečí je vědomí možné ztráty něčeho hodnotného; kompetencemi mají na mysli kombinaci schopností, vědomostí, postojů, chování, sebejistoty a zkušeností.

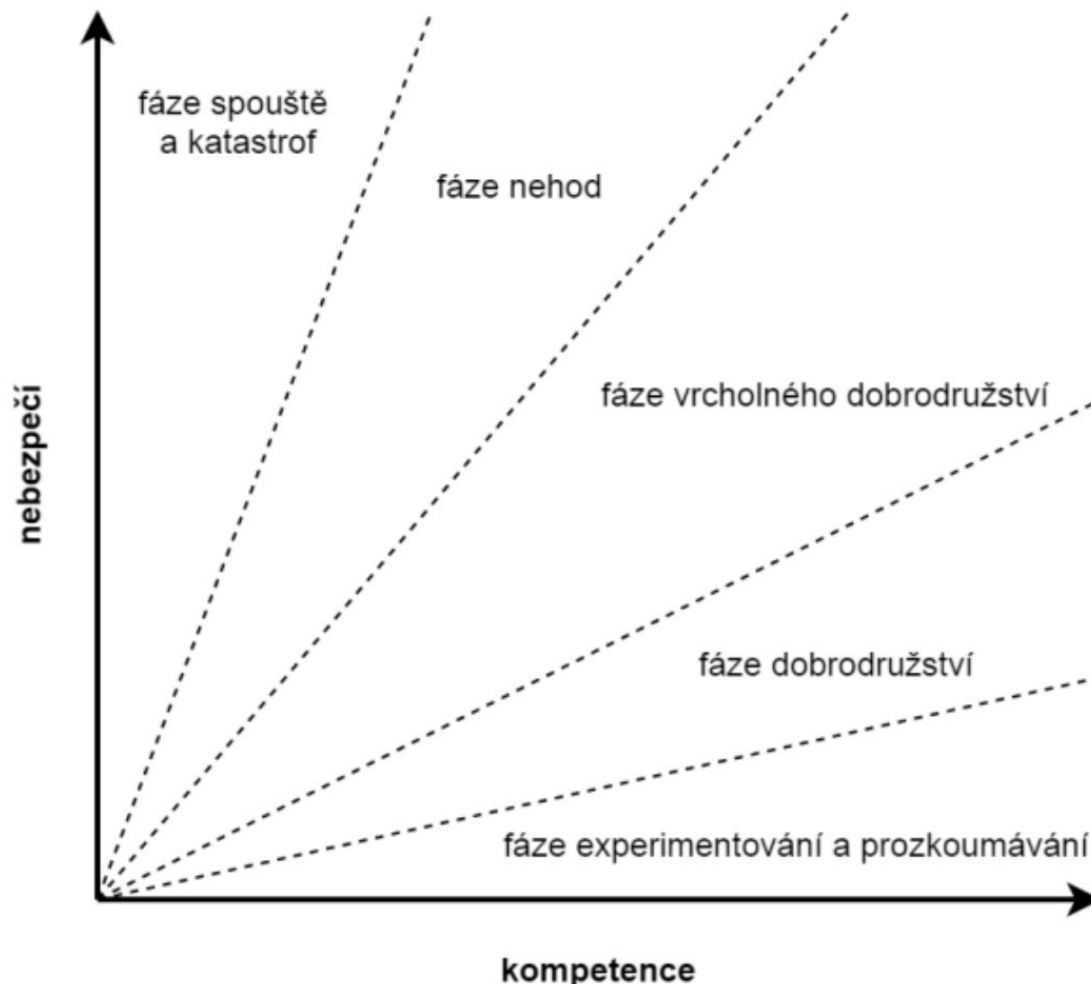


Jeho jedním pólem je fáze experimentování a prozkoumávání. V ní má daný člověk vysoký pocit kompetence a nízký pocit nebezpečí. Míra energie, kterou člověk musí vložit do dané aktivity, je proto nízká, a člověk nemá problém v situaci uspět (Martin & Priest, 1986).



Graf č. 1: Paradigma dobrodružného zážitku: vytvořeno dle Priesty (1992)

Opačným pólem je fáze spoušti a katastrof. Jak už název napovídá, výrazně převažuje pocit nebezpečí, které je reálné, a kompetence zvládat situaci jsou nízké. V této fázi může docházet i k úmrtím (Martin & Priest, 1986).



Graf č. 1: Paradigma dobrodružného zážitku: vytvořeno dle Priesty (1992)

Ve středním případě jsou dimenze nebezpečí a kompetence v rovnováze. Nazývá se fáze vrcholného dobrodružství. Člověk zažívá širokou paletu emocí od obav a napětí až po uspokojení, zvládne-li situaci. Může se zde také mnoho naučit (Martin & Priest, 1986).

Zvratová teorie

- Zvratová teorie emocí se zaměřuje na deskripci a vysvětlení okolností, za kterých se emoční negativní stavy překlápí do těch pozitivních a naopak (Kirchner, 2011).
- Ve vztahu k terapii dobrodružstvím jsou vnímatelné tyto přesuny právě ve fázi vrcholného dobrodružství. Martin a Priest (1986)
- V oblasti aktivit v přírodě a dobrodružných sportech vysvětluje zvratová teorie právě přitažlivost strachu: ten se vyskytuje zpočátku, kdy člověk subjektivně hodnotí situaci jako rizikovou a cítí se být nabuzený. V momentě, kdy překoná riziko nebo výzvu, zažívá pocit smyslu a naplnění, že situaci překonal. Strach se překlopí do excitační roviny (Kirchner, 2011).

- Oproti obvyklým sportovním aktivitám má ale AT jedno specifikum: člověk se nepoměřuje s někým dalším, ale sám se sebou proti výzvám přírody. Tím pádem nedochází ke kompetici zaměřené směrem ven, ale člověk se dívá dovnitř sebe, svých možností a prožitků. Tím se vytváří prostor pro seberealizaci (Kirchner, 2011)
- Bytí v přírodě
- Základní potenciál terapie dobrodružstvím popisují Gass a kol. (2012) ve třech klíčových bodech: 1. využít silné stránky a možnosti klientů a ohodnotit i jejich hranice, subjektivně vnímané nebo reálné; 2. prožít přiměřeně velkou výzvu ve společenství, které je terapeuticky zaštitěné; 3. zkombinovat výše zmíněné do prožitků hodnot, respektu a pocitu sounáležitosti..

- Rataj (2007) ve smyslu terapie dobrodružstvím hovoří o zátěžových programech či zátěžové terapii jako o tradičním programu terapeutických komunit, který se významně podílí na procesu integrace a resocializace klienta. Tyto programy zvyšují kondici, poskytují možnost ověřit si vlastní limity, zážitek sebepřekonání má pozitivní vliv na sebedůvěru a sebeúctu, schopnost rozvrhnout síly, být samostatný a nezávislý, pěstovat vůli a sebezapření.
- Rataj (2007, s. 168) spatřuje pozitivní vliv terapie dobrodružstvím v různých oblastech, které se k tělesnému sebepojetí vztahují: „klienti se po absolvování programu cítí pevnější, mají lepší kondici, mohou být inspirováni k sportovním činnostem ve volném čase.
- Dokonce se objevují názory, že aplikování dobrodružných aktivit s intenzivními prožitky v léčbě závislostí může působit jako prostředek k potlačení stavů bažení (Kirchner, 2009).
- **Terapie dobrodružstvím je však součástí širší terapeutické práce a po jejím absolvování by mělo dojít ke zpracování a vyhodnocení akce s klienty (Gass et al., 2017).**
- Kirchner (2009, s. 107) uvádí, že rozdíl mezi rekreačními aktivitami a aktivitami s výchovným či terapeutickým charakterem tkví v reflexi.

AT

pro

- Pracovníci, kteří aktivity obhajovali jako důležitou součást léčby, popisovali vnímané zvýšení soudržnosti skupiny, posílení vztahu pracovník–terapeut, pozitivní dopady překonání vlastních fyzických limitů, vznik témat pro navazující terapeutickou práci a radost a uspokojení ze zvládnutí těchto akcí nejen klienty, ale také pracovníky. (M.Nováková,dip. pr. 2017)

proti

- V diskuzích pracovníků terapeutických komunit jsme zaznamenali rozdílné pohledy na to, zda je vhodné tuto metodu do programu zařazovat, či ne. Největšími argumenty proti byly časová náročnost na přípravu a realizaci aktivit, vysoké riziko nebezpečí úrazu, záporný vztah některých klientů k podobným druhům aktivit, vysoké nároky na fyzickou a psychickou odolnost pracovníků terapeutických komunit, uměle navozovaný stres a nejistý účinek aktivit. .(M.Nováková,dip. pr. 2017)

Terapeutické faktory v TK Dle Kooymana

- Rovnováha mezi demokracií, terapií a autonomií
- Jasná struktura, plán, konkrétní cíle a jejich dosažení.
- Sociální učení prostřednictvím sociální interakce
- Učení prostřednictvím krizí
- Terapeutický účinek všech aktivit

Terapeutické faktory AT Dle Harper a kol. (2014)

- Aktivní kinestezie, jako behaviorální zapojení v terapii (cítění, myšlení a konání v prostoru tady a teď)
- Učení prostřednictvím zkušenosti
- Potřeba jednat, rozhodovat se a výzva k tělesnému zapojení
- Uvnitř a vně terapeutického kontextu

- Učení se rozumět emocím a vyjadřovat je
- Změna negativního přístupu na pozitivní
- Tvoření metafor (pro stromy nevidět les nebo sejít z cesty.)
- Experimentování s archetypy (role, jako je hrdina, poustevník nebo pomáhající)
- Zaměření bytí na „já v téhle situaci“
- Příroda jako projekční plátno
- Alternativní přístup k vědomí (náhled na chování je možné získat zpětně)

- Zaměření na silné stránky, oproti vlastním nedostatkům a zranitelnosti
- Viditelné následky chování místo předem dohodnutých odměn a trestů,

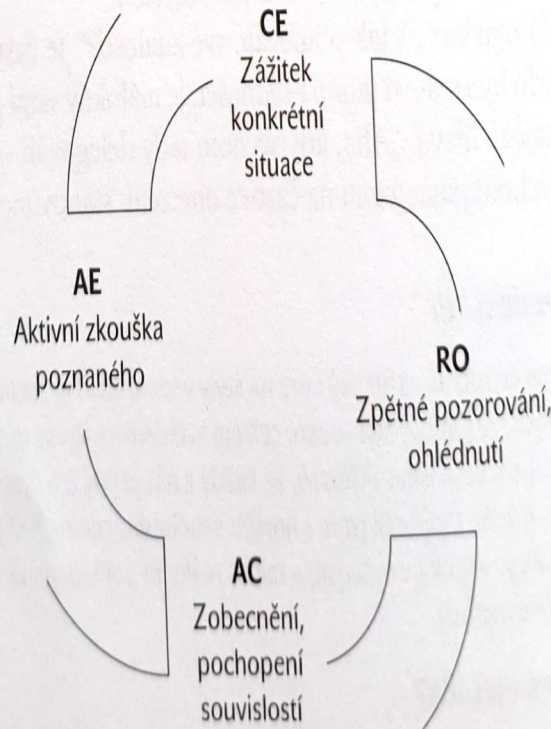
Zážitek

- Akce a její rozbor pomáhají nastavit zrcadlo našemu fungování a využívání potenciálu týmu a jednotlivce.
- Je to metoda, jak se učit z akce, zážitkem, jak vytěžit z vlastní zkušenosti maximum a získat poznatky přímo na míru – ty které potřebuji.
- Je to metoda skupinového učení, kdy si jednotlivci mohou poskytnout různé úhly pohledu na právě proběhlou akci.

Principy:

- Nejlépe a nejúčinněji se učíme zážitkem
- Princip zpětné vazby

Kolbův cyklus učení



Podle Kolba, 1984, in Greenaway, 1995

- CE – zážitek konkrétní situace
- RO – zpětné pozorování, ohlédnutí co se dělo
- AC – zobecnění pochopení souvislostí
- AE – aktivní zkouška poznání, plánování jak využít nové poznatky v praxi

Terapeutické faktory v TK

Poznání kulturních rozdílů, aneb i tady se dá žít spokojený a plnohodnotný život



Terapeutické faktory

- **Jasná struktura, plán, konkrétní cíle a jejich dosažení.**



Terapeutické faktory

- **Rovnováha mezi demokracií, terapií a autonomií**



Terapeutické faktory

- **Sociální učení prostřednictvím sociální interakce**



Terapeutické faktory

- **Učení prostřednictvím krizí**



Terapeutické faktory

- **Terapeutický účinek všech aktivit**



Terapeutické faktory

- **Odpovědnost klienta za jeho chování – klient není pacient**



Terapeutické faktory

- **Zvýšení sebevědomí díky úspěchům**



Terapeutické faktory

- **Internalizace pozitivního hodnotového systému – problém je výzva**



Terapeutické faktory

- **Konfrontace**



Terapeutické faktory

- **Pozitivní tlak vrstevníků**



Terapeutické faktory

- **Učení se rozumět emocím a vyjadřovat je**



Terapeutické faktory

- **Změna negativního přístupu na pozitivní**



Terapeutické faktory AT

Dle Harper



Aktivní kinestezie (vědomé vnímání polohy a pohybů těla), jako behaviorální zapojení v terapii (cítění, myšlení a konání v prostoru tady a teď)



Učení prostřednictvím zkušenosti



Potřeba jednat, rozhodovat se a výzva k tělesnému zapojení



Uvnitř a vně terapeutického kontextu



Tvoření metafor (pro stromy nevidět les nebo sejít z cesty.)



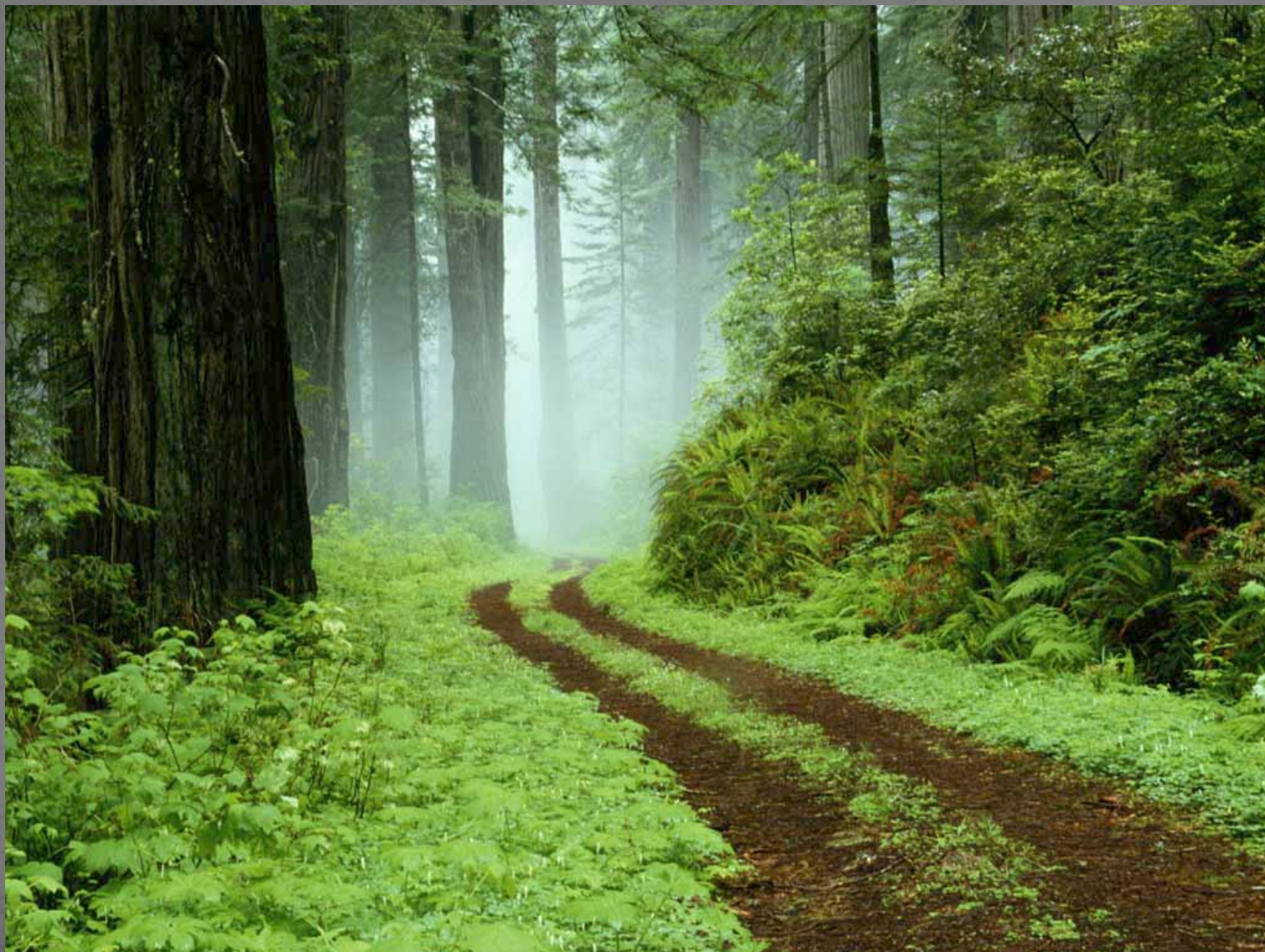
Experimentování s archetypy (role, jako je hrdina,
poustevník nebo pomáhající)



Zaměření bytí na „já v téhle situaci“



Příroda jako projekční plátno



Alternativní přístup k vědomí (náhled na chování je možné získat zpětně)



Zaměření na silné stránky, oproti vlastním nedostatkům a zranitelnosti



Viditelné následky chování místo předem dohodnutých
odměn a trestů,



DC

- Aktivita přechází v dobrovolnost
- Volnočas je povinný 1 kl/1ter
- Možnosti mají, ale aktivitu vyvíjí klient
- Individuální přístup/individuální aktivita (běh, lezení atd.)
- Potřeba velké aktivity terapeuta k aktivizaci kl. (individuální plán)
- Koučink v aktivitách (běh, lezení, posilování)
- Možnost zúčastnit se akcí TK

Pojď si pro tu změnu.

- Hmatatelně, svou silou dosáhne kl. úspěchu
- Projevy maladaptivního chování se zvýrazňují, vzniká také prostor pro jejich nápravu
- Ve známém prostředí kl. naplno zapojují své obrany, v neznámém prostředí jsou mimo, včetně chutí.
- Hec, aktivizace, motivace, povzbuzování.
- Ze světa teoretického do světa praktického
- Ze světa psyché do světa hmotného

Film

K diskuzi s Milanem

- Činnost, koníček, věc. Může sloužit jako prostředek pro vstup do složitého labyrintu světa vztahů. (k sobě, lidem, světu).
- Souvisí to také se sebeúctou?
- Může být problémem hledání míry a přiléhavosti?
- Co si skutečně klienti z těchto aktivit berou, co očekávají, a co opravdu v abstinenci využijí.
- Lze zážitek krátkého setkání se, sama se sebou, skrze dobrodružství generalizovat na vyšší filozofické celky našeho života.

Použitá literatura, zdroje:

- Anna Šlachtová, Bohdana Richterová, Ivo Müllerc , Změny sebepojetí klientů terapeutických komunit pro drogově závislé prostřednictvím terapie dobrodružstvím In Sociální pedagogika | Social Education ročník 7, číslo 1, s. 21–35, duben 2019
- Bc. Markéta Nováková, ZÁTĚŽOVÉ PROGRAMY V TERAPEUTICKÉ KOMUNITĚ, diplomová práce 2017
- E. Mohauptová, Teambuilding cesta k efektivní spolupráci, Portál, 2009.
- KALINA, K. Terapeutická komunita. Obecný model a jeho aplikace v léčbě závislostí. Praha: Grada, 2008a.
- KOOYMAN, M. Terapeutická komunita pro závislé, In: Terapeutická komunita pro závislé I.-Vznik a vývoj (sborník). Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2004.



Děkujeme