GI system, s.r.o.

Výcvik umění terapie 13

Závěrečná práce

Jana Kolečková Schmerglová

OBSAH

Úvod 1
Kontext setkání 2
První konzultace 2
Druhá konzultace 4
Třetí konzultace 6
Čtvrtá konzultace 8
Pátá konzultace 11
Šestá konzultace 12
Sedmá konzultace 13
Osmá konzultace 14
Závěr 15
Seznam použité literatury 16

ÚVOD

Klientku Annu jsem si pro svou závěrečnou práci vybrala z toho důvodu, že se mi s ní velmi dobře pracovalo. Odpovídala jasně, k věci, neodbíhala od tématu ve snaze demonstrovat své názory pomocí převyprávění mnohých situací. Měla dobrou sebereflexi. Byla ochotna čelit i obtížným tématům, otázkám, které člověka nutí podívat se na věc z úhlu pohledu, který nám není příjemný a mnohdy může i zraňovat. Necítila jsem z ní potřebu omlouvat své chyby, svalovat vinu na druhé. Z Anny jsem cítila upřímnost, autenticitu. Dokázala mi dát dobrou zpětnou vazbu. Jasně vyjádřit, co jí vyhovuje, co nikoliv.

Připomnělo mi to akronym YAVIS[1], který poprvé použil psycholog William Schofield[2] před více než čtyřiceti lety. Jedná se o klienty, s kterými se psychoterapeutům dobře pracuje a terapie s nimi většinou bývá úspěšná. Prý si těchto charakteristik psychoterapeuti podvědomě všímají už při výběru klientů.

Anna byla 29letou klientkou, která se s manželem již čtvrtým rokem neúspěšně pokoušela o početí metodou IVF. Nedokázala v životě najít jiný smysl, než mít dítě a starat se o něj. Zajímavé pro mě bylo, že ač jsem si o sobě do té doby myslela, kterak jsem člověk otevřený, nezatížený přílišnými předpoklady, pozorovala jsem sama sebe, jak si až po několika sezeních uvědomuji, kterak je má mysl zatemněna předpokladem, že by klientka měla najít smysl života i v něčem jiném, a pakliže se jí to podaří, dojde k rozvolnění nezdravého lpění na jediném a „ledy se pohnou“. Uvědomění si tohoto zjištění, práce na změně pohledu, rozmělnění předpokladu a otázky uvnitř sebe, které jsem si kladla, mi pomohly „netlačit tolik na pilu“ a akceptovat fakt, že klientka v této fázi prostě jiný smysl života nenachází.

Mám na systemickém myšlení ráda právě mnohost úhlů pohledu, přesto jsem se nechala lapit do pasti jediného úhlu pohledu, z počátku neuvědomovaného, který byl natolik silný, že svedl mou mysl do role té, která ví, kde je jádro trápení, a když klientka začne hledat, jistě najde a rozestoupí se o něco větší klid. Radost pak přináší, když si toto uvědomíme a plni údivu začneme si klást onu prazákladní otázku, opravdu tomu tak je?

[1] Young, Adult, Verbal, Intelligent, Successful. Protikladem akronymu YAVIS je HOUND: Homely, Old, Unattractive, Nonverbal, Dumb.
[2] Schofield, W.: Psychotherapy. Purchase of Friendship. 1964

KONTEXT SETKÁNÍ

Klientku Annu zaujal můj inzerát nabízející terapeutické konzultace. V inzerátu jasně popisuji, že hledám potenciální klienty pro svou závěrečnou kazuistiku, nejedná se o jednorázové poradenství. Podmínkou je souhlas s pořízením záznamu z konzultací, stejně tak využití „materiálu“ pro zpracování závěrečné kazuistiky.

V odpovědi na můj inzerát mi sděluje, že jejím hlavním tématem je několikaletý neúspěšný pokus otěhotnět pomocí metody IVF, což se podepisuje na její psychické pohodě. Je jí 29 let. Je vdaná. Pracuje v kojeneckém ústavu.

Ve své odpovědi jí děkuji za důvěru a popisuji jí, jaké jsou hlavní myšlenky systemického psychoterapeutického směru. Na první konzultaci tedy přichází s určitou představou, jakým způsobem pracuji a co může/nemůže očekávat. Dále ji v mailu informuji o délce trvání konzultace, o četnosti setkání, kterou domluvíme při osobním setkání a místě konání konzultací. Dávám jí na sebe telefonický kontakt v případě náhlých změn.

PRVNÍ KONZUTACE

Na první konzultaci přichází upravená mladá žena, na které je patrná značná nervozita a napětí. Sděluje mi, že ještě nikdy psychoterapii neabsolvovala. Říká, že je nervózní. Uklidňuji ji, že se není čeho obávat, že já jsem svým způsobem také nervózní, že lehká nervozita často plodí dobré věci. To ji rozesměje, trochu se uklidní, zhluboka se nadechne a sevře v rukou kapesník. Sděluje mi ještě, že se předem omlouvá, ale zřejmě se jí stane, že se během rozhovoru nejednou rozbrečí. Prý o tématu, o kterém se chystá mluvit, zatím nezvládá mluvit s klidem. Ujišťuji ji, že je to pro mě naprosto v pořádku a může se cítit svobodná dát průchod svým emocím. Usměje se a s úlevou poděkuje. Zajímá mě, zda má ještě nějaké dotazy k sezení. Protože tomu tak není, navazuji na její e-mail a otevírám téma, které písemně zmiňovala.

Snažím se zmapovat, co klientka od terapie očekává. Jak by to vlastně vypadalo, kdyby terapie byla úspěšná. Ze strany klientky přicházejí sdělení jako:“Cítila bych se vyrovnaná s tou situací. Mohla bych se na sebe spolehnout. Věděla bych, jak s tím pracovat.“ Zajímá mě, co by dělala jiného, než dělala doposud. Srovnávala by se prý lépe s tím, že ostatní mají děti (přála by jim to, nezáviděla), doma by to bylo klidnější, vyrovnanější, zaměřila by se i na jiné činnosti (v současnosti, když má volno, naplní ho obvykle tím, že sedí u internetových poraden a „hledá řešení“), věděli by s manželem, jak to říct ostatním (rodina, známí, kamarádi).

Při zázračné otázce klientka vyjmenovává víceméně obecná sdělení jako:“Byla bych si jista sama sebou. Věděla bych, jakým směrem se ubírat. Vnímala bych víc ostatní lidi, hezké počasí. V práci bych byla vyrovnanější – bavilo by mě vymýšlet víc věcí.“ Proto se snažím dostat více detailní obraz toho, jak by to konkrétně vypadalo, kdyby se dostala do bodu pozitivní změny. Kdo by si změny všiml nejdříve. Jednoznačně odpovídá, že manžel. Poznal by to podle toho, že by chodila víc ven, mluvila by více s lidmi, četla by si, plánovala

budoucnost – budovala bydlení, vymýšlela výlety (dříve ráda cestovala), měla by chuť podnikat akce s přáteli (kino, divadlo, posezení v kavárně).

Při otázce, kdy naposledy se udál alespoň malý střípek ze dne po zázraku, odpovídá, že na Silvestra. Nepřikládá tomu však velkou váhu, „protože se to děje každý rok - je to už taková klasika“. Namítám, že stejně tak si ovšem mohla říct, že tento rok se už nezúčastní, nemá to smysl, přesto to neudělala, čím to? Pomohlo jí, že se ozvali kamarádi sami, akci víceméně zrealizovali oni, nemusela moc vyvíjet aktivitu, nemá na to v současnosti energii. Ptám se, co ještě by jí od ostatních pomohlo, udělalo radost. Častěji by zavolali, napsali sms, že na ně myslí. Projevovali by větší zájem, např. by zavolali, že přijdou na návštěvu (zároveň si ale uvědomuje, že zřejmě ostatní „cítí kolem tématu jakési neurčité dusno“, a tak zřejmě mají strach, neví, jak o tom s nimi komunikovat). Dále by jim ostatní pomohli hledat řešení ve smyslu „znám toho a toho odborníka, četl jsem o té či oné metodě“. V neposlední řadě by jí potěšilo více pozornosti od manžela.

Ptám se, co jí v nelehké situaci pomáhá, dodává sílu. Je to budování nového bydlení. Její práce, ve které má pocit smysluplnosti. Hlídání dětí sourozenců, které komentuje slovy „nemůžu se realizovat doma, tak alespoň u ostatních“. Ptám se ale, zda existuje něco, o čem by mohla říct „to je jenom moje, dodává mi to sílu, sem mi nikdo nelezte, tohle si užívám a nabíjí mě to“. Miluje cestování do dalekých zemí, chtěla by podniknout „větší cestu“ do zahraničí, nemyslet na finance (s manželem koupili byt na hypotéku, což je prý momentálně v cestovním rozletu omezuje). Dále jsou to drobnosti jako masáž, plavání, divadlo, koncert. Při otázce, zda si dělá sama sobě radost, odpovídá, že málo, už si ani nepamatuje, kdy naposled. Když se zeptám, co prvního jí, bez velkého přemýšlení, problikne hlavou, když se řekne „udělat si radost“, odpovídá s úsměvem „masáž, nové boty a kus nábytku do bytu“. Dodává ještě, že by asi potřebovala podporu od ostatních, že udělat si sama sobě radost je správné.

Na závěr jí prosím, aby se v mezidobí snažila najít si vždy jeden den v týdnu, kdy si dopřeje alespoň některou z aktivit, které jí dělají radost. Všímat si, jak na to reagují ostatní, v čem se to konkrétně projevuje. Všímat si toho, co ji posiluje a to realizovat. Vykouzlí jí to úsměv na tváři se slovy, že je to „pěkná prosba“. Zároveň jí navrhuji, že by mohlo být přínosem, kdyby na sezení chodili společně s manželem. Poněkud skepticky dodává, že to asi nebude možné, manžel je hodně zaneprázdněný, ale zkusí se ho zeptat. Frekvenci sezení domlouváme na jedenkrát za dva týdny.

REFLEXE KONZULTACE

Přes veškerou únavu, která je na Anně znát, na mě nepůsobí jako někdo, kdo by rezignoval. Cítím z ní motivaci, začít zase něco dělat, nesklouznout k tomu, že bude dny, kdy má volno vyplňovat pouze hlídáním dětí svých sourozenců, či sezením u internetových poraden ve snaze „hledat řešení“. Je schopna sebereflexe.

Zajímalo by mě, zda se neschopnost dělat si sama sobě radost a pečovat o svou psychickou pohodu, váže k momentálnímu období nenaplněné touhy mít dítě, kdy se Anna cítí celkově vyčerpaná, či zda to tak měla ve svém životě vždycky. Přemítám nad tím, kolik společného času tráví s manželem, jaký je jeho obsah a nakolik je s ním Anna spokojená. Umí si v případě nespokojenosti říct o to, co by jí dělalo dobře? Říkám si, že by bylo dobré zaměřit se na každodennost v jejím životě, aby byla schopna žít v ní s alespoň minimálním pocitem uspokojení, naplnění.

Napadá mě, že bychom příště mohly zkusit vytvořit jakýsi diagram pokroku – schůdek po schůdku si stanovit, kam by se zase chtěla dostat, co by zase chtěla do každodenního života začlenit, aby mohla opět získat vyrovnanost, o které mluví. Velice předběžná strategie, která mě po prvním sezení napadá, by se heslovitě dala shrnout – začít u ní, vnést zase do jejího života to, co ji baví, zaměřit se na společně trávený čas s manželem. Říkám si, že poté, co by se toto podařilo, mohla by zase najít chuť vylézt z dosavadní ulity, začít se více otevírat okolí a s pocitem větší vyrovnanosti lépe čelit tlaku okolí, setkávat se s přáteli, získat větší sebevědomí v komunikaci s okolím na téma momentální bezdětnosti, více se stýkat s přáteli. Zaměřit se i na to, jak o tom mluvit s okolím – co jim chce sdělit, co už ne, s kým toto téma chce sdílet, s kým ne, dokázat říct ne, nechce-li se o tom bavit atd. Nechat ji pojmenovávat své emoce. Mluvit o tom, co se v ní odehrává.

DRUHÁ KONZULTACE

Na druhé sezení přichází Anna o něco méně nervózní. Jsou tu i momenty, kdy se s úlevou zasměje. Přijde mi i více odpočatá.

Na začátku sezení se ptám, zda mluvila s manželem o možnosti chodit na sezení. Zkoušela to, ale dopadlo to, dle jejího očekávání – manžel jí sdělil, že nemá potřebu „že by to nezvládal“. Anna hned dodává, že jí to však nevadí. Cítí, že potřebuje pomoci spíše ona. Má pocit, že manžel s tím nemá větší problém. Přijde jí v tomto vyrovnaný, stejně jako v ostatních věcech. To ji prý na něm vždy imponovalo, je daleko klidnější než ona. Věci řeší s nadhledem, optimismem. To jí pomáhá a dodává větší klid. Sděluju jí, že pokud by změnili názor, ta možnost tu je.

Zajímá mě, co se od doby, kdy jsme se neviděly, zlepšilo. Více, a jinak než dříve, nad otázkami přemýšlela. Snažila se více soustředit na sebe, aktivity, které jí dělají radost. Zajímá mě, co si dopřála. Se smíchem sděluje, že si koupila novou kabelku. Vypustila jedenkrát týdně brigádu, aby si mohla užít volna – pořádně se vyspala (což jí přijde hodně důležité), podařilo se jí přečíst si část knihy, více odpočívat. Nebyla pak, dle jejích slov, ze všeho tolik nervózní, protože měla na vše více času. Přesto se jí na mysl vkrádala myšlenka, zda všechny ty aktivity dělá proto, že dospěla do bodu, kdy je spontánně dělat chce, nebo je dělá jen proto, že jí to někdo řekl. (Tento bod mě zaujal. Nechci přerušovat myšlenkovou linku a dál se věnuji kompetencím a zdrojům, ale na příštím sezení bych ráda tuto otázku více rozpracovala.)

Oceňuji, co vše se jí podařilo udělat.

Chci, aby se zamyslela, na jakém nejvyšším bodě, co do pocitu vyrovnanosti/spokojenosti, se na škále 0-10 nacházela v mezidobí, kdy jsme se neviděly. Uvádí číslo 7. Při posledním setkání to byla 4. Zajímá mě, co bylo jinak na rovině pocitů, myšlenek i konkrétních činů. Uvádí, že měla volno, čas sama na sebe. Byli s manželem na horách. „Měli jsme čas na sebe s manželem – byli jsme spolu, nikdo z nás nikam nespěchal. Byli jsme tam spolu a věděli, že máme na sebe čas. To tomu určitě hrozně prospělo, takže jsem cítila, že jsem spokojená, že dělám to, co chci dělat.“ Zajímám se, co ještě. Proběhla druhá návštěva ohledně adopce, která na ní působila pozitivně. „Další krok k nějakému řešení. Hýbe se to, ta situace, posunuje se to, nestojí to na místě.“ Spontánně dodávám, že toho udělala opravdu hodně. Zajímá mě, co tomu ještě přispělo, že se podařilo tolik změn. Téměř mě nenechá domluvit a se smíchem a hlubokým výdechem říká:“Já jsem si řekla, že to prostě potřebuju“, dále ji prý „nakoplo“ minulé sezení, domácí úkol dodal motivaci. „Věděla jsem, že už zase chci něco změnit, začít něco dělat.“ Ptám se: “Co Vám to ve Vás řekne, teď už s tím něco dělej?“ Prý na sobě pozná, že stav, ve kterém se nachází, není dobrý. Začne být nervózní.

Zajímám se o to, podle čeho to ještě pozná - je unavená, nepříjemná. Vracím se zpět k tomu, jestli ji ještě napadá, co jí pomohlo dostat se na 7, co pro ni bylo nabíjejícího. Znovu zmiňuje fakt, že si manžel našel čas, zajímal se o to, jak by společný čas chtěla trávit, kam by chtěla jet. Podpořil ji i v tom, aby si dopřála více času jen sama pro sebe. Zajímá mě, zda si tedy umí říct o to, když chce, aby spolu trávili více času. Teď to dokázala, ale nikdy předtím prý ne. Ptám se, co bylo tentokrát jinak. Bylo to prý na základě toho, že manžel projevil zájem o to, co jsme řešily na sezení. Když mu klientka sdělila, že jsem ji podpořila v tom, aby si našla více času na aktivity, které jí přináší radost, manžel byl jednoznačně pro. To, že na to nebyla sama, měla podporu ode mě, od něho, to jí dodalo sílu a energii, kterou teď postrádá. Kdyby na to prý byla sama, ten výsledek by se, dle jejích slov, zřejmě nedostavil.

Dále jako pozitivum zmiňuje návštěvu u jejich blízkých přátel, kterým se narodilo miminko. Přátelé se ptali, kdy plánují rodinu, klientka i manžel o tom mluvili, vyslovili to nahlas. V této části sezení klientka hodně pláče. Mluví o smíšených pocitech, které prožívala – na jednu stranu jim radost z miminka přeje, má je opravdu ráda, na druhou stranu se nemůže zbavit závisti. Uvědomuje si, „že je to špatné, ale nemůže si pomoct“. Dojalo jí, že je nelitovali, ale byl z nich cítit upřímný zájem o to, aby byli spokojení a šťastní. To jí potěšilo, dodalo sílu. Podporuji ji v tom, že je zřejmě normální cítit v takové situaci radost z radosti přátel a zároveň lítost, zármutek a závist, že něco takového nemůže prožívat, přesto, že po tom tolik touží. Je ráda, že to říkám. Sděluju jí, že bych se v našich sezeních chtěla věnovat i tomu, aby svobodně, bez jakékoliv cenzury, mohla vyjádřit své pocity, které má uvnitř, byť by je vnímala sebekontroverzněji. Ptám se ještě, zda chce mluvit o tom, co se stalo na návštěvě přátel. Říká, že to není třeba, ale děkuje za nabídku moci o tom mluvit.

Na závěr se věnujeme diagramu pokroku, o kterém jsem se zmiňovala v Závěrečné reflexi prvního sezení. Krok po kroku si stanovit, kam by se chtěla dostat, co by zase chtěla do každodenního života začlenit, aby mohla opět získat vyrovnanost, o které mluví. Může si ho odnést domů, upravit, ztvárnit do takové vizuální podoby, která jí bude příjemná, aby měla

přehled toho, kam se chce dostat. Chtěla by trávit více času s manželem, kdy nebudou řešit to, co obvykle – nemožnost otěhotnět. Jedenkrát týdně si něco naplánovat, např. kino, zaběhat si, budou spolu plánovat dovolenou. Dále by chtěla, aby zase spolu začali chodit na návštěvy k přátelům. Jako další krok uvádí, že by zase chtěla sama navštívit nějakou ze svých kamarádek (u některých to záměrně odsouvá, nechce se bavit na téma děti). Jako poslední bod uvádí, že by chtěla jedenkrát týdně mít nějaký čas sama pro sebe, kdy nebude dělat domácí práce. Žádám ji o konkretizaci. Ráda by si zase začala číst, zašla si na masáž, zaplavat, projít se.

Jako domácí úkol pro příště navrhuji, aby si vytvořila svůj motivační lístek ve stylu „dělám to pro to, aby“, nebo „pro tohle, stojí zato to dělat“, který si může uložit například do peněženky a v případě, že bude mít pocit zmaru, si ho přečíst a načerpat sílu.

REFLEXE KONZULTACE

Po sezení se mi v hlavě usadila klientčina zmínka o myšlence, která se jí vždy ve volných chvílích, kdy se věnuje aktivitám, které má ráda, vkrade na mysl. „Proč to vlastně dělám? Proto, že mi to někdo řekl, nebo proto, že jsem dospěla do stavu větší vyrovnanosti a mám přirozenou chuť se do těch aktivit pustit? Nejsem si jistá. Vždycky se tenhle pocit dostaví, jakkoliv si ty aktivity užiju.“ Mohlo by být zajímavé nějak si onen pocit uchopit. Říkám si, že externalizace by mohla být tou pravou technikou, neboť, jak praví Václav Strnad *„Oddělení osoby od problému je aktem milosrdenství, překračujícím dění psychoterapie. Akt učiněný v mysli a uskutečněný v jazyce.“*[3]

Po sezení jsem měla dobrý pocit. Klientka udělala v mezidobí spoustu práce a já z toho měla při sezení spontánní radost. Nicméně když jsem si pouštěla záznam sezení, přišlo mi mé nadšení, jakkoliv spontánní, úsměvné, neb jsem si říkala, že je to zářný příklad toho, kdy terapeut je poněkud nadšenější nežli klient. Zajímavé, že během sezení jsem si toto vůbec neuvědomovala. Je dobré mít radost s klientem, ale ne za klienta, říkala jsem si při sledování záznamu. Klientka byla sice ráda, že se jí podařilo dát věci více do pohybu, zůstává však střízlivá, dostavuje se i zmíněný pocit „proč to vlastně dělám, protože chci, nebo proto, že by bylo dobré, abych to dělala“. Hlavou mi proběhla myšlenka *„Je důležité, aby terapeut nikdy neprojevoval více nadšení ze změny než klient, protože když tak činí, chová se jako klientova matka, ale ten už svou matku má.“*[4]

TŘETÍ KONZULTACE

Na začátku sezení se jako obvykle zajímám o to, jak se klientce dařilo v mezidobí. Neudálo se prý nic výjimečného. Měla hodně nočních směn, proto neměla ani moc prostoru pro volnočasové aktivity, ale podařilo se jí přečíst si část knihy, z čehož má radost.

---

[3] Strnad V., Nejedlá, A.: Základy narativní terapie a narativního koučinku. Praha, Portál 2014
[4] De Shazer, S., Dolan, Y. a kol.: Zázračná otázka. Krátká terapie zaměřená na řešení. Praha, Portál 2014

Vracím se k minulému sezení s tím, že bych chtěla více porozumět jejímu pocitu, který se dostavuje, když si dopřeje něco z toho, co ji těší. „Dělám to proto, že mi to někdo řekl, nebo proto, že jsem k tomu dospěla sama?“ Snažím se porozumět tomu, zda je to tím, že má v tu chvíli pocit, že se vzdaluje problému, který momentálně řeší, jakoby mu v tu chvíli nepřikládala takovou váhu? Má pocit, že problém v tu chvíli znevažuje? Souhlasí, prý to s tím hodně souvisí. Sama nad tím přemýšlela a myslí si, že to pramení z dětství. Její rodiče jí neustále tvrdily „život je hlavně práce a odříkání, té zábavy si nemůžeš moc užívat, moc nepodporovali, abysme měli nějaký svoje volnočasový aktivity, i když teď tvrdí, že jo.“ To se teď odráží do současnosti, kdy se dostavuje pocit, neměla bych to dělat, měla bych dělat něco užitečnějšího, to znamená, měla bych si načítat více věcí o problematice, jak otěhotnět, měla bych si někam zavolat, dělat něco pro to, abych byla zdravější atd.

Zajímá mě, v čem ona sama spatřuje smysl aktivit, které dělá. Jestli už se v současnosti dokázala dostat do bodu, kdy by si řekla, navzdory tomu všemu to smysl opravdu má. Přes to přese všechno byla schopna si aktivity, které má ráda, dopřát, co jí pomohlo se s tím pocitem poprat. Anna mluví o tom, že si myslí, že činnosti, které děláme, nás formují, má tedy smysl se věnovat tomu, co nás baví. Bylo pro ni těžké se do tohoto bodu dostat, ale v současnosti už je schopna si „zvědomit“, že tyto aktivity smysl mají. Někdy se jí to však nepovede. Jsou chvíle, kdy na tyto aktivity nemá sílu. Má pocit zmaru, to ji pak vede k tomu, že se snaží si o tématu co nejvíce zjišťovat, nebo nemá sílu ani na to a pouze o všem přemýšlí. Stejně pak ale dojde k tomu, že už snad vše o tématu ví a nemůže udělat víc, než dělá dosud. To ji pak naplňuje pocitem beznaděje.

Pokoušíme se o externalizaci. Anna pocit zmaru zhmotňuje postavou „Tíhy“. Ptám se, kdy se potkaly poprvé. O čem se jí snaží přesvědčit. Co po ní chce? Co Tíze dodává sílu? Z čeho má strach? Je naopak něco, v čem jí pomáhá? Nakopne ji občas k něčemu? Kdo jí pomáhá s ní bojovat? Atd. Do popředí se nám dostává, že Anna v životě nedokáže najít smysl v ničem jiném, než v péči o dítě. Když momentálně nemůže pečovat o své dítě, jsou to alespoň děti její sestry, či děti z kojeneckého ústavu, o které se každý den stará. Na ostatní vlastně nezbývá čas. Točí se v bludném kruhu. Smyslem má být starat se o druhé, pomáhat druhým, nic mezitím. Chci ještě, aby se do příště vědomě zaměřila na okamžiky, kdy na ni „Tíha nemá vliv“.

Uvědomuji si, že otázka, kterou otevírám, bude zřejmě nepříjemná, poněkud konfrontační, ale ptám se Anny, jak sama rozumí tvrzení, že pečovat o děti, ať už v zaměstnání či u sourozenců, přináší radost, energii, přesto o tom vždy mluví s vyčerpáním a podlomeným hlasem. Říkám jí, že na jejím místě by toho na mě bylo zřejmě moc, nevím, zda bych tolik kontaktu s dětmi unesla, zda o tom někdy takto přemýšlela. Jestli ji někdy napadlo změnit zaměstnání, trochu se nadechnout. Jestli té péče o druhé není poněkud moc a zbývá pak energie na péči o sebe samu.

Uznává, že každodenní kontakt s dětmi v zaměstnání je pro ni náročný, kdyby měla jiné zaměstnání, zřejmě by vše bylo jednodušší. Co ji navíc „drtí“ je fakt, že pracuje nejenom s dětmi, ale i jejich rodiči, kteří se o své děti nechtějí, nebo nemůžou starat. V současnosti ale nemá dost sil začít někde jinde. Neví, jestli by to zvládla. Zajímá mě, co by ke zvládnutí

potřebovala – vědět, že bude mít dobrý kolektiv (v současnosti má a je pro ni moc důležitý), vědět, že bude zvládat náplň práce (při současném úbytku energie, občasných stavech deprese). Nakonec vždy zvítězí pocit, že je ráda, že má dobrou práci, která ji baví, má smysl, má výborný kolektiv, „jediným mínusem“ je to, že je to práce s dětmi, kterou vždy dělat chtěla, v současnosti ji však na energii nepřidává.

Zajímá mě, zda si dokáže představit, že by zcela změnila oblast působení, aby neustále nemusela dávat tolik ze sebe pro druhé, v současném stavu, kdy, jak říká, nemá mnoho sil. To ji nikdy nenapadlo. Vždy si říkala, že je správné dělat něco pro druhé. Vůbec neví, co jiného by dělala. Ptám se, zda je ta představa spojena alespoň trochu s úlevným pocitem. Říká, že vlastně ano, je to dobrý podnět k zamyšlení. Bude o tom přemýšlet. Prý ne s velikým pocitem strachu z neznáma, ale s jistou dávkou zvědavosti, která s sebou přináší „nový vítr“, i když jak říká, vůbec neví, zda by toho byla schopna, ale už jen myšlenka toho, že existuje více cest, je osvobozující.

REFLEXE KONZULTACE

Otázka nalezení smyslu života (ne jediného možného) mi teď běží hlavou. Chtěla bych se dostat k tomu, co jiného, než péče o dítě, by Anně v životě dávalo smysl. Dále se nemůžu zbavit údivu nad tím, jak objevná přišla Anně má otázka, zda ji napadlo, že by někdy změnila profesní oblast. Toto je něco, co mě v kontaktu s klienty vždy uvrhne do velkého stavu bezbřehého údivu nad tím, kdy máme pocit, že jsme se zeptali na něco, co vyneseno nahlas, bude znít jako velké klišé. Jaké překvapení, když klient v této otázce nalezne závan čerstvého větru na cestě za novým směřováním.

ČTVRTÁ KONZULTACE

Anně se během dvou týdnů, kdy jsme se neviděly, podařilo zajít si s manželem do divadla, setkat se s kamarádkou, kterou již dlouho neviděla. Daří se jí tedy realizovat aktivity z „diagramu pokroku“, který jsme vytvořily. To jsou, jak říká, okamžiky, kdy s ní není ona Tíha, o které jsme mluvily minulé sezení v rámci externalizace. Když ví, že sebrala sílu někam jít, příjemně strávit čas s někým, koho má ráda, či klidně sama, ale aktivitou, která ji baví. Když cítí, že nestojí na místě, když se jí daří v práci, někdo ji ocení, řekne, že ji má rád.

Toto sezení věnujeme převážně otázce, v čem spatřuje smysl svého života. Zajímá mě, co jejímu dosavadnímu životu dává smysl, i když v něm momentálně není dítě, které by si přála. Je to manželství, přátelé, práce, kterou, jak říká, má ráda, široká rodina. Nejdůležitější je pro ni ale manželství. Věnujeme se tedy hodně tomu, co jí v něm dodává sílu, jaké jsou jeho silné zdroje, z kterých čerpá. Je to její manžel, který je jí oporou. Mluví s ní o jejím momentálním trápení, ptá se, jak se cítí. Hledá různé varianty řešení, snaží se jí pomáhat doma. Zajímá mě, zda je ještě něco, co by v manželství potřebovala a čeho se jí třeba nedostává. V čem dokáže podpořit ona jeho, co by chtěla zlepšit. Zda v jejich vztahu, ještě dávno předtím, než řešili

aktuální trápení, bylo něco, co ji těšilo, dodávalo sílu, čeho si cenila a co by zase ráda do vztahu vnesla.

Co je pro Annu nejvíce přínosné, je uvědomění si toho, že by od manžela potřebovala, aby společně řešili „Co by bylo v budoucnosti bez dítěte. O tom jsme nikdy nemluvili. Myslím si, že by to mohlo prospět tomu, že se na to nebudeme tolik upínat. Oba řešíme, že nejsme šťastní, protože to dítě není. Vždycky jsme se bavili jenom o tom, co můžeme udělat pro to, abysme ten problém vyřešili. Jenže vyřešili, znamená, abysme to dítě měli. Vždycky jsme to ukončili s tím, že kdybysme ho neměli, nebudeme šťastní, takže musíme udělat všechno proto, abysme ho měli. Jsme z toho uštvaní. Kdybysme si sedli a společně se zamysleli nad tím, jak bysme mohli žít jinak, kdyby to dítě nebylo, mohlo by nás to zase víc přiblížit. Asi bysme se víc podpořili navzájem. Vyklidnili se." Zajímá mě, zda je schopna si s manželem o tomto závěru, ke kterému došla promluvit. Říká, že ano.

Na závěr mě ještě zajímá, jakou přidanou hodnotu život s dítětem pro klientku má. V čem by byl její život s dítětem natolik jiný od života dosavadního. Protože se mi dostává pro mě v tu chvíli velmi obecných formulací jako „bylo by to rozšíření našeho manželství", „nechodila bych do práce", „každý člověk chce mít děti", „je to přirozená potřeba", žádám klientku o hlubší zamyšlení, v čem konkrétně by byl její život natolik jiný. Atmosféra začíná být poněkud napjatější, odpověď mi však přijde důležitá a tak čekám na odpověď. Cítím však, že se něco děje, jakoby se mi klientka v tu chvíli vzdalovala. Rozpláče se. Ptám se, co se stalo. Popisuji, co se mi odehrává před očima, říkám jí, že mám pocit, jako bychom se v tuto chvíli navzájem vzdalovaly. Ptám se jí, zda ji v tu chvíli napadalo něco ve smyslu „té se to říká, když sama dítě má". Potvrzuje, že ji v tu chvíli napadalo, že já sama nejlíp musím vědět, v čem je život s dítětem jiný. Snažím se jí vysvětlit, že mi nešlo o obecné formulace, ale o to, jak to má ona sama, neboť pro každého z nás má život s dítětem jiný smysl a v každodennosti se odráží jiným způsobem. Ujišťuji ji, že respektuji, že jsou pro ni tyto odpovědi zřejmě náročné, ale že pokud s ní budu pouze soucítit, můžeme ustat na mrtvém bodě.[5] Zároveň ji ale vybízím k tomu, aby se nebála jasně popisovat, co se v ní při terapii v konkrétní chvíli odehrává. Ujišťuji se, že je vše v pořádku a ptám se, zda můžeme pokračovat. Říká, že ano a že by na tuto odpověď potřebovala více času, nikdy nad tím takto nepřemýšlela. V mezidobí si zkusí tuto otázku znovu položit.

Já sama jsem ráda, že jsme si pojmenovaly, co se odehrálo. Těší mě, že klientka upřímně mluvila o tom, jaký měla v tu chvíli pocit. Mohla mi sdělit, že se nic neděje a s pocitem zranění či nepochopení se již neozvat. Vyžaduje to jistou dávku důvěry.

Po čtvrté konzultaci prosím klientku o zpětnou vazbu ve smyslu, co jí zatím přijde v terapii užitečné a zachovala by, co by chtěla jinak - čeho by chtěla více, čeho méně, co jí vyhovuje v mém osobním přístupu, co naopak ne, zamyšlení nad dalším směřováním terapie – jaká další témata ji napadají. O zpětnou vazbu ji žádám e-mailem, aby měla možnost si vše v klidu

[5] *„Pamatujte si, že v terapii je třeba vyvažovat soucítění a výzvu. Zaměřit se pouze na podpůrný aspekt terapeutického úsilí znamená opomenout základ pro terapeutický růst – a pro změnu. A změna obvykle nenastane v příjemné atmosféře – často vyžaduje terapeuta, který se stará natolik, že pojmenuje klientovy negativní či neproduktivní vzorce chování nebo myšlení."* Schwartz, B., Flowers, J.: Jak selhat jako terapeut. 50 způsobů, jak ztratit nebo poškodit svého klienta. Praha, Portál 2012

promyslet a také z toho důvodu, že pro ni písemnou formou může být jednodušší vyjádřit případné připomínky ohledně mého osobního přístupu, vyjadřování atd.

Vyhovuje jí:

- domácí úkoly – nutí ji se posouvat, dělat věci i méně příjemné, které by ji samotnou nenapadly
- podpora – je prý příjemné slyšet, že se v něčem posunula, že oceňuji snahu

Co by chtěla jinak, čeho více/méně:

- více domácích úkolů, rad, nad čím se má doma zamýšlet – zmiňuje např. můj podnět, zda nezměnit práci, omezit brigády hlídání dětí, které pro ni mohou být začarovaným kruhem. „Některé věci si do určité míry neuvědomím, nepřipouštím, nebo i nechci připouštět, a pokud mě k tomuto navedete, jsem ráda, "nakopne" mě to k přemýšlení.“
- znovu by se vrátila k vypíchnutí toho nejdůležitějšího, co se jí honí hlavou na konci hodiny (uvědomuji si, že v posledních sezeních jsem to občas neudělala, když už nás tlačil čas a je to pro mě dobrým podnětem hlídat si čas tak, aby byl na konci dán prostor pro vyjádření závěrečných uvědomění si, která, jak se zdá, jsou pro klientku důležitá)
- více rad (ačkoliv, jak sama píše, si uvědomuje, že pracuji stylem, který ji má spíše dovést k tomu, aby si cestu, s mým provázením, nacházela sama)
- někdy jsou pro ni otázky složité (ne prý co do obsahu, ale v tom smyslu, že se nad nimi takto nikdy nezamýšlela a trochu ji znervózňuje, když nedokáže hned najít odpověď
- někdy čekám až příliš dlouho na odpověď, někdy je za to ráda, protože už by otázku „pustila“ a takto ji to dovede k tomu, že nakonec přijde na něco „objevného“, někdy ji to ale naopak znervózní, právě v případě „složitých“ otázek – navrhovala by si tyto otázky zapsat, popřemýšlet si nad nimi doma a vrátit se k nim příští sezení

V mém přístupu jí vyhovuje:

- hledám to, co je pro ni opravdu důležité/na čem jí záleží
- bavíme se o věcech, které jsou pro ni podstatné
- nesoudím, neříkám, co je špatně, že něco „moc řeší“
- umím povzbudit
- má pocit, že si jí vážím a respektuju ji

Další témata, která ji napadají:

- jestli a jak, ostatním sdělit, pokud by časem dítě bylo z umělého oplodnění či adoptované
- jak o tématu komunikovat s lidmi, které „nemusí“, nebo si je nechce pouštět k tělu a zároveň je neurazit

PÁTÁ KONZULTACE

Zajímá mě, co se odehrálo v době, co jsme se neviděly. Tentokráte prý nic podstatného, co do zrealizování nějaké společné aktivity s manželem. Co je ovšem pro klientku posun, je fakt, že aktivity už vědomě a cíleně plánují. Dříve „týdny nechávali jen tak plynout, spáchali něco jen, když zrovna vyšel čas“.

Vracím se ještě k minulému sezení. K bodu, kdy klientka došla k uvědomění si toho, že by bylo užitečné promluvit si o tom, jaký má vlastně jejich manželství, kromě výchovy dítěte, „společný projekt“. Zajímá mě, zda se v tomto směru něco urodilo. Klientka na toto téma prý zavedla řeč. Manžel reagoval slovy, že je to otázka hodně na tělo a potřebuje čas si popřemýšlet. Tedy první krok podniknula, z čehož má dobrý pocit. Uklidňuje ji trochu i to, že snad manžel není typ muže, který by ustrnul na mrtvém bodě, přes který se není schopen překlenout. Myslí si, že, na rozdíl od ní, by dokázal najít mnohem více věcí, cílů, kam by společně mohli směřovat.

Spontánně mě k tomu ještě napadá, že by mohli rozhovor na toto téma zrealizovat např. formou brainstormingu, co koho bez jakékoliv cenzury napadá a mohli se u něho, na vzdory nelehkému tématu, i zasmát.

Dnešní sezení by chtěla věnovat tomu, „jak o tom mluvit s ostatními“. Snažím se, aby si co nejvíce uchopila do slov svoje pocity, které se jí s tímto tématem pojí. Zajímá mě, co se v ní odehrává, když čelí obavě, že se jí zeptá někdo, s kým o tom ještě nemluvila. Chci, aby necenzurovaně, klidně jednoslovně, říkala, s jakými pocity je tato obava spojená.

Na prvním místě je to strach. Zejména z toho, že se rozbrečí. Má pocit, že tím druhým lidem vysílá signál „nezvládám to, i když bych měla“. Ptám se, zda to tak opravdu je. Zda brečet automaticky znamená nezvládat. Jak se vlastně pozná, že něco zvládáme. Jak to na sobě samé pozná ona. Není vlastně přirozené, že jsou situace, které prostě nezvládáme? Snažím se jí podpořit v tom, že pláč je vlastně zdravou reakcí jejího těla i psychiky, že se vlastně chová přirozeně a její tělo i psychika ví, co dělají. Zajímá mě, co je tak hrozného na tom, když v emočně nabité situaci pláče? Co vhání ten pocit, že to musí říct, aniž by jí ukápla jediná slza. Anna dochází k tomu, že to, co jí zřejmě primárně vadí, je, že druhé obtěžuje tím, že to neumí říct „normálně“. Staví je tím do nepříjemné pozice, kdy nebudou vědět, jak reagovat. Podporuji ji v tom, že ona je tou nejdůležitější. Není její povinností starat se o to, jestli ostatní lidé unesou, co jim řekne. Není její povinnost je jakkoliv „opečovávat“.

Dalšími pocity jsou nejistota - co lidem říkat, když se budou ptát detailně a ona nebude chtít odpovídat. Obava, že je urazí. Co budou šířit dál. Nejistota, co pak bude ve vztahu mezi nimi a ostatními – někteří si informaci nesprávně vyloží a mají pocit, že určitá témata už jsou tabu a neměli by je s nimi jako párem, který momentálně nemůže mít děti, sdílet (jakákoliv řeč na téma děti). Zajímá mě, zda ostatním sdělila, co chce a co je jí naopak nepříjemné. Chci, aby si jasně uchopila do slov, co by jim potřebovala v tu chvíli říci. Prosím ji o jasnou formulaci, kterou by byla v těchto situacích schopna použít. Vyjasňujeme si, co vlastně od ostatních potřebuje poté, co jim informaci sdělí (nechce plané utěšování, co tedy chce, jak si o to může říct).

Velkým tématem je téma zrady. Někteří intimní sdělení šíří dál, nepravdivě. Nerespektují, že je s manželem žádali o to, aby to považovali za důvěrné. To ji vysiluje nejvíc. Má pocit, že tak odhaluje pravou tvář ostatních. Nejvíce ji vysiluje zjišťovat, kdo, co ví, co si o nich lidé říkají. Zajímá mě, čeho se nejvíce bojí, že o nich jako o páru unikne? Nedokáže na to přímo odpovědět. Nejvíce jí zřejmě vadí, když někteří informaci šíří nepravdivě a necitlivě.

Chci tedy, aby se pokud možno odpoutala od přílišného racionálního uvažování a představila si v hlavě metaforický obraz, který může klidně jednoslovně, či pomocí symbolů, nebo jak jí to bude příjemné, popisovat. Tak, jakoby popisovala sen, který právě sní.

Nechávám ji volně popisovat „snový obraz“. Vždy pouze stručně rekapituluji, co nám právě „vyvstalo před očima“. Poté ji vždy vybídnu, aby pokračovala v popisu. Zajímá mě, co se ve „snovém obraze“ děje dál. Popisuje svůj „snový obraz“, ve kterém nám před očima vyvstávají pocity odcizení, osamocení, vzteku, nepochopení. Hodně u toho pláče.

Domlouváme se, že příští sezení budeme ještě v tématu pokračovat.

REFLEXE KONZULTACE

Říkám si, že by bylo dobré se v dalších sezeních zaměřit na to, co vlastně Anna ostatním sdělit chce a co už ne. Zdůraznit, že když nechce, má právo, o tom s určitými lidmi vůbec nemluvit. Sama by si měla určovat, co, kdy, jak a komu chce říkat.

ŠESTÁ KONZULTACE

V mezidobí přemýšlela o tom, zda změnit práci. Občas si na internetu procházela pracovní nabídky. To je prý velký posun, vždy zůstala jen u přemýšlení. Je prý ve fázi ujišťování se, zda chce odejít, či nikoliv. Napadlo ji, že by kupříkladu mohla oslovit nějakou organizaci a jedenkrát do měsíce (má v práci vždy dva dny volno po dvanáctihodinových službách) na jednu hodinu zkusit dělat dobrovolnici. Mohla by tak nahlédnout, jaká je náplň práce a poznat trochu vztahy v kolektivu, což uváděla jako kritéria, která pokud by dopředu znala, opouštěla by se jí dosavadní práce v kojeneckém ústavu o to snáz. Oceňuji, že se snaží pracovat i v mezidobí, že pokaždé, když se vidíme, je zase o krůček dál.

Anně v minulém sezení přišlo užitečné, když si snažila uchopit do slov, co vlastně uvnitř cítí, pojmenovat si pocity, které se v ní odehrávají. Ráda by v tom ještě pokračovala, a pokud to stihneme, byla by ráda, kdybychom se podívaly na to, jak o tom mluvit s ostatními.

Navazujeme tedy na minulé sezení, kdy jsme se detailněji věnovaly jejím pocitům. Ptám se, jaké automatické myšlenky se jí honí hlavou, abychom je mohly nahradit konstruktivnějšími. Zajímá mě, co by jí její pocity říkaly, kdyby s ní mohly vést dialog. Prosím ji, aby jejich výroky zkusila převést do druhé osoby, aby si dialogickou formou mohla jejich sdělení uchopit do slov (např. strach může říkat:“Nezvládneš to, rozbrečíš se, budeš vypadat blbě“).

Zkouší si tak pocit po pocitu formulovat, co jí sděluje Strach, Nejistota, Odcizení, Osamění, Zrada, Závist atd.

Chci, aby si představila, že s pocity, které jmenovala, vede dialog. Co by každému ráda vmetla do tváře? Jakou protimyšlenku, která by byla konstruktivní a v tu chvíli jí pomohla. Procházíme si tak pocit po pocitu a Anna si nahlas uchopuje, jakou konstruktivní protimyšlenkou by je srazila na kolena.

Plynule se dostáváme k otázce, jak o tom mluvit s ostatními. Vracím se k jednomu z prvních sezení, kdy Anna zmiňovala, kterak jednou byli na návštěvě u svých přátel, kterým se právě narodilo dítě. Přátelé se jich zeptali, kdy plánují založit rodinu oni a Anna o tom s manželem otevřeně mluvila, přičemž ještě při návštěvě a po ní, měla ze všeho dobrý pocit. Co tehdy cítila? Čím to tehdy bylo, že se to podařilo? Je něco, co tehdy nezaznělo, či co by příště jiným lidem chtěla říct jinak? Chci, aby si do slov uchopila, co vlastně sdělovat chce, co už ne. S kým své trápení sdílet chce, s kým nikoliv. Přičemž Annu podporuji v tom, že má právo s lidmi, s kterými nechce, své trápení nesdílet, říci ne a nemít z toho „špatný pocit“.

Považovala jsem za důležité, aby si Anna sama za sebe uchopila do slov, co chce sdělovat, co již ne, jakou formou atd. Protože mě ale Anna minulou hodinu téměř naléhavě prosila, že by chtěla nějaké konkrétní doporučení, jak „o tom mluvit s ostatními, zejména s těmi, s kterými své trápení sdílet nechce, nastudovala jsem si materiály týkající se této problematiky a Anně tato doporučení předala. Zaujala ji hlavně publikace od Hany Konečné, která realizovala několikaletý výzkum na toto téma, těší se, až si publikaci pořídí.

SEDMÁ KONZULTACE

Jako vždy mě zajímá, jak se klientce daří, co se odehrálo v době, kdy jsme se neviděly. Anna si prý se svým manželem vždy sedne a baví se o tom, co bylo na terapii. Je ráda, že manžel má zájem a že, jak říká:“s tím pracují dál“.

Anna by se dnes chtěla věnovat tématu, které si sama pro sebe nazvala „Zrada“. Hodně se v myšlenkách zaobírá tím, jak ji někteří lidé zradili. Sdělila jim informaci, že momentálně nemohou mít dítě. Netušila, že někteří informace překroutí, budou je šířit dál i přes jejich výslovnou prosbu, aby tak nečinili. Má v životě dvě konkrétní osoby, u kterých ji to mrzí nejvíce. Stále na to myslí, užírá se lítostí i vztekem. A priori přistupuje k lidem s nedůvěrou, bojí se, že ji zase zradí. Má dojem, že tak odhaluje „skutečnou tvář“ oněch lidí.

Zajímá mě, jak bychom vlastně poznali, že se dokázala se zradou vyrovnat. Nemyslela by na to tolik, dokázala by odpustit. Chci, aby si zkusila uchopit do slov, co všechno se v ní odehrává za pocity v souvislosti se zradou, kterou cítí. Je to vztek, lítost, bolest. Žádám ji, aby zkusila vyjádřit, co se v ní děje v souvislosti s každým z výše zmíněných pocitů.

Zajímá mě, jestli v minulosti byly okamžiky, kdy pociťovala zradu, přesto ale měla pocit, že je zvládla. Jak to tehdy udělala? Co jí pomohlo? Zajímá mě, kdo v jejím životě by věřil, že se

s pocitem zrady zvládne vyrovnat. Podle čeho by tak usuzoval. Co za silný potenciál, který ona zatím vidět nedokáže, v ní vidí on. Co jí to o ní říká?

Důležitý moment, který nám ze sezení vyvstává, je, že by se Anně ulevilo, kdyby dokázala odpustit. Kdysi se jí to podařilo u její sestry. Ta informaci také šířila dál, ale Anna ví, „že to tak nemyslela, má sama milion svých starostí a v důsledku toho dokáže být i necitelná“, ale jí to odpustila, proto, že ví, že má těžký život.

Německý psychoterapeut Heinz Peter Röhr chápe odpuštění jako *„Výkon užitečný v neposlední řadě pro vlastní vnitřní mír. Odpuštění je možné jen, když je to akt svobody (získané). Na konci úspěšného psychoterapeutického procesu by mělo být vždy odpuštění“.*[6] Anna však neví, jak na to. Má pocit, že když odpustí, jakoby dávala najevo, že se vlastně nic nestalo, jenže problém je, že v jejím chápání se stalo mnohé. Žádá si ode mě radu, chce, jak říká, „navést určitým směrem“. Mluvíme o tom, že je dobré přijmout svůj vztek. Vyjádřit ho nedestruktivní formou. Anně se nejvíce líbí forma psaní necenzurovaného dopisu. Prý se těší, až se vyřádí a bude drsná, směje se tomu a je znát, že emoce opravdu ventilovat potřebuje. Dochází si k tomu, že pokud lze brát odpuštění i tak, že NESCHVALUJEME to, co nám jiní lidé provedli, ale odpouštíme z toho důvodu, abychom nalezli úlevu a snažili se blíže pochopit jednání druhých, mohla by opravdu nalézt klid.

Jako domácí úkol si Anna zkusí napsat dopis člověku, u kterého ji zrada zasáhla nejvíce.

OSMÁ KONZULTACE

Před osmým sezením mi přišel e-mail od klientky, ve kterém mi sděluje, že u ní nastala „malá změna“ – čekají přírůstek. Eventuální témata, která jí ještě běžela hlavou (jak se vyrovnat s případnou adopcí), už nejsou aktuální a celkově je již myšlenkami někde jinde. Byla by však ráda, abychom se ještě viděly.

Obsah sdělení mě překvapil a upřímně potěšil zároveň. Po dobu terapie jsem si říkala, že by mě potěšilo, kdyby mi klientka někdy v budoucnu napsala, že čekají rodinu a jsou šťastní, vůbec jsem však nečekala, že by k tomuto došlo během terapie. Na poslední setkání s ní jsem příjemně naladěná.

Protože Anna nepřichází na poslední sezení s konkrétní představou, jde jí pouze o to „se znovu osobně vidět a rozloučit“, žádám ji o zpětnou vazbu, týkající se celé terapie. Zajímá mě, co se terapií změnilo. Už jen odhodlání chodit na terapii jí prý dodalo sílu. To, že terapie trvala určitou dobu, byla pravidelná a věděla, že příště zase sezení bude, jí pomohlo psychicky vypnout. Vědět, že o tom zase bude moci mluvit s někým, kdo ji chápe, poslouchá ji, podpoří, přinese jiný pohled. To jí pomohlo dostat se „více do pohody“. Terapie jí prý pomohla více si vážit sama sebe. Uvědomit si, že i když má nějaký problém, nemusí chápat sebe samu jako méněcennou. Umět prezentovat své postoje bez toho, aby se neustále starala o to, co si o ní budou lidé myslet, co si budou říkat. Nezůstat stát na jednom místě, hledat více řešení, cest.

[6] Röhr, Heinz-P.: Závislé vztahy, Praha, Portál 2011

Začít zase něco dělat, utvořit si pravidelný harmonogram společně tráveného času s manželem i sama se sebou.

O tom, že Anna je těhotná, věděla už dvě sezení nazpět. Nějakou dobu jí však trvalo tuto skutečnost přijmout, „uvěřit jí“. Chtěla počkat nejméně dvanáct týdnů, které jsou pro plod nejrizikovější, bála se o tom mluvit dříve, aby nevyvolala vlnu gratulací, která by pro ni, v případě jakýchkoli komplikací, mohla být hodně bolestná.

Anna je veselá, místy nostalgická. Chvíli spolu ještě mluvíme o dětech, jako dvě ženy, matky. Poté mi dává malý dáreček, loučíme se.

ZÁVĚR

Ráda bych na závěr shrnula, co chápu jako svůj pozitivní přínos v práci na Annině případu, co naopak mohlo být provedeno jinak.

Myslím si, že Anna dostala možnost uvědomit si, jaké emoce vlastně cítí, uchopit si je do slov, nahlas o nich hovořit, bez cenzury mluvit například o tom, že cítí závist, když vidí svou nejlepší kamarádku, jak v náruči chová čerstvě narozené miminko. Cítí vztek a nenávist vůči těm, kteří ji zradili, když vyzrazují to, co ona považuje za velmi citlivé. Podpora v tom, že se nemusí nenávidět za to, co cítí, že její emoce jsou v této situaci přirozené

Snažila jsem se v ní podpořit pocit, že ona jako lidská bytost je důležitá, záleží jenom na ní, co si přeje, nepřeje, co chce sdělovat, jak to chce sdělovat, má právo říkat ne.

Dostala podporu v zaměření na sebe samu. Na to, co má ráda, co je pro ni příjemné, důležité, co potřebuje a chce zase začít dělat. Zaměřili jsme se na tady a teď – jak to má teď, co cítí, co chce teď, co chce v blízké budoucnosti. Soustředily jsme se na malé kroky, které může realizovat už v mezidobí našich sezení.

Snažila jsem se o to, aby nezažila pocit stigmatizace ve smyslu, „na čí straně je vlastně problém“ (její, manželově, jich obou), „je problém fyziologický či psychický“?

Nesnažila jsem se cíleně pídit po tom, jak to vlastně Anna má se vztahem ke svému vlastnímu ženství, což si myslím, že může být jedním z předpokladů, kterým si nejeden psychoterapeut může nechat zastínit mysl. Líbí se mi myšlenka Hany Konečné, která píše:“Potíže s přijetím ženské a mateřské role jsou jistě způsobeny především obtížnou situací samou. Jak může člověk, jemuž je rodičovství odpíráno, být s rodičovskou rolí smířen?“[7]

A v neposlední řadě to byl můj empatický, ale věcný přístup k tématu, který byl v mém případě způsoben faktem, že až do nedávné minulosti jsem byla přesvědčena, že nechci mít děti, nechci založit rodinu a dokážu tak být šťastná, neboť si dokážu představit mnoho jiných činností, které by mě dokázaly naplnit štěstím (postavit vlastní plachetnici a plavit se po širém moři, vlastními silami postavit srub a jiné roztodivnosti), o kterých jsem byla přesvědčena do

[7] Konečná, H.: Na cestě za dítětem. Dvě malá křídla. Praha, Galén 2009

doby, než jsem potkala svého muže a zjistila, že rodinný život a zplození potomka může být opravdu tou nejkrásnější věcí v životě lidském. Přesto, že můj muž a můj syn jsou to nejcennější a nejkrásnější, co mě v životě potkalo, vím, že i bez rodinného života bych dokázala svůj život žít tak, abych byla naplněná a šťastná, neboť nevidím v životě pouze jednu cestu a uvědomuji si mnohost a pestrost, kterou život nabízí. Myslím si, že toto mé nastavení vnášelo do našeho vztahu lehkost, kdy z mé strany nedocházelo k podvědomému vysílání signálu „máte pravdu, já sama bych bez dítěte zešílela“.

Když se zamýšlím nad tím, co mohlo být z mé strany provedeno jinak, myslím si, že je to jistá zatvrzelost v hledání odpovědi z mé strany, která spočívá v tom, že když klientka řekne, že neví, dokážu poměrně dlouho čekat na odpověď či otázku formulovat v mnohých obměnách a neúnavně se ptát „Co ještě“, což může být v mnohých případech ku prospěchu, někdy už je to však poněkud za hranou a bylo by dobré respektovat, že klienti v této etapě života odpověď opravdu neznají.

V počátku terapie jsem si příliš nechala zatemnit mysl svým předpokladem, že klientka by měla najít smysl svého života i v něčem jiném, než ve výchově dítěte, pakliže se tak stane, přestane tolik lpět na tomto přání, které jí svazuje ruce. Myšlenka to není špatná, ale nerespektování toho, že klientka v této fázi života prostě jiný smysl nevidí, pak může prohlubovat propast důvěry ze strany klienta, u kterého se může dostavovat pocit „zase mě nechápe, kdo už tedy?“. Když jsem si tento fakt uvědomila, začala jsem si klást otázku, zda tomu tak opravdu je. Když klientka najde smysl života v něčem jiném, znamená to, že přestane tolik toužit po dítěti? Možná ano, možná nikoliv. Budiž mi však přičteno k dobru, že jsem si uvědomila toto své myšlenkové klišé, které je poněkud povrchním závěrem a začala více respektovat, jak to vlastně má sama klientka.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

De Shazer, S., Dollan, Y.: Zázračná otázka. Krátká terapie zaměřená na řešení. Praha, Portál 2014

Konečná, H.: Na cestě za dítětem. Dvě malá křídla. Praha, Galén 2009

Röhr, H.-P.: Závislé vztahy, Praha, Portál 2011

Schofield, W.: Psychotherapy. Purchase of Friendship. 1964

Schwartz, B., Flowers, J.: Jak selhat jako terapeut. 50 způsobů, jak ztratit nebo poškodit svého klienta. Praha, Portál 2012

Strnad, V., Nejedlá, A.: Základy narativní terapie a narativního koučinku. Praha, Portál 2014