
Závěrečná kazuistika „Dlouhá cesta“

Ut13 - 2017

Gaziza Lutseva

Obsah

Úvod.....	2
Můj základní předpoklad.....	2
Moje etika.....	2
Moje práce.....	3
První konzultace s Míšou.....	3
Druhá konzultace s Míšou.....	5
Třetí konzultace.....	6
Čtvrtá konzultace.....	8
Poslední závěrečná konzultace s Míšou.....	10
Závěr.....	13

Úvod

Vzpomínám si na výběrové setkání do našeho výcviku. Koukali jsme na úryvek terapeutické práce. A já jsem si tehdy řekla: „Budu i já takhle umět pomáhat lidem?“. Teď koukám na videa své práce a říkám si: „Umím to dělat?!“.

Moudrost nepřijde jen tak z ničeho nic. Má svoji dlouhou cestu a je hodně vybírává. Moudrost se neptá předem, jestli už může přijít nebo ještě má počkat. A také asi nikdy nepřijde jako celek. Vždycky to je o malých kouscích, a jak je všeobecně známo ve svůj a tedy i správný čas. Víím, že moudrost obdaruje sebou přes chyby a zkušeností. Ale také víím, že někdy (díky Bohu nebo rozumu) může být dosažitelná i jinak, tedy aspoň její nějaká menší část. Já jsem vděčná všemu a všem, s čím a s kým jsem se na své životní cestě zatím potkala, protože víím, cítím a rozumím, že se ke mně moudrost blíží den ode dne, i když ty krůčky jsou nebo se mi jen zdají jako malé...

Můj základní předpoklad...

Být psychoterapeut pro mě znamená být člověk. Není to jen ten (možná Boží) tvor. Beru to jako vesmír, který je nekonečný a překrásný, tají v sobě hodně záhad a zároveň je otevřený a upřímný ve své podstatě. Člověk podle mě zrozen pro druhého a je jedno, v jakých se to vztazích projevuje. Jenom v komunikaci s druhým se otevírají potenciály a možností projevít to nelepší, co v sobě nese lidské srdce a rozum. Můj vesmír sní projevovat sebe v pomoci a podpoře. Neříkám to jen tak. Došla jsem k tomu přes různé zkušenosti a životní zkoušky (i když (víím!), že jsem ještě mladá). A naštěstí jsem se měla možnost seznámit sama se sebou a otevřeně si říct, kdo jsem a co já chci, co můžu a co dělám a kam by chtěla a měla jít. Samozřejmě to není konečný a mění se to neustále vzhledem k různým okolnostem a lidem. Ale báze, na které já stojím je pro mě jasná. Na tomto světě jsem pro to, abych byla pro druhé. Ať je to rodina, kamarády, známé... či klienti, kteří přijdou do terapie. A abych já mohla být co nejvíce užitečná, nestačí jen chtění pomáhat. Já potřebuji umět pomáhat.

Moje etika...

Ten, kdo přišel do terapie, vidí mě a já vidím jeho. Pokud ho budu vidět ve špatném, nemám šanci být viděna v dobrém. Já slyším a cítím sebe, díky čemu jsem schopná a ochotna slyšet toho, kdo přede mnou sedí. Dosud nevím, jestli ty lidi, s kým jsem pracovala, respektive pracuji v terapii, potřebují mě, anebo já potřebuji jich.

Moje práce...

Někdo nahoře řekl: "Tady ta chce zdárně ukončit výcvik a potřebuje klienta, který ale má být dostatečně náročný, přiměřeně problémový a maximálně vstřícný. Její klient by navíc měl mít jasno, jaký má problém, co chce od terapeuta a také v mezidobí makát na změnách, aby celá terapie se úspěšně ukončila a potěšila naši za pět minut absolventku". A pak se mávlo, ale asi to nějak moc nepovedlo a trochu se přeslechlo a ve výsledku do terapie přišla Míša. Říct, že jsem spokojená se svou prací, to ne. Tím spíš po ukončení terapeutického cyklu našich setkávání jsem zůstala s otázkami a nejistotami a připadala jsem (možná i do teď to ve mně odeznívá) ztracená v tom, jestli já umím pomáhat. Ale klientka mi poděkovala, takže nějakou práci jsem odvedla...

Míša mě našla přes moji nabídku na portálu, kde se různě něco daruje a přijímá. Darovala jsem tam pět neplacených konzultací a díky tomuto portálu mě našli lidé, kteří potřebovali pomoc slovní (neboli psychoterapeutickou), ale bohužel neměli finanční prostředky na tak luxusní moderní záležitost (sarkazmus). Domlouvání se s Míšou bylo příjemné a stručné, nabídli jsme se navzájem termíny, vyměnili jsme se čísly a potkaly jsme se u mě v kanceláři, kde již víc než půl roku poskytuji psychoterapii.

Kancelář se nachází v centru města. Je tam recepce a výtah. A na patře jsou kuchyňka a toaleta. Na dveřích visí tabulka s mým jménem. Je tam příjemné osvětlení a pohodlné židle. Bohužel nejsou na zdích obrázky, ale ve stolečku jsou kameny, které někdy využívám v terapii. Na stole jsou vždycky kapesníky, láhev s čerstvou vodou a skleničky podle počtu přítomných, papír a propisky a hodinky, které klient nevidí, ale vidím já, abych byla v čase.

První konzultace s Míšou.

Před každou terapii přijdu minimálně o čtvrt' hodiny dříve. Vždycky vyvětrám kancelář, dávám uvařit vodu, připravuji místnost a také sebe. Když je to nový klient, tak prolistuji své poznámky neboli teoretické taháky, abych osvěžila v paměti nějaké techniky a metody. Navíc mě se to pomáhá vžít do role terapeuta a připravit se na čekající mě práci s klientem.

Míša je paní v důchodu, usměvavá, příjemná a upravená. Byla mile překvapena (jako všichni moje klienti) mým věkem a vzhledem a pak ještě přízvukem.

Neustálá práce nad sebou se v mém případě spočívá nejenom v získání a rozšíření odborných znalostí, ale také ve vystupování a jazykovém projevu. Umět rychle a srozumitelně vyslovit myšlenky je někdy pro mě brzdícím faktorem (a to nejenom v terapii). Proto dodatečnou technickou připomínkou na začátku spolupráce je vyjasnění s klientem postupu v případě, kdyby mně kvůli přízvuku, nebo s tím spojeným nejasnostem, nerozuměl.

Na začátku spolupráce s Míšou jsem ji seznámila a uvedla do technických záležitostí: domluva dalších setkávání, délka konzultací, podmínky zrušení terapie, práva klientky se participovat na chodu terapie a spolupráce, etické zásady terapie, natáčení konzultací.

Pracovní pohodu totiž zajišťuji pomoci silné pětky. Společné domlouvání podmínek terapie je zajištěním bezpečí a to pro nás obě dvě.

Míša je rozvedená, pracuje na půl úvazku. Má čtyři děti. Bydlí v bytě 90leté maminky, kde pronajímá pokoj. V bytě bydlí také mladší bratr klientky. Míša bydlí s maminkou kvůli finančním potížím, neboť nemá dostatečný příjem na samostatné bydlení.

Nejdřív jsem se zeptala jaká má Míša očekávání od terapie. Očekává, že v průběhu naší spolupráce přijde na návod či směr, kterým by se měla vydat, aby našla řešení pro svůj

problém. Je pro ni důležité slyšet názor zvenku a udělat náhled na situaci z jiného úhlu pohledu.

Zaměřuji se na potřeby klientky. Zajímám se, co ji do terapie přivedlo. Přišla s tím, že by chtěla začít přemýšlet jinak. Popsala situaci, ve které se nachází. Problém, kterému by chtěla věnovat v terapii, týká se vztahu s matkou. Matka podle slov klientky ráda všechno drží pod svojí kontrolou, moc nebere klientku a hodně se stará o syna. Je podle Míši závistivá a nemá ráda, když se klientka má dobře, ať se to týká čehokoliv. Míša vztah s matkou popisuje jako velmi náročný, hodně se jím trápí, pociťuje k matce odpor, vztek a prožívá lítost, že má takovou matku.

Během terapie Míša různě doplňovala svůj příběh o tom, jaká je její matka a co všechno zažila. Což jsem reflektovala a ptala jsem se na zvládnání. Používala jsem tedy potvrzování ze silné pětky. A také jsem klientku oceňovala za její silu a trpělivost. Ocenění zaznělo též ohledně toho, že klientka je schopná kriticky a objektivně nahlížet na problém, který ji do terapie přivedl.

Ptám se klientky, proč zrovna teď se rozhodla řešit vztah s matkou. Míša popíše zdravotní potíže, které jsou podle ní výsledkem problému. Vzhledem k tomu, že před tím místo řešení se Míša spíše trápila a prožívala ten vztah s matkou, psychosomatika se stala vrcholem a vlastně i posledním a hlavním signálem, který Míše řekl, že je „nejvyšší čas“ něco měnit.

Jelikož se jedná o první konzultaci (i běžně v terapii), během terapie hodně pozoruji a přizpůsobuji klientce (tempo, řeč, humor, jazyk - připojuji se ke klientce.). Kromě toho chvílemi nechávám klientce prostor pro vypovídání a pozorně naslouchám jejímu příběhu. Děláním to hlavně proto, aby se mi vytvořil ucelený obrázek kdo je přede mnou a co chce řešit. Zároveň si ale dávám pozor na to, abychom si od tématu neodbíhali, a neustále se ujišťuji a vracím klientku k tomu, čemu bychom měli věnovat čas a co by klientka chtěla v terapii řešit.

Rekapituluji to, co Míša řekla a ptám se, co by tedy ona chtěla řešit v terapii. Chtěla by se nějak naučit bavit s matkou a nezažívat u toho odpor, vztek a lítost, že nemá takovou matku, jakou by ona chtěla mít. Pokračuji v doptávání a zajímám se, co to jsou za pocity, které klientka vůči matce prožívá. Míša se přiznává, že to je něco, možná nějaký postoj, který má změnit, protože takhle to není v pořádku.

Zaměřuji se na budoucnost a ptám se klientky, co se změní, až klientka nebude zažívat odpor k matce.

Otázka zaměřená na budoucnost spadá do jednoho z pěti okruhů zájmů z terapie zaměřené na řešení. Díky této otázce je možné zformulovat cíle do budoucna, neboli žádaný stav, ke kterému v rámci terapie můžeme s klientem čelit.

Míša stav, který přijde po té, co se uskuteční ty požadované změny, nazvala jako klidný. Popsala to jako vnitřní spokojenost, kdy se konečně skončí vnitřní boj, že rozum chápe, ale srdce ne, kdy si v sobě bude mít uspořádaný svůj postoj a vztah k matce. Ve výsledku má se vytvořit prostor pro ni nikoliv pro její matku v ní.

Pracujeme s Míšou na tom, co pro ni ta vnitřní spokojenost znamená. Míša by chtěla přijmout skutečnost, že její matka není taková, jakou by ona chtěla mít, díky čemu by přestala litovat, že má takový vztah s matkou, jaký je. Chtěla by dosáhnout změny ve svém prožívání a ve svém postoji ve vztahu k matce, aby to, co se děje, jaká ona je a jaký je mezi nimi vztah „ztratilo na důležitosti“.

Pak Míša použila ve vztahu k matce podle mě hodně zajímavou metaforu o mechu: „Já ho vidím, je přede mnou, za mnou, já jdu po něm. Jsem si vědomá, že je tam. Ale nevádí mi to.

Jsou jiné věci, o kterých přemýšlím“. Chytám se této metafory a zaměřuji se na rozdíly mezi těmi stavy, který Míša má teď a který by ona chtěla. V čem se od sebe liší?

Otázka zaměřená na rozdíly je z terapie zaměřené řešení. Mým cílem je pomoci rozdíly vydefinovat oblasti, na kterých pak v terapii možné pracovat pro dosažení žádané změny.

Bohužel Míša mě nerozuměla i přesto, že jsem se několikrát různými formulacemi zkoušela vysvětlit, o jakých se rozdílech zajímám. Proto jsem to nechala být a vrátila jsem se k tomu, co by se v Míše mělo změnit. Po dlouhém vyprávění si Míša nakonec dokázala přesně popsat, co by se v ni mělo změnit: „pocit ve mně, aby mi to nebolelo, aby mi už to bylo jedno, aby se mě to netýkalo“.

Konzultaci ukončujeme s tím, že na příštích terapiích budeme věnovat hledání řešení jak na to, aby se Míša té změny dosáhla.

Druhá konzultace s Míšou

Na druhém setkání Míša otevřela téma vztahu s matkou trochu z jiné strany. Nebylo to tolik o jejím vnitřním prožívání a trápení se kvůli vztahu mezi ní a matkou. Když jsem se zeptala, a o čem to tedy je, Míša pověděla mi, že matka nespravedlivě rozdělila majetek mezi ni a bratrem. Proto klientka cítí křivdu a nepochopení. Zajímám se, co by tedy klientka chtěla. Chce, aby její matka vysvětlila jí proč to tak udělala a v nejlepším případě aby došlo ke spravedlnosti a majetek byl rozdělen tak, jak si myslí klientka, že by mělo být správně. Ovšem se bavit s matkou klientka nechce. Vysvětlila mi to tak, že ani s matkou ani s bratrem se mluvit nedá a to protože, jak se vyjádřila Míša „říkají hloupostí, jako kdyby měli nízkou inteligencí“. Reflektovala jsem to otázkou, jak tedy Míša chce, aby matka jí vysvětlila, proč rozdělila ten majetek tak a ne jinak. Míša souhlasila, že jinak než rozhovorem to udělat asi nejde.

Míša povídala o nutnosti rozhovoru hodně zklamaným hlasem, navíc bylo vidět, jak se jí změnil neverbální projev: opustila oči a celá se tělem uzavřela. Pozorování mi povzbudilo zreflektovat tuto změnu.

Zaměřila jsem se na téma rozhovoru s maminkou, co je na tom pro Míšu tak hrozného. Klientka se přiznala, že rozhovor s matkou je pro ni velký problém a to kvůli silným emocím, které u toho zažívá. Tedy se cítí vztek, odpor, je netrpělivá, kvůli čemu následně řve a celá komunikace se končí buď hádkou, nebo pláčem. Síla emocí je natolik silná, že klientka není schopná sebe ovládat. Ve výsledku v rozhovoru nedojde k tématům, která jsou pro klientku podstatná.

V tuto chvíli předpokládám, že to, jaký postoj Míša má k matce vevnitř (odpor) se projevuje v rozhovoru podobným jejím chováním. Napadá mě, že rozhovor může být ukazatelem, jak se klientka vztahuje k matce.

Zaměřuji se na přání klientky a ptám se, jak by měl ten rozhovor podle ní probíhat. Míša to popisuje jako „komunikace bez emocí“, jenom v tom to případě si bude schopná promluvit s matkou.

Výraz „komunikace bez emocí“ není pro mě dost srozumitelný, proto se rozhoduji použít škálu „intenzita emocí v rozhovoru“. Mým cílem je zmapovat současný a žádaný stav a zároveň nabídnout klientce hmotné vodítko pro změnu. Škála je technikou přístupu zaměřeném na řešení, využívá se hlavně jako pomůcka k rozvíjení tématu, motivaci ke změně.

Používáme škálu pro měření emocí (hlavně těch negativních: vztek, agresivita, odpor, lítost) při rozhovoru klientky s matkou v rozmezí 0 až 100, kde 0 je úplný nezájem a 100 je vztek,

hněv pod strop. Klientka se nachází na 80: rozhovor je hodně nabitý, napjatý, klientka je netrpělivá, křičí, na cokoliv, co matka řekne, u Míši se zvyšuje agresivita a vztek, následuje hádka nebo pláč. Stav, kterého by Míša chtěla dosáhnout je 50 – neutralita: řeč matky tolik nedotýká klientku a zároveň je schopná své emoce nejen vnímat, ale i ovládat. Zajímám se, proč zrovna 50. Míša to vysvětlí tak, že nejde o odstranění emocí, ale o umění se s nimi zacházet.

Přijde mi to zajímavý. Umění se zacházet s emocemi směřuje moji mysl k předpokladu, že má existovat něco, čím by se Míša mohla jednak regulovat nejen ty emoce, ale i myšlenky.

To, že klientka je na 80, nikoliv na 100 vysvětlila tím, že má nějaké sebezáchovné mechanismy, které ji drží před něčím jako „hřích“.

Při práci se škálou vyjadřuji své překvapení a oceňuji, jak to, že klientka není na tom tak špatně, že není na 100.

Na otázku, co se stane, když dosáhne neutrality, klientka řekla, že si dokáže matku vyslechnout a také říct za sebe, co ji trápí. Výsledkem by očekávala, že chování matky nějakým způsobem pochopí a už nebude řešit ten jejich vztah.

Zaměřuji se na nejlepší výsledek, kterého se klientce podařilo dosáhnout. Míša řekne, že jednou se jí podařilo ocitnout na 70, kdy si dokázala bez zjevné nahlas vyřešené hádky odejít. Zajímám se, jak se to stálo. Podařilo se to hlavně díky tomu, že si řekla, že se nechce u toho moc rozčilovat, protože to se za to nestojí.

Blesk! Vytváří se mi hypotéza: rozhovor jde zvládnout, pokud se na něj Míša předem připraví.

Ověřuji svoji hypotézu. Míša mi ji zpochybňuje, odpoví, že to není rozumná příprava, je to o něčem jiném. Myšlenky ji jen tak napadají a ona se jimi řídí. To není kontrolovaný postup.

Za domácí úkol Míša dostala popřemýšlet, co by ona mohla udělat pro to, aby se mohla ocitnout aspoň o jeden bod níž na té škále.

K procesu terapie....

Práce s Míšou je pro mě (v tuto chvíli) poměrně náročná. Pochybujeme se v různých rovinách. Já jsem konkrétní, pokládám přesné otázky, používám měřicí otázky a také cirkulární. Míša je abstraktní. Častokrát na moje otázky odpovídá filozoficky či dokonce ezotericky. Hodně se odkazuje na osud a neovladatelné, nekontrolované přírodní procesy, kvůli kterým, odpovídá na většinu mých otázek v duchu „to tak nefunguje“, „ano, ale...“, „to přijde samo, odněkud...“ apod. Jsem kvůli tomu v terapii chvílemi trochu nervózní. Neustále Míšu musím vracet k tématu. Potkávám se také s nedorozuměním v některých věcech. Navíc Míša je hodně upovídaná a má tendence se odbíhat k jiným tématům, co mě někdy mate.

Třetí konzultace

Hned na začátku terapie Míša poví, že se jí změnilo to přání, jaký by ona chtěla k matce a k celé situaci mít postoj. Místo „je mi to jedno“ by chtěla mít „jo, fajn a jsem zvědavá, kam to povede“, což Míšu nebude rozhazovat, vnitřně trápit, kdy nebude dělat nic proti tomu násilím, ale bude pozorná k tomu, co se děje a sledovat, co z toho a podle toho rozhodovat. Zatím se Míša cítí podrážděně, díky čemu neví, jak se má chovat a proto se chová podle ní divně: agresivně, uzavřeně, útočně – ne v pořádku. Což pro ni není příjemné, tudíž by se ráda chovala normálně. Ve výsledku Míša sama shrnula cíl jejího hledání: „jak to udělat sama se sebou“.

Klientku vracím k, podle mě zásadní, změně, o které řekla. Zajímám se, co se stálo, že klientka změnila své vnímání k postoji vůči svému problému. Míša nejdřív nějak chodila kolem, ale pak z ní vypadlo, že ona nanesla mamě, jestli se můžou pobavit o těch (majetkových) věcech. Byl to krátký rozhovor. Zajímá mě, jak proběhl. Míša poví, že rozhovor byl klidný, nebyla u toho agresivní, ale ani přátelská. Byl tam prostě klid, řekla, co si myslela a v klidu se rozešli. Jsem příjemně překvapena, ptám se, jak se to stálo, že najednou se Míša od rozhovoru, ve kterém byly silné negativní emoce, posunula k rozhovoru, který proběhl v relativním klidu. Nabízím se podívat na tento posun na škále. Míša je na 60, totiž ve stavu, kde zatím není vzájemné pochopení, ale je tam větší klid a jako výsledek domluva uskutečnit velký rozhovor za přítomnosti všech členů rodiny a to ohledně rozdělení majetku. Zajímá mě, co klientka udělala pro to, že se takhle posunula. Míša se přízná, že používá havajskou techniku na uklidnění, která jí hodně pomáhá.

Mým záměrem je zjistit, co Míšu přimělo, proč ji napadlo, jak se stálo, že se rozhodla použít tuto techniku. Tímto ji chci dovést k tomu, že se na ten rozhovor nějak připravila předem a možná proto proběhl líp než, to bylo v minulosti.

Různými formulacemi se ptám Míši, proč použila tuto techniku zrovna tehdy, ale Míša řekla, že ji jenom napadla myšlenka, že to je potřeba řešit a měla pro to dobrou příležitost.

Zpětně si říkám, že jsem měla sama vyslovit svůj předpoklad, že se Míša na ten rozhovor připravila a proto se podařilo. Ušetřilo by to hodně času a mohlo by to posunout celou terapii dál, možná víc správným směrem. Ale z nějakých důvodů jsem sama v sobě trvala na tom, že na to Míša má přijít sama.

Míša vysloví přání, že by chtěla vědět můj názor na její situaci s maminkou. Potřebuje mít jiný uhel pohledu. A pak se přízná, že jejím tématem je spravedlnost... ale neví, jestli to nemá špatně, proto by chtěla se na to podívat z jiné perspektivy, protože si myslí, že ji nejde prosazovat vždycky, protože je potřeba brát v úvahu i jiné věci, které ji unikají a které můžou pozměnit ten její uhel pohledu.

Zaměřuji se na význam spravedlnosti pro Míšu. Potřebuje, aby všechno bylo co nejvíc pravdivé a aby věci byly uspořádány tak, že i teď i v budoucnu nevznikali zdroje hádek, sporů a aby bylo urovnáno, jak jen nejlépe jde. Během povídání a vysvětlení Míši, co je pro ni spravedlný a co není, vnímám a postřehuji, že je na bratra hodně rozzlobená a to nejspíše v souvislosti s rozdělením majetku.

V tuto chvíli se mi vytváří

Hypotéza: klientka vidí bratra jako nepřítele, kvůli kterému od matky nedostává svůj díl lásky, respektive majetku. Matka se stará o syna víc, jelikož ho lituje a snaží se vynahradiť prázdnotu (všechno co má dcera (klientka): rodina, děti, práce, podpora, láska, zájmy, samostatnost) a postarat se o to, aby po její smrti on nezůstal třeba na ulici.

Strategie: nabídnout klientce podívat se na situaci z pohledu matky, aby se trochu zmírnila křivda a zlost na rozhodnutí matky a následně i vůči bratrovi, aby mohlo dojít ke změně postoje klientky, že matka rozdělnila majetek takto ne pro to, že klientku nemá ráda a chce ji schválně ublížit, ale možná je to jinak. Zároveň záměrem je posílit sebevědomí klientky a poukázat na její životní úspěchy a výhody, které ona má.

Techniky: fantazie pomoci cirkulárního dotazování – co si klientka myslí, že její matka vidí, když kouká na svoji dceru. Příští setkání – na svého syna.

Cíl: zmírnit (změkčit) vnímání postoje matky ke klientce a jejímu bratrovi: zvýraznit rozdíly výhodného životního postavení klientky vůči bratrovi, což může ulevit vnímání nespravedlnosti.

Nabízím tedy Míše, aby se zkusila podívat, proč by matka mohla rozhodnout tak, jak to udělala. Ptám se, co si ona myslí, co ji napadá, že matka se zachovala podobným způsobem. Klientka je dlouhou dobu v odporu, odmítá nazírat na situaci z matčina uhlu pohledu, neustále vyslovuje vlastní skutečné domněnky a názory a předpoklady ohledně rozdělení onoho majetku, přičemž souběžně osočuje a obviňuje jak matku, tak bratra. Stojím za svým, různými způsoby zkusím klientku povzbudit se zkusit zafantazirovat. Jde to náročně, Míša se mi brání, podle mě radši pomlouvá a předpokládá negativní důvody chování matky. Odůvodňuji, proč by to mohlo být na místě tím, že ji připomínám, že ona si přála podívat se na situaci trochu jinak, tak ji to nabízím. Mám pocit, že trochu jejími slovy řečenými dříve manipulují, nakonec Míša na to přistoupí a začínáme pracovat nad fantazií. Nicméně fantazie se moc nedaří, jelikož Míša pořád zpochybňuje důvěryhodnost svých domněnek: „já nevím, co si ona myslí“, „nevidím ji do hlavy“, „co když si to vůbec nemyslí“ apod. Neustále Míšu při tom uklidňuji a připomínám, že to je jenom fantazie a její předpoklady, co asi tak vidí na ni její matka. Nakonec po dlouhém odporu to vyšlo a Míša dokázala popsat, co by její matka mohla na ni vidět: úspěch, samostatnost, cílevědomost, aktivita, dobrá matka, milující děti, rebel, šikovnost.

Na konci terapie Míša se přiznala, že i přesto všechno, co si ona myslí, že matka o ní může myslet, není v tom svá, ale bylo to pro ni zajímavý. Domluvily jsme se, že na příštím setkání můžeme zkusit pokračovat ve fantazii.

Čtvrtá konzultace

Někdy si říkám, že pokud nevím, co budu dělat dál a nemám aspoň nástin svého budoucna, tak to je pro mě hodně nebezpečný. Proto ráda plánuji a proto jsem (někdy hodně) odpovědná. Pak se to odráží i v mé terapeutické práci. Vytvářet hypotézy, strategie a stavít cíle je pro mě povzbuzující a zajímavý. Ale ne pro všechny klienty tyto záliby jsou přijatelné a srozumitelné. Vzdávat se svých záměrů bývá nesmírně těžko...

Na začátku terapie se zajímám u Míši, jestli by chtěla pokračovat ve fantazii z minulého setkání. Ráda bych s ní propracovala její představu, co by tak mohla její matka myslet o svém synovi. Ptám se, jestli si Míša vzpomíná, na co přišla v té první části fantazie, kdy předpokládala, co matka může myslet o ní. Uvnitř přitom doufám, aby Míša se fantazii tolik nebránila jako minule a nabízím to aspoň zkusit. Míša (k mému překvapení) souhlasí, ale hned po otázce jde do odporu a odmítá zafantazirovat, což vysvětluje podobně jako minule: nejsem abstraktní typ, nevím, co si matka myslí, nevím, jestli to k něčemu bude, téma bratra je palčivé téma, co když si to matka ani nemyslí nebo myslí naopak apod.

Každou takovou odpověď jsem postupně měla tendenci obratem konfrontovat a odmítat přijmout, protože jsem byla přesvědčena o možných prosperitách mé hypotézy a strategii. Vyhýbání Míši zafantazovat vyvolávalo ve mně čím dál, tím větší podrážděnost, což se následně bohužel odrazilo i v rozhovoru – nedávala jsem klientce odbíhat od určeného tématu, rušila jsem ji, kdy neodpovídala na položenou otázku, ujišťovala jsem se, jestli mi správně rozumí.... Jendou chvílí to vypadalo jako boj. Cítila jsem se jako matka dítěte, které se zlobí a odmítá mě poslechnout. Měla jsem pocit, že to trvalo hodně dlouho, až najednou mi došlo, že já se chovám jako dítě před matkou nikoliv naopak. Uvědomila jsem si, že přede mnou sedí dospělá paní, která prožila svůj dlouhý život, dosáhla hodně věcí a má velkou životní moudrost. A já se jí snažím vnutit něco o tom, o čem já ani nemám ponětí, něco o jejím životě a co více chci to změnit... z ničeho nic jsem nadělila sama sebe moci experta, který rozhoduje, jak by si klient mohl a někdy dokonce i měl přemýšlet.

Zapomněla jsem, že hypotézy nejsou totéž, co realita. Moje touha být úspěšný a dobrý terapeut vynechala zásadní kořen mé práce: expertem na svůj život je klient. Nikoliv já.

V terapii díky tomuto uvědomění, které vystřílelo do mé hlavy během pár vteřin (díky Bohu nebo sebereflexi), vrátila jsem sama sebe do stavu té samé přiměřené naivity a zvědavosti a pocítila jsem, že jsem znovu citlivá a vnímavá ke klientce.

Tento zlomový moment směřoval terapii trochu jinou cestou, díky čemu se v rozhovoru objevila podstatná skutečnost. Najednou téma od vztahu s matkou směřovalo k Míše samotné. A zjistilo se, že to celé nebylo tolik o matce, ani o bratrovi, o majetku a spravedlnosti... Bylo to o ni, o Míše, o její schopnosti uvidět sebe a své zásluhy, o schopnosti sebe ocenit a pochválit. Nakonec o schopnosti přijmout sama sebe a říct si o svých potřebách. Obě jsme dvě si všimli, že se bavíme o něčem jiném, o něčem, co se do teď ještě neobjevilo v našem rozhovoru a při tom se jedná o velmi důležité téma. Proto jsem se u Míši zeptala, jestli je to v pořádku, že jsme se dostali trochu jinam. Míša se přiznala, že celý proces terapie a naši spolupráce vnímá jako cestu, kde se postupně vybalují hlubší vrstvy jejího problému. A dopracovali jsme se k jádru, které tvoří její sebevědomí a schopnost si vážit sama sebe. Tato schopnost souvisí s tou vyšší spravedlností, o které Míša zmiňovala na minulém setkání. Spravedlnost ohledně chování její matky vůči ní a bratrovi, kdy klientka není podceňována a je tam také stejně jako i její bratr. Spravedlnost, která má sloužit budoucnu a více lidem a ne jednomu člověku. Spravedlnost, která posune Míšu tam, kde bude schopná být taková, jaká je.

Ovšem pro to, aby se změny začaly dít navenek je potřeba se změnit uvnitř. Zaměřuji se v rozhovoru na zjištění, o jakých změnách se jedná, či co má klientka na sebe změnit, aby se mohla posunout. A dostávám velmi jasnou odpověď, že potřebuje se naučit nerozčilovat se, když matka se jedná nespravedlivě. Klid, který si přeje klientka, souvisí s vírou ve spravedlnost, že se věci mohou vyřešit jinak a řešení přijde odjinud. Tento klid bude možný, kdy si klientka plně uvědomí a přizná, že si ten klid zaslouží, jelikož udělala všechno možné, co bylo v jejích silách a je potřeba si nechat člověka ať se rozhodne, jak rozhodne. Doptávám Míšu, v čem se to má projevit nebo čeho se to týká. Míša řekne, že to je o těch rozhovorech s matkou, potřebuje matce říct všechno, co si myslí, co chce a také se zeptat, proč se rozhodla tak nespravedlivě s tím majetkem. A proto, aby si byla schopná toto všechno říct, je nutná nejdřív změna postoje, která udělá ten nutný klid vevnitř.

Zajímá mě, jestli Míša tento pocit „klid vevnitř“ zná. Míša se přizná, že cítí, jak se k tomu blíží, že je na cestě, která byla velmi dlouhá, ale ten klid, který si přeje, už není daleko. Přijde mi to hodně zajímavý a důležitý, proto směřuji rozhovor k rozdílům na té cestě ke klidu, jaká byla, co se změnilo a kam se Míša dopracovala teď. Podle Míši rozdíl je značný a viditelný, před třemi lety nebyla ani schopná začít rozhovor bez toho aby se nerozčilila, před rokem při tom rozhovoru se vztekala a končilo se to hádkou a teď je schopná u toho rozhovoru vydržet v klidu. Ptám se, co se vlastně změnilo, neboli co všechno není či zmizelo, co způsobovalo ty emoce v rozhovoru.

Ptám se na to se záměrem posílit to, co by mohlo fungovat i nadále.

Zjišťuji, že to není o ztrátě či naopak o nabytí nějakých dovedností, ale spíše o zmírnění těch všech emocí, které si v tom hrají roli. Jinými slovy o tom samém umění si zacházet s emocemi v určitých situacích. Když jsem se zeptala Míši, kde se nachází teď na té cestě a co jí ještě zbývá udělat pro to, aby dosáhla cíle, vzpomínáme si na naši škálu emocí, kde je na 60. V souvislosti se škálou dozvídám od Míši, že v mezidobí se odehrál další klidný rozhovor s matkou, kdy se spolu promluvili a matka poté poslechla a udělala tak, jak ji to Míša řekla. Hned se toho chytám, přijde mi to jako značný posun v celém tématu, jak se to stálo, že v tak krátkém období se klientce podařily dva relativně klidné rozhovory po sebe. Zaměřuji se na možné změny, které se v Míše mohly udát, díky čemu její schopnost

sebeovládání při rozhovoru s matkou funguje mnohem líp, než to bylo, podle toho, co ona říkala, před tím. Míša též vyjadřuje překvapení, přiznává se, že pro ni chování matky, neboli to, že ji matka poslechla, bylo šokem. Na můj zájem jak se to stálo a co se změnilo, že Míša při rozhovoru byla v klidu, zjistím, že ten klid v sobě má jenom díky té havajské technice...

Přijímám to a respektuji, navíc to považuji za pomocníka, nicméně věřím, že to není jenom o technice, proto zkouším správně zformulovat svoji mysl a ptám se, proč klientku napadlo znovu použít tuto techniku zrovna před tím, než šla promluvit s matkou. Zase se vracím ke svému předpokladu, že se na rozhovor připravuje, ať už morálně či psychicky, proto používá uklidňující techniku, díky čemu je pak schopná v rozhovoru přebývat v klidu a směřovat konverzaci tam, kam potřebuje. Mým záměrem je totiž akcentovat skutečnost, že existuje nějaká příprava na řeč s matkou.

Míša mi ovšem můj předpoklad nepotvrzuje a veškerou zásluhu zdařilých rozhovorů s matkou přisuzuje uklidňující technice.

Moje snahy dovést Míšu k tomu, že zřejmě pro to, aby něco fungovalo, je potřeba i její konání, její práce a její snahy, a nejen technika, nebyly úspěšné.

Přivedlo mi to k myšlence, že Míša podle mě nechce nebo dokonce neumí přiznávat své zásluhy a ocenit sama sebe za to, co se jí povedlo a jak velkou rolí si v tom hraje ona sama a její úsilí.

Rozhodla jsem se vydat tímto směrem, ale i přesto, že jsem Míšu upozorňovala na ten popsany pokrok, který se udál během posledních tří let a také na posun v ovládání emocí během dvou uskutečněných rozhovorů a to za období naší spolupráci, který trval něco přes měsíc, ona odmítala se přiznat, že to je její práce. Neustále tvrdila, že to jsou zásluhy těch všech lidí a událostí, které ji na této cestě potkaly.

Uvědomila jsem si, že pro mě není jednoduchý, když mi klientka popírá to, co je očividný a navíc odmítá ocenění. Proto jsem se rozhodla svou nejistotu vyslovit nahlas.

Poté, co jsem se v tom přiznala, Míša řekla, že je pro ni hodně náročný si umět ocenit sama sebe a jen velmi skromně řekla, že z těch úspěchů má jen radost.

To ve mně vyvolává touhu Míšu ocenit...

Fascinuje mi jak je silná, upřímná a moudrá. A následně Míšu vyzývám k tomu, aby aspoň zkusila ocenit sama sebe a třeba občas to praktikovala. V návaznosti na to, klientka odcházela s tím, že bude to zkoušet.

K procesu terapie...

Zlom, který mezi námi nastal, podnítil mě k přemýšlení o tom, jakou roli si hraje terapie na cestě Míši k jejímu cíli... jestli má sloužit k vyřešení jejích trápení... nebo je to něco dalšího, jen malý kousek na její cestě, díky čemu si Míša bude schopná poznat sebe ještě víc do hloubky a tím si přiblížit ke svému jádru jinými slovy sama k sobě...

Poslední závěrečná konzultace s Míšou...

Na začátku terapie se s Míšou domlouváme ohledně ukončení terapie. Jelikož od začátku jsme byli domluveni, že se celkem sejdeme pětkrát, ujistěovala jsem se, jestli Míša nemá zájem o pokračování naše spolupráce, nebo je to tak, jak jsme se dohodly. Míša mi potvrdí, že se scházíme zatím naposled, a kdyby ona měla potřebu někdy v budoucnu, tak se mi určitě ozve.

Téma, se kterým Míša přišla do terapie, bylo vztah s matkou. Pak během naší spolupráce se otevřela témata klidu a vnitřní změny. Pro Míšu je důležité se nerozčilovat, přijmout matku takovou jaká je a uklidnit se. Právě tato tři témata, která se na sebe vzájemně navazují a která se postupně otevírala víc do hloubky, vnímám jako nejvíc podstatná. Schopnost se nerozčilovat, tudíž ovládat své emoce je praktická rovina toho, jak se Míša blíží k vnitřnímu klidu, díky čemu pak bude schopná přijmout matku takovou, jaká je a přestat řešit ten jejich vztah. Zacházení se s emocemi je námi zmapováno na škále, kterou jsme se řídily od druhého setkání. Zaměřuji se na shrnutí posunů na škále. Cílovým bodem na škále je 50, což znamená neutralita postoje vůči matce a klid jak vnitřní tak i navenek. Zatím se Míša nachází na 60, kam se dostala od druhého setkání ze 70.

Zajímá mě, co by Míše mohlo do budoucna pomoci, aby se ona mohla přiblížit ke svému cíli. Míša vyjmenovala 3 základní věci, které by ji mohli hodně ulehčit život a zároveň tu cestu k cíli uhladit a přiblížit, a to jsou: samostatné bydlení, finanční stabilita a zájmy. Nejvíc důležité je odstěhování, které se má udát v dohledné době. Zájmy mají odpoutat od myšlenek, které jsou neustále stejné, a klientka je pořád v hledání toho svého zájmu.

Blíž ke konci terapie se zajímám se u Míši, co ji čeká v nejbližší době, na čem by ona chtěla zapracovat či co by chtěla udělat, ať se to týká vnějšku, nebo vnitřku. Klientka řekne, že bezpochybně ji čeká rozhovor s maminkou ohledně majetku. Není zatím jasno, kdy to bude, ale je potřeba, aby si Míša mohla matce říct co a jak si to myslí a navrhnout své řešení. Reflektuji to otázkou, co by ji mohlo pomoci zvládnout tento rozhovor v klidu, potažmo tak, jak ona to potřebuje a aby byla s tím spokojená.

Připomíná mi to znovu, na co jsem se zkoušela párkrát ptát, již na minulých setkáních. Mým předpokladem je, že klientka může zdařile zvládnout rozhovor s matkou, totiž se nerozčilovat, nevztekat se a nekřičet, říct svůj názor a důstojně ukončit dialog, pokud se na něj nějakým způsobem předem připraví, respektive naplánuje, jak to udělá, co chce říct a co chce donést.

Nabízím Míše popřemýšlet, jestli se na ten rozhovor připravuje. Po nějakém přemýšlení a malém odporu (na to se nejde připravit, havajská technika, náhoda), dojde k tomu, že vlastně má v hlavě tyto myšlenky: „drž se, nerozčiluj se, buď v klidu a jenom ji to řekni. Ty nejses od toho, aby se to vyřešilo, seš od toho, abys ji to jenom řekla. Ty to nemáš prosadit“.

Míša se přiznává, že v celém jejím tématu jak na ty rozhovory s matkou, před tím měla jiný záměr či postoj – musela to svoje prosadit, což se pak změnilo a ona si uvědomila, že to nemusí prosazovat, že stačí, když to matce jenom řekne a nechá rozhodnutí na ní. Byl to velký zlom a následně si Míša musela dojít k tomu, že proto, aby mohla s matkou mluvit, musí mít klid. A ten klid hledá a blíží se k němu různými cestami, událostmi v životě, lidmi, situacím, nápady atd.

A bylo to...

Došlo mi pomalu, že cesta, kterou Míša jde, je vlastně docela dlouhá a bere svůj začátek, již dávno před tím, než jsme se potkali. Já a naše společná práce jsou jen malým úsekem, který podle Míši a i podle mě přišel ve správný čas a splnil svůj vlastní úkol. Připomnělo mi to jednu pohádku, kdy Gerda, aby došla ke svému bratrovi Káji, potkala na cestě hodně tvorů a každý byl nápomocný v tom svém, a společnými silami a různými vlivy a okolnostmi, Gerda svého cíle nakonec dosáhla. A nastal klid...

Moje úloha na cestě Míši spočívala v tom, abych ji v rámci terapie pomohla připravit půdu na ty důležité změny v sobě, které jí čekají v budoucnu. Věci se staly více uspořádané a Míša může pokračovat dál sama k sobě a ke klidu, o kterém tolik sní a který tak potřebuje.

A já... já jsem pochopila, že na mé cestě se Míša objevila ne pro kazuistiku a ne pro to, abych já mohla ukončit výcvik. Ale pro to, abych si uvědomila, že moudrost mě, mého

terapeuta ve mně a můj život obdaruje, ale mám pro to být připravená, otevřená a vděčná. Což asi jsem...

Závěr

Někdo nahoře řekl: "Bez chyb se to neobešlo, ale je dobrý, že se z toho ponaučila... příště pošleme ji někoho, kdo rád pláče, s tím ještě trochu má potíže".

Videoukázky

Druhá konzultace – škála

Čtvrtá konzultace – zlom / posun na škále (chci oboje!!!)

Pátá konzultace – připravit se k rozhovoru