GI system s.r.o.
Umění terapie 13

Světla na konci tunelu

(kazuistika k obhajobě)

Mgr. Lenka Thelma Pavlasová
leden 2017

Obsah

Úvod....3

Styl mé terapeutické práce a použité techniky....4

Mirka – komentovaná kazuistika....6

První sezení, 12. února 2016....6

Druhé sezení, 18. února 2016 (o 6 dní později)....10

Třetí sezení, 7. března 2016....11

Čtvrté sezení, 13. března 2016....14

Páté sezení, 5. dubna 2016....16

Katamnestický rozhovor ze 13. října 2016....19

Závěr....20

Literatura....21

Úvod

V době, kdy jsem se začala setkávat s Mirkou, jsem za sebou měla *už*, nebo *teprve*, přibližně 100 hodin poskytování psychoterapie, většinou individuální. Praktikovat jsem začala v podstatě už na začátku výcviku, hned po prvním setkání. Měla jsem štěstí na známé mých známých – dobrovolnic a dobrovolníků, kteří byli ochotní (a odvážní) stát se mými pokusnými králíky. Jediným rizikem pro ně byla ztráta času. Zřejmě jsem si ani tenkrát nepočínala nijak špatně – u všech někdejších klientek a klientů došlo ke zlepšení stavu a má úplně první klientka se na mne dokonce obrací dodnes - kdykoliv je nějaká „krizovka“. Ostatně řešit krizové situace mi jde pořád ze všech technik nejlépe.

Svou drzost začít s terapií tak brzy jsem opřela o 5 let intenzivní praxe na dvou nejvíce vytížených linkách důvěry. I když šlo v obou případech pouze o částečný úvazek, krizových telefonátů tam k nácviku „léčivého rozhovoru“ bylo během směny dostatek. Cennou zkušeností pak pro mne byl i rok, kdy jsem pracovala jako vedoucí směny na Lince bezpečí pro děti a mládež. Kromě toho, že jsem měla na starosti těžší případy (útěky z domova, pokusy o sebevraždu nebo hovor s dospělými klienty), vedla jsem na závěr každé směny s konzultanty případovou intervizi.

Během mého působení na Lince bezpečí jsme měli možnost absolvovat 60tihodinový výcvik v rogersovské psychoterapii. Stejně tak i filosofie LB vycházela z přístupu orientovaného na člověka – s nehodnotícím, nedirektivním a bezpodmínečným pozitivním přijetím. Přístup konstruktivistický, který jsem na tuto „základovou desku“ postavila, se nečekaně promítl i do mého osobního života. Ovlivňuje mne ve všech aspektech mého působení v tomto „vykonstruovaném“ světě. Svět se pro mne stal místem mnoha realit a jazyků a já v něm neustále tvořím příběh svého života. Naučila jsem se na svou minulost vzpomínat jinak a jinak i své vzpomínky prožívat. Stejně tak přistupuji ke klientům a klientkám. Věřím, že své životy mohou přetvořit do smysluplných příběhů, které pak *odehrávají, vyprávějí jeden druhému a vzpomínají na ně mezi sebou*. Přestala jsem hledat u klientů a klientek „co je skryto v hlubší identitě“[1], vycházím pouze z toho, co slyším a vidím – *povrchové jevy jsou to jediné, co můžeme skutečně poznat* (Freedman, Combs).

Už během druhého roku výcviku se mi podařilo přiblížit další cílové skupině – nastoupila jsem jako externí lektorka neverbálních technik do terapeutické komunity Magdaléna o.p.s. V mém podání se neverbální techniky postupně transformovaly do dramaterapie a já už tenkrát využívala přímý kontakt s klienty k reflektování, připojování, oceňování a zplnomocňování. Používání externalizujících pojmenování jako „klient s psychózou“ nebo „člověk se závislostí na drogách nebo alkoholu“ pro mne není jen způsobem používání jazyka, ale i životní postoj, hodnota. Spoléhám na to jako na jeden ze způsobů "nebýt semleta“ systémem, který dělá z lidí psychotiky, schizofreniky, poruchy osobnosti nebo alkoholiky a feťáky. Své zásady jazykování mám možnost upevňovat (a šířit mezi kolegy, kolegyně, ale i mezi klienty a klientky) i v rámci svého současného zaměstnání na AT pracovišti.

[1]Nejspíš proto, abych nenarazila na prázdnou ruličku od toaletního papíru viz Rukověť systemiky :-)

Styl mé terapeutické práce a použité techniky

Jak už jsem uvedla v Úvodu, konstruktivistický pohled na svět vás přirozeně vede k nahrazení direktivního vedení zplnomocňováním. To, že *klient/ka je expertem/kou na svůj život*, začíná být otřepanou frází, ovšem pouze do doby, než se přistihnete u toho, že mu radíte. A to se mi občas stávalo, zejména když několikrát po sobě zopakoval/a "nevím". Občas pro mne bylo výzvou namísto mudrování dál pokládat otázky. Proto si spolu s první půlkou Shazerova motta opakuji i zbývající část: *klient/ka si s sebou do terapie přináší všechno, co potřebuje k řešení svých starostí*.

I v případě Mirky jsem si ověřila, že nejdůležitějším nástrojem terapie je vztah. Budovala jsem ho za pomoci Silné pětky: připojovala jsem se respektem ke všem tématům, která přinášela, podobný pohled na svět tam byl od počátku a nebylo tedy těžké sladit i společný jazyk. O bezpečí klientů/ek se starám vždy tím, že všechny své starosti nechávám za dveřmi konzultovny a plně se soustředím pouze na starosti jeho/její. Snažím se, aby ze mne vyzařovali klid a síla. Taková, aby se o mne během setkání mohli symbolicky "opřít". Oceňuji své klienty/ky často - od maličkostí (samozřejmých nesamozřejmostí) tipu "Jsem ráda, že jste vyhledal/a rychlou pomoc, zavolal/a mi..." přes rozsáhlejší dovednosti "Jak se vám povedlo přežít to týrání v dětství?". Poukazem na to, co všechno už Mirka dokázala, jsem se snažila ji zplnomocňovat pro "pokračování ve fungování", aktivně měnit nevyhovující podmínky či požádat o pomoc další osoby.

Nejvíce používám na řešení orientovaným přístup spolu s prvky narativní terapie. Konkrétními technikami, které budu uvádět i v komentářích u případu, pak byly kromě Silné pětky i Andersenovské otázky, dekonstrukce, externalizace, reflektování, otázky na výjimky, zdroje a zvládání, otázka na zázrak a formulování cílů. Terapie s Mirkou probíhala v době, kdy bylo obsahem výcvikového setkání Práce s předpoklady. Věřím, že jsem s nimi (jejími nebo mými) v hovoru nakládala k užitku klientky. Průběžně jsem hovor rekapitulovala a ověřovala užitečnost témat a způsobu práce s nimi. Techniku Domácí úkoly používám k libosti své i klientské. Věřím tomu, že terapeutický efekt urychlí i práce mezi setkáními.

Supervize si - vzhledem k praktikování a potřebě se neustále zlepšovat - dopřávám od začátku výcviku. Se systemicky orientovanou supervizorkou konzultuji 1x měsíčně. I přesto, že jsem k ní případ Mirky nepřinesla, na naší terapii měla jednoznačně pozitivní vliv. Jedním z mých supervizních témat byla struktura rozhovoru vč. práce s časem, mé sklony radit a poskytovat moudra a zkušenosti a v neposlední řadě mi supervizorka poskytla i část svého vlastního know-how z narativní metafory. Kromě toho, že jsem techniky „zažila na vlastní kůži“ během individuálních supervizí, přenesla jsem je i do práce s Mirkou.

Proč jsem si k závěrečné kazuistice vybrala zrovna příběh Mirky?

Přiznám barvu: nahrávky z individuálních terapií jsem pořizovala velmi nesystematicky. Stalo se mi několikrát, že klient, kterého jsem nahrála, přišel pouze dvakrát a pak terapii ukončil s tím, že je problém vyřešen. U dvou klientek jsem se setkala s nesouhlasem s pořizováním videozáznamu. Ovšem nejčastější chybu, kterou jsem v mé nesystémovosti dělala, bylo mé opomenutí nahrát sezení první, z mého pohledu zásadní (pro sledování změn). Nahrávací zařízení (kamera v mobilu) bylo nachystané, jenže já byla natolik ztrémovaná ze setkání s novým klientem či klientkou, že jsem kameru na mobilu nakonec neaktivovala (většinou jsem si to uvědomila už v průběhu našeho prvního hovoru, což jen zvýšilo mou paniku). Necelý rok do obhajoby se u mne naštěstí dostavila trochu větší jistota a sebedůvěra, klid a rozvaha – ideální podhoubí pro větší pragmatismus. Mirka mne oslovila v době, kdy jsem byla rozhodnuta prvního nového klienta/ku použít pro závěrečnou kazuistiku, pokud to jen trochu půjde. S nahráváním pro účely závěrečné kazuistiky souhlasila.

Mirka – komentovaná kazuistika

První sezení, 12. února 2016

Mirka mi zavolala na doporučení své kamarádky Jany, se kterou se já osobně znám zhruba 8 let. Už v telefonátu se dozvídám, že je to dost akutní. Mirka mne svým telefonátem zastihla přímo v konzultovně a vzhledem k naléhavosti, kterou bylo slyšet i z tónu hlasu, jsem jí nabídla konzultaci ještě v ten den odpoledne. Spíše než spasitelský syndrom mne motivuje příležitost získat konečně klienta do kazuistiky. A tak mi při návratu z obědové pauzy zní jediná instrukce: zapnout si v mobilu diktafon (pro video jsem bohužel neměla dostatek paměti).

Na začátku sezení „andersonovsky“ zjišťuji, jaká je cesta klientky ke mně a to otázkou „Co bylo tím impulsem, že jste si o kontakt na mne Ivě řekla?“ Mirka na to jde zeširoka, zmiňuje diagnózu úzkostně-depresivní poruchy, od své psychiatričky má kromě antidepresiv předepsaná i anxiotika. Mirka upřesňuje, že antidepresiva užívá krátkou dobu, proto prý zatím nenastoupil jejich účinek. Také se dozvídám, že před 2 lety byla na individuální psychoterapii. Z časových a finančních důvodů ji ale po dvou sezeních přerušila. Mirka se s Janou často baví o psychických stavech, které obě trápí. Hledala kontakt na někoho cenově i místně dostupného. To se zadařilo: Mirka bydlí za rohem od mé konzultovny a už v telefonu se jí podařilo sjednat nižší honorář. Díky tomu už nyní vnímám Mirku jako zdravou a soběstačnou: vyhledala si pro sebe rychlou a dostupnou pomoc. Má hypotéza se pro mne stala východiskem pro tvorbu systemických otázek[2]. Otázek, které nám měly pomoci *rozplést postupně svetr, jehož velikost Mirce evidentně nesedí. Ideálem bylo z odmotané vlny uplést svetr nový* (Úlehla).

Otázkou „V čem pro vás psychoterapie byla tenkrát užitečná?“ mapuji zdroje. Měla jsem to asi nechat na později, nicméně Mirka se po vyjmenování všech pozitiv („utřídění si myšlenek, vidět věci z druhé strany, nechat se pozitivně nakopnout, účinnější než léky, možnost konzultovat svůj stav, naučit se s tím pracovat“) sama vrací k důvodům, kvůli kterým mne vyhledala. Tím se také dostáváme k současnému stavu, o kterém mluví jako o „neuspokojivém, zasahujícím do běžného fungování“. Došlo k výraznému zhoršení a já pátrám po historii problému. Ke zhoršení přispěly konkrétní změny v zaměstnání. Pracovní náplň i atmosféra pracoviště je poslední dobou více stresující než dříve. Odpočinku má vzhledem k nedostatku volného času velmi málo. Pokud nějaký volný čas zbyde, věnuje se psaní blogu o psech. Sama se stará o dva. Jeden je už velmi starý (17 let) a nemocný. Nutnost venčit psy odděleně lze jen těžko skloubit se zaměstnáním na plný úvazek.

Dozvídám se i názory lidí kolem Mirky: stejně jako její matka si i ošetřující psychiatrička doporučuje – s ohledem na diagnózu - změnu zaměstnání. Mirka však v tuto chvíli argumentuje, že by se ráda - namísto změny práce - chtěla naučit práci zvládat, tj. změnit sebe. Přála by si naučit zvládat stres, vychází z předpokladu, že je všudypřítomný a patří k životu. *Jedním z faktorů, který mne při mých úvahách ovlivnil, byl vliv dominantních příběhů na život jedince. Za jeden z nejdominantnějších - v naší, na výkon orientované společnosti - považuji to, že naše identita je spojena se zaměstnáním, s profesí*[3]. S

[2]Dle algoritmu Peclové: Na jakou otázku je to odpověď?

[3]Vidět je to zejména na tom, když se seznámí dva či více lidí, první informaci, kterou o sobě řeknou příp. na kterou se zeptají, je jeho/její práce či profese.

ohledem na to jsem s naprostou vážností přistupovala k trápení Mirky a k jejím pracovním neúspěchům způsobujícím úzkosti. Čili zatímco ona tvrdila, že příčinou její neúspěšnosti jsou úzkosti, já měla předpoklad o opaku.

Hledám výjimky dotazem na zkušenost, kdy stresovou práci naopak zvládnout dokázala? Zažila to v předchozím zaměstnání. Šlo o práci, kterou bylo možné sladit s péčí o psy. Tahle situace bohužel trvala pouze půl roku. Po nástupu nového vedení se podmínky rapidně zhoršily a většina zaměstnanců firmu opustila, stejně tak Mirka. Dalším důkazem, že Mirka funguje, je pro mne její vyprávění o „velkém pracovním uspokojení při psaní blogu“. Ideálem by bylo, kdyby tohle byla práce, která by ji živila. Jako OSVČ by si mohla regulovat čas i energii, být svým pánem, moci odpočívat kdy potřebuje a hlavně – flexibilita v péči o psy. Ačkoliv to zatím z finančních důvodů nepřichází v úvahu, doslovně si zapisuji Mirky sen - preferovanou budoucnost. V dalších sezeních se k němu bude několikrát vracet.
Pokračuji v mapování výjimek - zjišťuji, kde se zhoršený stav neprojevuje, a dozvídám se, že pouze během víkendů (později i tohle Mirka zreviduje). V hovoru o čase stráveném ve dnech volna přecházíme k tématu Mirčiných psů, pro které doslova žije. Mluvíme o psovi, který je, jak už jsem psala výše, velmi starý a nemocný. Oceňuji a dávám najevo svůj obdiv za její odpovědný přístup vůči svému zvířecímu příteli. Komentuji, že starost o nemocného psa v mnohém připomíná „paliativní péči“ a také, že to samo o sobě musí být velmi náročné (po nemocném psovi musí doma neustále uklízet, vstává k němu v noci atd.).

(Až) v deváté minutě hledám zakázku pro dnešní sezení další andersonovskou otázkou „Co bysme tady dnes měli dělat, abyste odcházela s pocitem, že to byla užitečně strávená hodina a že si něco odnášíte?“ Mirka by se ráda zaměřila na své prožívání, vnitřní stav, který zasahuje do fungování i v zaměstnání. Dnes měla v práci záchvat, právě po něm mne kontaktovala. Bohužel u toho (záchvatu) byl zrovna její nadřízený a reagoval na to slovy "ať se vzpamatuje". Mirka má hypotézu, že léky její stav zhoršují. Svůj mozek popisuje jako ochromený. Oceňuji ji za to, že přes náročný den dokázala zůstat v práci do konce pracovní doby a po té ještě docestovat na terapii. Otázkou s nádechem obdivu[4] "Jak se vám to povedlo?" znovu mapuji, co funguje. Mirka odpovídá, že to tak vypadá, ale jen na první pohled, říká „ve skutečnosti jsem psychicky rozložená“. Přesto tento moment (důkaz) považuji ze svého pohledu za jeden z "krůčků k přerámování" Mirčiných schopností fungovat (splnění jejího přání).

Posledním nábojem je otázka Co ještě – zajímá mne, co dalšícho funguje z pohledu Mirky samotné. Mirka mluví o určitých naučených dovednostech - relaxacích. Poslední dobou to ale přestává fungovat. Vrací se k hovoru o problému: v práci dělá každý den chyby, nesoustředí se, nepamatuje si věci atd. Cítí se zahlcená a vystresovaná z rizika, že udělá další chyby. Spolu s tím přichází bolest břicha, celá se klepe, je nervózní. Nemá zatím pro sebe odpověď, zda je to lepší s léky nebo bez nich. Po lécích se cítí zfetovaná, v tom nevidí řešení.

Zajímám se o cíle položením otázky: "Když si nyní řeknete, že za rok už to bude dobré, jak to bude vypadat?" Mirka by si přála pracovat pouze na blogu. Má i nějaké nabídky od společnosti, která vyrábí potřeby pro psy. Zatím je vše v jednání. Její blog má velký ohlas, ozývají se i další firmy, které Mirce posílají na otestování výrobky, ona o nich posléze napíše recenze. V tuto chvíli to vidí spíše na realizaci za dva roky, pak ji to možná uživí. Hodně lidí, kterým o projektu řekla, ji podporuje. Ona sama má stále pochybnosti. Mám potřebu Mirce říct, že i já patřím mezi lidi, kteří jejímu nápadu fandí. Jsem v tom autentická

[4] pokus o **upřímný údiv „wow“** vypozorovaný z videonahrávek rodinných terapií s **Kim Insoo**

a věřím, že i má upřímná podpora má určitý léčebný efekt.

Vracíme se k tomu, co by mohla změnit už v této době (drobné krůčky ke změně). Mirka předkládá názor své matky: všimla si, že si Mirka „opakovaně nachází práci, která je nad její možnosti, protože je v ní hodně stresu“. Mirka s tím souhlasí. Vracím se k hledání výjimek Mirka určitou dobu pracovala pro agenturu na hlídání psů. Majitelka ale „byla trochu psycho“ - musela pracovat i po večerech, o víkendech, navíc za málo peněz. Bylo to pro ni velmi stresující.

Mirka mluví o náplni současné práce, která obnáší i zápisy z anglicky vedených videohovorů plné odborných termínů. Mirce to nejde, dělá hodně chyb, nestíhá to, poté „dostává sprda“. Toto se opakuje téměř denně. Mám potřebu vrátit se k názorům její maminky. Ptám se Mirky, jestli by i ona svou práci označila jako „stresovou“. Mirka si myslí, že to zas tak stresové zaměstnání není. Nahlas předkládám svůj názor, že tato práce stresově rozhodně působí - pokud do svých představ zahrnu vše, co mi Mirka popsala vč. její jazykové vybavenosti.

Mirka je sice schopna nahlédnout velký tlak, ovšem problém vidí u sebe. Vracím se k idálu, který už zmínila dříve. Psaní blogu popisuje naopak „něco jako psychoterapii“. Poznamenávám, že když mluvíme o vlastním projektu, Mirka mluví klidně a uvolněně, cítím z jejího vyjadřování i postoje těla určitý náboj. Připojuji se k ní tím, že dávám najevo respekt a pochopení pro důvody, kvůli kterým Mirka tento projekt zatím rozvíjet nebude.

Po krátkém zabloudění do slepé uličky vracím Mirku k tématu úzkosti. Zkouším ji externalizovat:
L: "Kdybych tu úzkost měla od vás oddělit, posadit ji vedle vás na ten gauč..dala byste jí nějaké jméno?"
M: "Asi ne.."
L: "Takže stačí, když jí budeme říkat úzkost? Fajn. Takže ta úzkost tady je. Dnes si na vás sedla a to až tak, že ten manažer na vás něco zaznamenal..řekl, že se něco děje, že se máte vyklidnit, vzpamatovat..říká to vlastně tý úzkosti. Když si představíte, že je vaším zaměstnáním váš projekt, váš blog...kde tam je ta úzkost, co dělá?"
M: "Tam žádná není"
L: "Kam se ztratila?"
M: "Je to i tím, že pracuji doma, v klidu,nikdo mě nekotroluje. Když udělám něco špatně, je to jen moje záležitost, sama si za to zodpovídám"

Mirka popisuje, že v tuhle chvíli s ní úzkost také je, sedí jí na zádech. Když se zeptám na její fantazie kolem psaní blogu, úzkost se vytrácí. Ptám se na období dvou let, po které musí obstarat obživu jiným způsobem. Mirka si neumí představit, že zůstane v současné práci i v souvislosti s informací od vedení, že v létě přibude mnohem více práce. Nevidí v tom smysl. Na blog nebude čas vůbec, na venčení psů bude muset najít někoho, komu zaplatí peníze, které jí po zaplacení nájmu zbydou. Přiznává, že úzkost s ní není pouze v práci, přichází i ve dnech volna, přichází s myšlenkami na to, že musí do práce (druhý den, po víkendu atd.).

Zjišťuji, co by ji k tomuto poradila máma? Odpověď je jednoznačná: "Ať změním zaměstnání". Doptávám se na fantazie a nápady, co s tím. Mirka se rozhlíží po jiném zaměstnání, hledá v nabídkách práce. Všímám si, že vždy, když nějaké řešení navrhe, doplní ho „ale...“. Opakovaně se točí kolem podmínky vyššího příjmu. V tomhle s ní nepolemizuji.

Vracím se k jejímu prohlášení = předpokladu, že „člověk by měl naučit se v tom žít (zvládat stres), než to měnit (práci)“. U Mirky ale nastal velký posun - připouští, že asi opravdu nemá na to pracovat pod tlakem. Nabízím svůj názor, že pracovní doba „od nevidím do nevidím je úchylná“. Snažím se přesunout vinu z Mirky na firmy, které své zaměstnance regulérně vykořisťují. Je to kontext, ve kterém všichni žijeme. Práce, která je zajímavá a přiměřená, smysluplná, je podhodnocena. Jsou i práce, které jsou vykořisťující a také podhodnocené. Ždímají své zaměstnance. Považuji tuto rozpravu za důležitou = nelze pracovat s jedincem bez znalosti kontextu.

Vracím se k externalizujícímu hovoru o úzkosti, ověřuji, zda „tam stále sedí“. Mirka ji stále cítí, říká, že „stojí a takhle jí dělá s hlavou“ (ukazuje tlak na spánky). Popisuje, jak u ní stresové situace probíhají – somatizace (bolest celého těla, hlavy, žaludku). Mluvím o své představě úzkosti jako ježibaby, která stojí za Mirkou a drtí jí rukama spánky, čeká na to, až bude Mirka oslabená. Na tohle Mirka nereaguje a přechází do určité obhajoby svých přímých nadřízených. Má k nim vlastně docela pozitivní vztah, říká „jsou to fajn chlápci“. Na druhou stranu se ale vrací ke globálnějšímu předpokladu, že „s touto diagnózou nemůže v této společnosti fungovat“. Reaguji připomenutím důkazu o tom, že v minulosti normálně fungovala viz. náš hovor na začátku.

Mirka se opakovaně vrací k tomu, jak je neschopná. Všímám si "opakování" a také toho, že takhle vnímá samu sebe. Navrhuji, že by toto mohlo být obsahem naší další spolupráce: změnit pohled na sebe. Mirka říká, že by jí pomohlo znát někoho, kdo ve společnosti uspěl, navzdory diagnóze Úzkostná porucha. Bohužel nikoho takového nezná. Mluvíme o tom, zda může smysluplná práce (úspěch) přebít diagnózu. Mirka má ale kolem sebe případy lidí, kteří s touto diagnózou „bojují o přežití“.V kontextu naší společnosti (pomyslím si já).

Znovu se ptám na vizi „jaká bude Mirka za dva roky“, pokud se bude věnovat blogu, ona sama vidí „zdravou Mirku“. Je bez úzkostí. Namítá, že blog je jen koníček. Hledám pozitivní příklady z okolí:
L: "Znáte někoho, kdo si ze svého koníčku udělal svůj job?"
M: "Můj otec. Začal se věnovat svému koníčku (žaluzie) při zaměstnání, začalo ho to tak bavit a začal mít tolik zakázek, že tam skončil a vypracoval se tady, vydělává"
A k mému zklamání dodává: "Jenže on je psychicky zdravý, takže ho nemůžu brát jako svůj vzor. Momentálně je to v téhle společnosti nastavené tak, že to nejde, u psychicky nemocného". V duchu mi nezbývá než přitakat, přesto se rozhodnu nepřistoupit na Mirčino vidění světa a dál ji podporovat ve změně pohledu na sebe coby zdravého člověka.

Mirka slovo diagnóza skloňuje tolikrát, že se rozhodnu jej narativně prozkoumat, dekonstruovat "příběh o diagnóze". Ptám se, kolik jí bylo let, když diagnózu dostala? Zhruba v pubertě, v 17-18 letech. Už tenkrát se zjistilo, že to je psychického původu. Dostala spoustu léků, dlouho se v tom plácala. Nyní užívá léky cca 8 let pravidelně a říká, že díky nim může fungovat. Měla problémy se spánkem, měla "stíhy". To už nyní nemá. Mirka o sobě mluví jako o deprivantovi: „u nás v rodině to moc nefungovalo, už od mala, starali se o nás prarodiče, rodiče se o nás moc nezajímaly, máti měla svoje problémy, měla historické sklony, s prarodiči si v pubertě moc nepopovídáte...“ S otcem také velmi vlažné vztahy, ani finančně nepodporuje, ačkoliv podniká a je na tom velmi dobře.

Ptám se, kde se vzalo „vnímání sebe sama jako nemocného člověka“. Mirka mluví o tom, že se necítila dobře. Připomínám jí příběh o komplikovaném dětství. Rekapituluji vše, co jsem od ní dosud slyšela vyprávět co všechno zažila – absence emoční podpory, hormonální bouře v pubertě, návštěva psychiatra, který dá nálepku, založí kartu,

předepíše léky... Mám potřebu zpochybnit trvanlivost diagnózy, podpořit jistotu v to, co funguje – to, co je na Mirce zdravé. Není toho málo. Mirka na mé názory říká často „ale“ a já mám předpoklad o její potřebě slyšet od jiných důkazy o tom, že je víc zdravá, než nemocná. Osobně vnímám problém v současném zaměstnání než v Mirčině neschopnosti "zvládat stres", můj názor zaznívá v různých obměnách několikrát, formulován jako podpora a důkaz.

Druhé sezení, 18. února 2016 (o 6 dní později)

Otázkou "kam se to posunulo, od minule, ten příběh?" hned na začátku sezení se Mirky ptám se na změny od minulého sezení. Mirka je viditelně v dobré náladě a odpovídá „super“: zabraly jí nové léky, všechny zápisy v práci zvládla bez chyby, sestra jí pomohla s venčením psů, mozek fungoval jak měl.

Ptám se na posun v oblasti priorit. Mirka zažila, že pokud si zvolí své tempo, je to zklidňující. Ve svém přemýšlení došla k tomu, že by pro ni opravdu byla nejlepší samostatná práce (svůj projekt). Ujasnila si, jak by to chtěla mít, to ji uklidnilo. Znovu omlouvá současné zaměstnání („ta práce není tak špatná, to jsou ty moje špatné stavy“). Podle Mirky „žádná práce v dnešní době není úplně supr, musím se s tím prostě naučit žít...kdybych změnila práci, tam by ten stres byl také“. Podle ní je potřeba odstranit příčinu, tj. sebe. Tím jsme se dostaly tam, kde jsme byly na začátku prvního sezení a já toto opakování komentuji. Mirka si myslí, že zlepšení nastalo díky lékům. Zmiňuje i pomoc od své sestry s venčením psů. Nemusela se stresovat, že přijde pozdě domů. Dohoda se sestrou o pomoci by měla platit i do budoucna. Říkám, že za uplynulý týden zvládala stres, hlavní příčinu svých obtíží. Oceňuji, že se o sebe postarala - řekla si o pomoc se psy.

Jsme zpět u práce, stále jí „to vrtá v hlavě“. Ověřuji, zda se tomu dnes máme věnovat. Mirka zmiňuje opět stresující zápisy. O víkendu se chce věnovat přípravě, chce se v něčem dovzdělat. Toto jí baví - učit se nové věci. Vnímám, že když o tom Mirka mluví, je v jejích gestech, řeči a mimice náboj, energie. Mluvím tedy o tom, co vidím. Zajímají jí nové technologie, mluví o svém 77tiletém dědovi, který se naučil skypovat, sledovat youtube atd. Její otec to samé, naopak matka a sestra to mají jinak. Mirka má drajv, když o tom všem mluví. „Hlavně nebýt pasivní, protože život jen konzumovat, to je k ničemu“, shrnuje svůj postoj, za který ji oceňuji a dávám najevo obdiv.

Vracíme se k obavám z nadcházejícího pracovního týdne. Pojmenovává to jako "strach ze selhání, úzkost z toho, že udělá chybu“. Mirka zpětně analyzuje/přemýšlí, proč tu kterou chybu udělala. Děsí jí, že toho bude moc. Na své pozici dělá i práci, kterou by dělat neměla. Ve firmě zatím vládne chaos, jde o mladou firmu. Spousta věcí se dělá dablovaně, neefektivně. Vnímám Mirku jako praktickou ženu, která má poměrně jasnou představu, co by k efektivnějšímu fungování firmy přispělo, oceňuji ji za to. Doptávám se na její vliv na zvýšení efektivity (co s tím může udělat ona?), říká ale, že její hlas nic neovlivní. Pozoruji, že to pro ni je frustrující. Zajímá mne, co už všechno zkusila, zůstáváme v hovoru o tom, co se dosud Mirce podařilo změnit ve fungování firmy, zda o něčem už se šéfy vyjednávala.

A dostáváme se ještě dál nebo spíš hloub. Mirka říká „potřebuji pochvaly, funguji na pozitivní motivaci...naopak když to není dobrý, skope mě to do kuličky“. Kdo Mirku skope? „Já sama sebe..nedokážu to ovládat“. Mirka zkoušela různé cviky, na terapii trénovaly

uvolňování, ale nejde jí to. Opět mluví o úzkostech, které s tím přicházejí. Poznamenám, že Mirka na zpětnou vazbu od lidí reaguje tak, že slyší kritiku, ačkoliv v ní být nemusí. A pokud přeci je, slyší ji jako mnohem větší: např. namísto věty „vzpamatuj se Mirko“ viz první sezení, Mirka slyší „ jsi úplně hrozná, nemožná a neschopná, k ničemu“. Zkouším techniku hraní rolí – pozveme jejího šéfa, posadíme na židli a já se ho ptám, co si myslí o Mirce, zda je s ní spokojený. Vybízím Mirku ke sdělení svých představ o jeho odpovědi: „Já myslím, že by řekl, že je nespokojený." Rozvíjíme další fantazie, tentokrát o pondělku v práci: Mirka věří, že to bude dobré, úkoly má splněné, je připravená. Opět se odkazuje na účinek léků. Ověřuji si posun v zakázce dotazem na velikost "strachu z příštího týdne" - je už menší, prý díky mluvení o něm. Pomohlo i přehrát si, co dělala včera, cítí, že to zvládne. Je pro ni důležité odvést kvalitní práci.

Na závěr rekapituluji a hlavně oceňuji za to, jak se o sebe Mirka stará a jak na sezení pracuje. Oceňuji snahu zvládat podmínky, které zatím nelze změnit radikálně. Mirka ode mne dostává domácí úkol pro každý den: před spaním si promítnout vše, co ten den zažila – konrétně vše, co se jí ten den podařilo. A k tomu si říct: „jsem dobrá, povedlo se mi to, oceňuji se za to, že funguji!“

Třetí sezení, 7. března 2016

Vidíme se po více jak dvou týdnech a na můj dotaz, k jakým změnám mezitím došlo, Mirka zmiňuje poměrně zásadní událost: zvažuje dát výpověd. V práci měla „něco jako kolaps“, díky kterému došla k přesvědčení, že zde již "není schopna existovat". V poslední době se cítí „porouchaná“, přibližuje to slovy „nejsem schopna vymyslet smysluplnou větu, psychika je na tom špatně, mám problémy vnímat co mi lidé říkají..."

Ptám se kam ještě se to u ní po kolapsu v práci posunulo, Mirka na základě toho mluví o svém přání chodit do stacionáře: „Tam dají člověka dohromady“. Rozvíjím tento nápad na řešení dotazem "co by vám měl stacionář poskytnout?". Mirka zatím zůstává v obecné rovině, ví o této službě pouze z doporučení svých známých, nápad na tento způsob léčby zamítá slovy "nemůžu si to z finančních důvodů dovolit". Přesto ji chci u tématu "odpočinku" udržet, líbí se mi a ocenuji ji za to, že jasně a konkrétně definuje své potřeby - "dát si voraz, měsíc volna" atd.

Doptávám se na její možnosti - když ne stacionář, alespoň delší pauzu? Mluvila o tom s matkou i otcem (žijí odděleně, otec má novou rodinu), ale prý nemají zájem ji s tím pomoci. Otec je sice úspěšný podnikatel, peníze pro něj nejsou problém, bohužel však nemá o své dcery zájem. Mirka ho popisuje jako sobce, necítí a nikdy necítila od něj jakoukoliv podporu. V příběhu o otci zmiňuje jako důkaz jeho nezájmu příklad své sestry, která se před pár lety pokusila o sebevraždu. Z Bohnic pak otce kontaktovala a jeho reakcí údajně bylo, že ho to nezajímá. Nenavštívil ji ani nekontaktoval. Narozeniny svých dcer ignoruje, žádný telefonát ani dárek. Stejně tak ho v nedávné době požádala o půjčku na rozjezd projektu (blog o psech), on odmítl. Toť kontext.

Mirka mluví o tom, že by byla úplně jiná, kdyby se narodila ve funkční rodině. Tohle prohlášení mi připadá velmi důležité a tak vybízím Mirku, aby mi zkusila popsat „jaká by byla, kdyby funkční rodinu měla“. Ptám se na představu jejího ideálního Já. Říká, že by určitě byla vyrovnanější. Vidí to na svých kamarádech, kteří pochází ze zdravých rodin, jsou v životě spokojenější, úspěšnější.. Sděluji hypotézu, že startovní čára je sice důležitá, ale to, co se děje posléze, není bez možnosti změny. Člověk to dokáže změnit.

Pracuji s hypotézou, že když si člověk něco dokáže představit (sám sebe jinak), je to schopen i uskutečnit. Ptám se Mirky na to, co by se dělo po té, kdy nějaký zázrak způsobí, že Mirka se od dalšího dne stane vyrovnaným člověkem – co by bylo jiného? Čeho by si kamarádi všimli? Mirka mluví o změnách v chování: „nezatěžovala bych je tím svým klasickým ´mám úzkosti´“, naopak by jim říkala „mám se fajn, starám se o pejsky, které mám moc ráda, rozhlížím se po nových možnostech jak rozložit volnočasovou aktivitu, nedělá mi problém pracovat třeba deset hodin denně, abych posunula někam dál svoje projekty" a taky "nepůjdeme někam na kafe?“ Dál by jiné bylo to, že by se na věci dokázala soustředit. Slyším v její mluvě lehkost, upozorním ji na to.

Brzy se však opět vrací ke svým úzkostem. Přes den se jí chce plakat, budí se se staženým žaludkem, je vystresovaná, má potíže se zažíváním. Zároveň to ale zmiňuje v souvislosti s prací. Připomínám naše předchozí sezení, ve kterých jsme toto propojení již "odhalily". Mám potřebu zopakovat posun, který udělala minule a dnes se "vrací zpět". Mirka je ale plná toho, jak špatné to aktuálně je: ráno se budí s úzkostmi a už od rána se jí chce brečet, neustále myšlenky na práci, z toho jí bolí žaludek, začala hodně kouřit, je vystresovaná, potíže se zažíváním. Připomínám, že úzkosti přichází s rozmluvou o práci. Mirka se to snaží racionalizovat argumentem, že „práce to není špatná“ Problém vnímá u sebe, ve svém „nezvládání“. Zjišťuji, odkud se bere tento předpoklad „kdyby měl člověk psychiku zdravou, tak by tuhle práci zvládal“. Mirka jako vzor uvádí svého nadřízeného, manažera, který svou práci dělá dobře, je spokojený a to i tehdy, když je vyčerpaný. Slyším v tom paradox, že na jednu stranu své současné zaměstnání obhajuje, na stranu druhou mi velmi detailně popisuje, co se tam děje (a dít nemá) a jí v tom logicky není dobře.

Ptám se na dovolenou, kterou na tento týden Mirka vzala, aby si odpočinula. Věděla, že se jinak zhroutí. Oceňuji ji za to, že si ji vzala navzdory nevoli ze strany šéfů. Opečovala samu sebe, je si vědoma svých limitů. Opakuji, že o sobě mluví často jako o psychicky nemocném člověku; já ale slyším a vidím mnoho aspektů prokazujících zdraví. Tohle už verbalizuji a k tomu předkládám další důkazy o jejím zdraví, i z minulých sezení, z toho, že funguje, co vše už dokázala. Poukazuji na to, že psychicky nemocní lidé nemohou pracovat vůbec a pobírají invalidní důchod, anebo nevycházejí vůbec z bytu (domu). Zároveň se k ní připojuji uznáním úzkostí a psychické bolesti. Přesto všechno je ráno schopna vstát a jít do práce.

Vracíme se zpět k tématu „změny práce“. Mirka měla rozhovor s mámou, které věří („má zdravý selský rozum a zná mě“). Ta si myslí, že Mirka na tento typ práce není (v administrativě, pod tlakem), že jí to nic nedává. Nahrává to mé hypotéze a tak tvrzení její maminky podporuji. Doptávám se na to, co by ji bavilo. Jde na to obšírně, ale nakonec mluví o konkrétním webu (Máme rádi psy) i pozici redaktorky webu o psech. Kdysi jí nabízeli spolupráci (v případě rozšíření týmu), dokonce už proběhla schůzka s ředitelem. Ptám se, co by ji na tom přesně bavilo: tvořit, učit se nové věci, téma psů.. Psala tam, ale nakonec se jí neozvali.

Mirka mluví o lécích, které užívá, myslí si, že jí Setralin nepomáhá, domluvila si schůzku se svou psychiatričkou. Znovu mám potřebu komentovat, že o sobě na jednu stranu mluví jako o tvořivém člověku, chodí do práce, je spolehlivá - na naše sezení přijde vždy včas... a tak se - s upřímným a obdivným údivem - shazerovsky ptám jak se jí <u>podařilo</u>, že i přes těžké dětství dnes funguje tak, jak funguje? Mirka mluví o „impulsu opět vstát, životní energie“. Vybízím ji k tomu dát tomu impulsu jméno: „já chci“. Ten pomáhá Mirce každé ráno vstát a fungovat. Říká, že tam je ještě něco, „energie a potřeba s tím něco dělat“. Já

reaguji, že když má energii a potřebu s tím něco dělat, tak má nejspíš i představu, co s tím dělat. Souhlasí, ráda dělá věci, které mají smysl („nemůžu dělat někde v zaměstnání, kde mi to nic nedává“ - i toto podporuje mou hypotézu, kterou ohledně tématu zaměstnání mám).

Matina opakuje představu, která zazněla i na prvním sezení a totiž, že by jí bylo líp, kdyby pracovala na ŽL a „dělala dle svého tempa“. Využiji toho jako příležitosi znovu posvítit na důkaz o propojení blbé práce a úzkosti, ptám se znovu na kde (ta úzkost) – "je tam pořád...je tam vždy, když si vzpomenu na práci“. Bingo. Ale když mluví o svých projektech, nebo o práci v redakci Máme rádi psy – úzkost tam vůbec není. Říkám jí to, už potolikáté, ale s vírou, že i tak to má efekt. Krotím svou netrpělivost.

Cítím, že jestli Mirka něco potřebuje, je to moje ujišťování. Myslím si to proto, že tak často své pochybnosti o sobě opakuje. Na základě toho mám potřebu ji podpořit v neobviňování sebe, nenahlížení na sebe jako na psychicky nemocného člověk (viz sebenaplňující se proroctví). Mirka se nejvíc bojí selhání, chybování. Následuje spíše filosofická debata o kontextu - mluvíme o tom, že ženy to v naší společnosti mají těžší, ale více toho díky tomu zvládají (neboť to od nich společnost očekává).

Využiji toho, že se Mirka často odkazuje na svou diagnózu, hledám alternativy, ptám se na možnost částečného invalidního důchodu? Mirka o tom ale neuvažuje, protože si myslí, že v naší zemi jsou tak přísná kritéria, že ona na to rozhodně nedosahuje. Vnímám, že je to pro ni nepřijatelné i z jiných důvodů. Vybízím ji k tomu, aby o tom přemýšlela, totéž ji údajně řekla i máma. Asi i trochu tlačím... Na druhou stranu považuji za užitečné zkusit přistoupit na její pohled a rozvinout to - fantazie co vše to obnáší, být psychicky nemocná. Nejspíš jsem to měla udělat už v úvodu, nicméně tohle mě napadá až při poslechu a váže se to k opakování na její straně. Nakonec nabízím názor - v souvislosti s její „diagnozou“, že úzkostmi trpí v menší či větší míře téměř všichni. Normalizuji to.

Znovu se vracíme k rozhodování o změně práce a to otázkou "co si z dnešního sezení odnáší": Mirka je rozhodnuta oznámit, že chce skončit. Bojí se „vynadání“. Je to pro ni nepříjemné až tak, že z toho má panickou hrůzu. Navzdory tomu, že už bychom měli sezení uzavírat, mi to nedá a doptám se, odkud se bere ta hrůza, kterou ze zpětné vazby nadřízených má? Čeho všeho se nyní bojí? Že o tom s nim bude muset mluvit. Je to pro ni strašná představa. Má v plánu si sepsat, co jim chce říct. Cítí, že už to musí udělat. Chce jim říct všechny důvody, proč odchází.

Na závěr ověřuji, k jakému posunu (a zda vůbec) došlo: Mirka uznává, že ta práce byla opravdu velmi náročná, objektivně. Já opakuji ocenění, že to vydržela tak dlouho. Ptám se na víru v sebe, že to zvládne. Mirka má ale o sobě jiné mínění, myslí si, že nic nevydrží. Nyní se bojí konfrontace se šéfy, má strach, že se rozbrečí a uteče odtamtud. Pátrám, co by její strach mohlo umenšit? Nadřízené jako takové ale nevnímá jako špatné a zlé lidi. Pomáhám Mirce hledat alternativy a zplnomocňovat ji, ptám se na možnost namísto setkání nejdříve zavolat manažerovi, ke kterému má blíž. Vidím na Mirce velkou tenzi. Zmiňuji před Mirkou svůj předpoklad, že telefonát by mohl napětí zmírnit. Mirka sama přichází s nápadem napsat jim email. Mluvíme o tom, zda šéfové ví o jejích úzkostech, neví. Nechtějí ji pustit z důvodů množství práce, Mirka je ale i tak rozhodnutá odejít. Mám potřebu jí zplnomocnit také k tomu, aby si pro sebe zajistila bezpečí - nezůstávat v práci, která zhoršuje její psychický stav. Sezení uzavírám dotazem na pocity, Mirka odpovídá, že je jí mnohem lépe, než když sem dnes přišla. Úleva je na ní viditelná.

Čtvrté sezení, 13. března 2016

Na začátku zjišťuji, jak by Mirka chtěla dnešní sezení využít. Dnes by se Mirka chtěla psychicky připravit na zítřejší pondělí. Pokračuje však vyjmenováváním změn, ke kterým za uplynulý týden došlo. Říká, že se dostala do takové „manické fáze“, baví jí opět pracovat na svém blogu (o psech). Dokonce si sehnala spolupracovnici - kamarádku Janu, která je milovnicí psů a stejně jako Mirka je "limitovaná" psychickým onemocněním. Připojuji se k Mirce popisem jejích viditelných emocí radosti a nadšení. Do minulého týdne byla apatická, ale pak se to prý zlomilo.

Dávám najevo nadšení z toho co vidím: je nabitá, na tvůrčí vlně a já s upřímným zájmem pátrám po spouštěči pozitivní změny, ptám se na "ten moment, kdy se to zlomilo". Hodně jí pomohla naše předchozí rozprava ohledně emailu nadřízeným. S emailem adresovaným (a odeslaným) šéfovi jí nakonec pomohla kamarádka Iva. Dokonce už jí přišla i odpověď, ať se nestresuje, že spolupráci ukončí a v pondělí se setkají, aby vše uzavřeli. Mirka mluví o velké úlevě. Jejich reakce se obávala tak moc, že několik dnů neměla odvahu email otevřít. Když to nakonec udělala, byla mile překvapena.

V kontextu nových událostí (odeslaný a zodpovězený email o výpovědi) se ptám se na pocity ohledně zítřka. Mirka odpovídá: "Bojím se. Zas mám ty úzkosti". Zmiňuje hypotézu, že se úzkosti neváží pouze k této práci, ale ke všemu novému, co ji potká: "Mám určitý režim a jak z něho vyjedu, už mám velmi nelibé pocity". Reaguji poukazem na fakt, že "ve svém životě podstoupila spoustu nových věci...takže vždycky nakonec nějak překonáte, ty nelibé pocity, jdete do toho". Pátrám po užitku tohoto "otužování". Mirka potvrzuje, že je o dost zkušenější i silnější a k mému překvapení potvrzuje i mou reflexi z minulého sezení, že "tuhle práci, co teď dělám, by opravdu měl dělat někdo s technickým vzděláním..a já, protože jsem na to nestačila, odborně, se mi děly takové stavy". Sděluji Mirce svou radost z toho, že situaci vidí objektivněji, tzn. že vinu neklade na sebe s tvrzením "já jsem ta neschopná". Nabízím k přemýšlení svůj názor, že ona se nejspíš hodí pro něco jiného.

Vracím se k přání, se kterým dnes přišla, otázkou: "Co teda s tím zítřkem?". Mirka to "tam chce nějak zvládnout, ale už teď má brnění vůbec z toho, že tam musí jít". Mapuji, co všechno ví ohledně toho, co se bude dít a mám na mysli formu ukončení spolupráce, dokončení úkolů apod. Teoreticky by tam měla zůstat až do konce března, je potřeba dokončit určité věci. Bude si také muset rychle najít jinou práci, ideálně, aby navazovala, má existenční starosti. Tím se dostáváme k tématu rodiny, na "kterou se nemůže vůbec spolehnout, že by jí dali třeba 20 tisíc". Otec sice peníze má, ale Mirka považuje za marné ho o cokoliv žádat. Mirka se bojí shánět si práci narychlo. Zažila to, ví, že pak vezme něco, co není ideální. Připomínám, že nyní má za sebou zkušenost, díky které ví, co nebrat.

Otázkou "s čím byste dneska, konkrétně, potřebovala pomoct?" se vracím k dojednávání zakázky pro toto sezení. Mirka má jasno: „Jak se zbavit úzkosti, až tam zítra budu sedět a budu s nimi řešit další události. Jak to přežít...“. Dotazem na mnou externalizovanou úzkost si ověřuji, co by s ní chtěla udělat - zbavit se jí úplně? Mirka by se „chtěla naučit to regulovat“. Dotazuji se, co všechno už dříve vyzkoušela v „regulaci úzkosti“ (hledání zdrojů). Mirka vyjmenovává „vnitřní hlasy: nemá to žádný reálný základ, teď se soustřeď, o nic nejde". Zároveň dodává, že tentokrát to ale moc nepomáhá. Ani zvýšení dávky léků. Co naopak pomáhá? Mirka odpovídá, že v minulosti takové stavy nikdy neměla - až v tomhle zaměstnání (!).

Co vše už si o úzkostech zjistila? Mirka našla na netu info o kombinaci psychoterapie s medikamenty. Na internetových diskuzích však jednoznačně mluví lidé o psychoterapii

jako o nejúčinnější léčbě. Doptávám se, v čem přesně psychoterapie pomáhá jí? Pátrám po technikách, které by se daly využít i zde. Mirka vzpomíná na doporučení své předchozí terapeutky, která radila relaxaci a uvolňování, imaginace o tom, že stres postupně odchází nohama pryč z těla. To jí pomáhalo, ale neumí si představit, že to bude praktikovat v práci (10 minut nepracovat a místo toho se uvolňovat). Já přidávám své návody na práci s dechem, která je kratší než 10 minut a přitom také velmi účinná. Popisuji, co se při vědomém dýchání děje v těle i v hlavě, spolu s tím to prakticky zkoušíme.

Po mé tříminutové přednášce vracíme k úzkosti. Ptám se, zda má nějakou barvu, Mirka ji popisuje jako "mlhu kolem ní..docela mnou prostupuje". Ptám se, na základě mé přednášky o dechu, zda by pomohlo mlhu rozfoukat, oddálit od ní. Mirka si zkouší vše vizualizovat, říká, že jí to moc nejde. Zaměřuji se tedy na vyjímky - kde úzkost naopak není? V hovoru o všem jiném než o práci. Problém ale je, že se jí do hlavy vkrádají myšlenky na práci i během jiné činnosti, děje se to čím dál častěji. A s tím vždy přijde i úzkost. Mirka zmiňuje pozitivní efekt domácího úkolu z druhého sezení[5]. Daří se to každý den? Nedaří, ale zmiňuje další zdroj, který nazývá „berličkou“ - kniha, kterou si přečetla (Debordelizace hlavy). Ptám se, co ji v knize zaujalo. Dozvěděla se pomůcku pro situaci, kdy se jí do hlavy vkradou myšlenky na něco nepříjemného. Zkouší si představit, že jde o bordel, který si vymete z hlavy a zavře za tím dveře. Nápad se mi líbí, rozvíjíme to a já k těmto představám doporučuji přidat i hluboké dýchání.

Mirka v souvislosti se svými myšlenkami zmiňuje nedávný rohovor s mámou, která vyprávěla, že než Mirka nastoupila do 1. třídy, podrobila se vyšetření, při kterém zjistili,' že má poruchu soustředění. Zvažovali odklad šk.docházky, ale nakonce šla normálně. Dál s tím problémem již nepracovali, dřív se to neřešilo tak jako dnes. Co to pro Mirku znamená, v čem je to užitečné? Hodně užitečné - díky tomu dnes rozumí, proč se např. nedokáže soustředit po delší dobu atd. „Nejsem tak neschopná, tohle nedokážu ovlivnit, narodila jsem se s tím“. Plánuje si pořídit odbornou literaturu, jak s tím pracovat. Namítám, že pokud je schopná psát blog, nepřijde mi jako člověk s poruchou pozornosti. Reflektuji, zda to nemůže spíš souviset s tématem, na které se soustředí, resp. Se zajímavostí či naopak nezajímavostí obsahu. Také mne napadá, že za poruchou pozornosti můžou být i léky, které Mirka užívá.

Pracuji se zdroji a ptám se, zda týden dovolené splnil svůj účel? Odpočinula si? Mirka pracovala na blogu a to ji energizovalo. Mé nadšení se vzápětí snaží zmrazit argumentem „tohle by mě nedokázalo uživit“. Připomínám, že na prvním sezení říkala, že potenciál na uživení to má. Mluvíme o ekonomických aspektech, Mirka si plánuje vypracovat byznys plán. Nyní plánuje napsat do společnosti vyrábějící výrobky pro psy, že má zájem psát recenze. Na novou práci je pozitivně naladěná, je ale v časovém presu. Tam kde je teď je to opravdu hodně špatné.

Ověřuji, kde jsme a zda je to pro ni užitečné, to co děláme. „Celkem jsme se zakecaly“, říká s upřímností jí vlastní Mirka. Chce se vrátit k rozhovoru o práci s úzkostí, s dechem. Mluvíme o konceptu debordelizaci hlavy, mluvíme o zítřejším setkání. Mirka si myslí, že úzkost se zvýší s nastupujícím večerem. Zajímá mne Mirky představa o cíli: Ptám se, podle čeho by poznala, kdyby tam večer úzkost naopak nebyla? „Nebudu se těšit do postele, naopak - co nejvíc si užít ten den“. Ověřuji si, na co je teď potřeba se zaměřit, na průběh rozhovoru se šéfem? Ano. Mirka se bojí, že se na ní budou dívat jako na totálně neschopného člověka, bojí se jejich pohledů, odsouzení, že selhala. Namítám, že „selhání“ jsme dnes už přejmenovali. Mirka se bojí i toho, že po ní budou chtít, aby tam byla těch zbylých 14 dní a budou po ní chtít úkoly, ve kterých hodně chybuje. Nakonec

[5] Na konci dne, těsně před spaním, zrekapitulovat, co vše se jí ten den povedlo.

samu sebe uklidňuje, že dva týdny nejsou zase tak dlouhá doba. Bude to brát s rezervou. Vnímám, že strach se postupně rozpouští.

Znovu si ověřuji představy o sobě otázkou: „Myslíte si o sobě také, že jste neschopná?“ Trochu jo. Má stres i z toho, že si nenajde novou práci a nebude mít peníze. Je tam vše dohromady. Ptám se na užitečnost technik, o kterých jsme dosud mluvily. Považuje je za užitečné a tak se ptám, zda je může využít i zítra? Mirka se na to bojí pomyslet, úzkosti tam ale i tak jsou. Co se stane, když si zkusí tu situaci promítnout, jako film? Kdysi zkoušela, ale zhoršilo se to. Bere si věci osobně a vnímá je neadekvátně. Říkám jí, že když mluví o svých nadřízených – jakoby vše, co řeknou (ohodnotí), narušovalo její integritu, Mirka potvrzuje. Mluvím o hodnotě sebe sama, kterou narušuje hodnocení druhých. Nabízím názor o „vybudování obrazu sebe sama“, upevnění si ho a následné ochraně před názory druhých. Jako bublina, skleněná koule, od které se vše odráží, která chrání. Filosofování a uvádění příkladů o dalších, kteří měli nízké sebehodnocení, ačkoliv k tomu neměli důvod. Vracím ji k úkolu „večerní rekapitulace co se ten den povedlo“, který napomáhá zvyšování hodnoty. Mirka namítá, co když se jí nic nepovede. Nabízím jí svůj pohled na její dosavadní úspěchy – samozřejmé nesamozřejmosti, činy a skutky, které by ona považovala za běžnou věc, ale já to nyní vyzdvihuji jako zářné okamžiky: napsala šéfům email, vyvenčila psy vč. toho nemocného, přišla včas na terapii. Mirka pochybuje, že je schopna své úspěchy vidět tak, jak je vidím já...

Pokračujeme v rozhovoru o zítřku, zkouším techniku „oddémonizování“ strachu a ptám se „Co nejhoršího se může zítra stát?“ Mirka se představuje, že jí pošlou domů a řeknou, ať už tam nechodím. To vnímá jako průšvih, protože pracuje na ŽL a nemůže si dovolit výpadek. Nakonec ale sama přichází s nápadem na přežití: „stříhat metr jako na vojně“. Vnímám to jako odlehčení situace, na Mirce je znát menší úleva. K „přežití“ ji pomáhá i finanční aspekt, je zde realativně dobrá mzda. Nedá mi to a věnuji Mirce další „berličku“: až bude na schůzce a bude to krušné, nechť si zkusí představit, že za 5 hodin už tam nebude, bude doma, v klidu. Mirka namítá, že se nemůže zamyslet nad něčím jiným, neboť na ní neustále mluví. Nabízím tedy další techniku: „kotvení“. Obě nohy na zem, ruce na stehna, zem odvádí napětí, ona se nadechne a zhluboka vydechne, napětí ze svalů a i z hlavy odejde. Mirka to zkusí.

Na závěr sděluji Mirce svou fantazii, která souvisí s příběhy lidí, kteří vytvořili něco zajímavého. Všichni měli velmi těžké začátky, vše bylo proti nim, bez peněz, jeden kotrmelec za druhým. Myslím si, že to k tomu patří. Vyšlapané cestičky to zhatí, ale ztížené podmínky nás mohou posunout dál, výsledek stojí za to.

Páté sezení, 5. dubna 2016

S Mirkou se nevidíme delší dobu, na posledním sezení jsem ji zplnomocnila k tomu si o sezení říct, až bude potřebovat. Na dnešní terapii se objednává s bolestí v hlase. Už v telefonu se dozvídám, že jí umřel pes a také, že dala výpověď. Žádá mne o co nejdřívější termín a já mám naštěstí možnost ji vyhovět, domlouváme setkání na následující den.

Na začátku sezení zrekapituluji vše, co jsem slyšela v telefonu. Komentuji, že jde o radikální změny v jejím životě. U Mirky, zdá se, nastal obrat – kromě toho, že reaguje jako první na téma práce, dodává jedním dechem, že „to je změna k lepšímu..když půjdu jinam,

tak to bude lepší“. Vnímám a reflektuji, že u Mirky nastala poměrně radikální změna i v prožívání. Vybavuji si její názor na sebe, že každá změna ji silně zúzkostňuje. Dnes tu vidím Mirku, která čelí novým výzvám a dokonce se na ně možná i těší. Respektuji směr, kterým se hovor ubírá, a doptávám se, jaké pocity přišly s tím, když v práci skončila? Nakonec to prý bylo dobré, dokonce se s ní hezky rozloučili a řekli jí, že odvedla dobrou práci. Říká, že od okamžiku, kdy jim o svém záměru opustit firmu řekla, všechno z ní rázem spadlo, i úzkost. Rekapituluji práci z předchozího setkání, abych poukázala na Mirky kompetence dotáhnout své plány do úspěšného konce.

V rámci hovoru o událostech předchozích dní přecházíme k tématu úmrtí psa[6]. Je to velmi čerstvá věc, je to pár dní, kdy ho Mirka musela nechat uspat. Dostal mrtvičku, po které zůstal ochrnutý. Byl na tom velmi špatně a rozhodnutí o aplikaci smrtící injekce nebylo vůbec snadné. Zatímco mi popisuje, jak jí umřel v náručí, rozpláče se. Byl to nejlepší kámoš, nazývá ho „parťák“. S kamarádkou ho pohřbili na místě, které měl rád. Oceňuje kamarádku za velkou podporu a říká, že má „kolem sebe dobré kamarády, kt ji podpoří, když jde do tuhého“. Já naopak oceňuji Mirku za to, že si o pomoc umí říct.

Doprovázím Mirku v jejím vzpomínání na milovaného psího přítele. Mirka říká, že měl skvělou povahu, na nikoho nikdy ani nezavrčel, nepokousal, chodil bez vodítka, držel se u Mirky, všichni ho měli rádi. Mluví o tom jako o „kapitole mého života, která se nyní uzavřela“. Byl pro ni vzpomínkou na mládí a s ním spojené cesty po Evropě. Mirka má ještě jednoho psa, už je to ale něco jiného. I přesto, že se snaží, je těžké najít si k němu cestu. Uznávám, že je pro ni asi těžké ubránit se srovnávání obou psů. Souhlasí. Velkou podporu v doprovázení psa dostala od své mámy, která jí kromě psychické opory nabídla i praktické rady, jak zvládnout zármutek. Často jí volala. Mirka potřebovala od někoho vést a tohoto úkolu se krásně zhostila právě její máma. Mám potřebu poukázat a tím zvýznamnit stmelení s matkou - smutná událost jejich vztahu evidentně prospěla.

Mirka vypráví o psovi, jak se k ní dostal atd. Ověřuji si, zda se tomu máme věnovat. Mirka mi potvrzuje, že jí pomáhá se z toho vymluvit a navíc „člověk se s tím stejně musí smířit sám“. Doptávám se na zdroje, co ještě ke zvládání žalu přispívá? Pomáhá jí mluvit s lidmi, kteří také měli psy a pak se museli vyrovnávat s jejich odchodem. Mirka je ráda, že to proběhlo tak, jak to proběhlo, také dostala od mnoha lidí zpětnou vazbu, že tenhle závěr života byl pro psa ideální. Mirka si na poslední týden jeho života vzala dovolenou a byla s ním. Nabízím své představy, že po něm zřejmě zůstala velká díra. Mirka souhlasí, odpovídá, že je to strašné. Pláče, vybízím jí, ať mi popisuje své pocity. Říká, že jí strasně moc chybí. Snaží se jít dál, nemyslet na něj. Ptám se, co se stane, když si dovolí na něj myslet? Podle ní je to zoufalé, užírání se něčím, s čím se člověk musí smířit. Vzpomínky jsou čerstvé, ona tomu chce čelit s rozumem. Ví, že čas léčí.

Energie a radost přichází i s mluvením o druhém psovi[7] - popisuji, jaké změny v hlase i gestech vidím. Ukazuje mi jeho fotku, ale fotka psa-nebožtíka u Mirky spouští potřebu ve vzpomínání pokračovat. Mluvíme o náročné péči o nemocného psa, o velkém závazku, kvůli kterému se Mirka naplno nemohla věnovat práci. Mirka si i najala paní na venčení. Nemohla nikam odjet, byla to velká oběť. V rámci oceňování Mirky nazývám její starání se o nemocného psa paliativní péčí. Mluvíme o balancování mezi „vytěsňováním“ a „utápěním se v žalu“. Ptám se Mirky, co je podle ní ta zdravá míra, jak to má vlastně být? Připomínám ji její vlastní slova, kdy řekla, že období smutku musí být, aby došlo ke smíření.. Mirka odpovídá, že nyní je tam zdravá míra, neboť má v sobě Aminosulprid. Její strategie je tedy pustit k sobě smutek, prožít ho se vším všudy, ale zůstat aktivní a

[6] Záměrně neuvádím jméno psa, aby nedošlo k případné identifikaci klientky
[7] Ani v jeho případě záměrně nechci zveřejnit jméno.

fungující viz zaměstnání, blog a – druhý pes. Ani finančně si nemůže dovolit dát si např. na měsíc volno a zavřít se doma, nevycházet mezi lidi (tak, jak to udělal po smrti svého psa její kamarád). I když by to ráda udělala velmi ráda, vzít si na měsíc volno.. Beztak to tak bude muset udělat, protože začně pracovat až od května, mluví o tom, že zavolá otci, ať jí pošle peníze.

Vracíme se k druhému psovi. Mirka ho popisuje jako povahově naprosto odlišného psa než jakým byl ten starší. Mirku sice svou živostí hodně zaměstná, to však vnímá jako prevenci upadnutí do deprese. Mirka už plánuje výlet po Evropě, kam ho chce vzít, doteď s ní nikde nebyl. Hodně se na to těší, pojede s kamarádkou. Komentuji, že když spolu absolvují společný trip, jejich vztah (s druhým psem) to utuží. Road trip dvě holky a dva psy.

V poslední části terapie Mirka pozitivně hodnotí období, ve kterém se nachází: konečně vidí „světlo na konci tunelu“. Mapuji a ptám se, co přesně je tím světlem? Vyjmenovává novou práci, psaní blogu, výlet po Evropě.. Z jejího hlasu slyším zdravý optimismus. Pozoruji to a znova opakuji, že podle toho, jak nyní zachází se svým životem a všemi starostmi, považuji ji za zdravého člověka. Mirka, oproti minulým sezením, už nemá potřebu mé názory odmítat. Dnes vidím změnu: s mým tvrzením souhlasí.

Do budoucna by se Mirka ráda zaměřila na péči o sebe, chce si nabitou volnost a svobodu, která se smrtí psa přišla, náležitě užít. Plánuje chodit s přáteli na náplavku, vzdělávat se, více cestovat. Pomáhá jí dívat se dopředu, říká „Nejlepší terapie je pro mě práce!“ Na konci sezení Mirka se cítí skvěle, počasí, slunečné počasí tomu napomáhá. Raduje se ze života – „čekají mě přeci fajn věci“. Na závěr rekapituluji, k jakým změnám resp. ponusům došlo, ptám se, co si odnáší? Mirka mne doplňuje zmínkou o vztahu s mámou, se kterou se poslední dobou hodně sblížila (v dospívání měly komplikovaný vztah). Na víkend přijede otec, budou chvíli spolu, popovídat. Dávám najevo svou radost z toho, jak si Mirka buduje síť přátel i rodiny, která ji může zachytit vždy, když se dostane do potíží.

Katamnestický rozhovor ze 13. října 2016

Mirku jsem zcela náhodou potkala v polovině července na ulici před mou konzultovnou. Bydlí za rohem, takže bylo otázkou času, kdy na sebe narazíme. Měla jsem velkou radost a nešlo přehlédnout, jak září, je spokojená. Také ji očividně potěšilo mne potkat, takže i přesto, že spěchala na sraz, udělala si na mne čas a alespoň stručně mi zodpověděla otázku "Jak se daří a kde se dnes nacházíte?" Dozvěděla jsem se, že si našla novou práci v oboru marketingu, že jí to hodně baví, daří se jí a je respektovaná svými kolegy i nadřízenými. Na závěr jsme se domluvili, že si zavoláme a já se zeptám podrobněji.

Náš katamnestický telefonický rozhovor se nakonec uskutečnil až v říjnu. Záměrně jsem s ním nespěchala, protože jsem sama byla zvědavá na trvanlivost zlepšení. Mirka mi popsala sled událostí, které nastaly v době po našem posledním setkání. V květnu reagovala na inzerát nabízející pozici asistentky. Na pohovoru se zmínila o svém dosavadním projektu blogu, svých dovednostech s tím spojených a firma jí nabídla pozici na oddělení marketingu. Dnes, když jsem s Mirkou hovořila, jí byla nabídnuta pozice vyšší s tím, že jí bude přidělena asistentka a zároveň bude dělat zodpovědnější a kreativnější práci.

Mirku práce stále baví a naplňuje, stejně jako v létě, kdy jsme se potkaly. V souvislosti s povýšením mluví o obavách, stejně jako o odpovědnosti z pozice nadřízené, strach ale sama hodnotí v mezích normy jako "přirozenou reakci na změny - nijak ji nesvazuje ani neparalyzuje". Těší se na budoucnost. Říká „zvládnu to“. V osobním životě si našla spolubydlícího, takže už nemá takový stres z úhrady nájmu. Spolubydlící jí pravidelně venčí psa, takže i v tomto je o něco postaráno a Mirka není během dne nervozní.

<u>Ptám se na to, v čem ji terapie změnila?</u>
Mirka vyjmenovává: utřídila si priority, uvědomila si řadu věcí např. že je potřeba některé věci změnit tak, aby jí v tom bylo dobře viz. spolubydlení a změna práce. Také změnila pohled na svou nemoc. Nyní vidí, že úzkosti byly způsobené dlouhodobou nespokojeností v práci, na kterou oborově nestačila.

<u>Co jí pomohlo konkrétně?</u>
Mluvit o všem otevřeně a tím samu sebe slyšet, utřídění myšlenek, utřídění priorit – toho, co chci dělat, co mě baví... strukturování...můj způsob kladení otázek – takhle dosud o sobě a dalších věcech nepřemýšlela; došlo ke změně pohledu na sebe i na problémy (to praktikuje dodnes, sama se sebou). Také jí pomohly mé reflexe, nezaujaté stanovisko ode mne (jiný pohled). Přerámování „duševní nemoci“ na „neadekvátní pracovní podmínky“. Externalizace úzkosti.

A co jsem se ještě dozvěděla?

V nové práci dosud neměla ani náznak úzkosti !!! :-)

Závěr

Zatímco já jsem po celou dobu terapie sbírala a následně předkládala důkazy o tom, že Mirka je schopna fungovat, ona se stejnou vytrvalostí a pečlivostí předkládala důkazy o tom, že je neschopná a nemocná. Respektovala jsem to a dál neúnavně přerámovávala, oceňovala a hledala výjimky. Každá změna vyžaduje svůj čas. Věřila jsem, že ke změnám dojde, byť až dlouho po terapii. Přistupovala jsem k příběhu Mirky s faktem, že její identita byla většinu jejího života spojena s diagnózou. Mým základním paradigmatem při práci s příběhy mých klientů je Ericksonův názor, že lidé mohou neustále a aktivně přetvářet svůj život. Věřím, stejně jako on, v možnost vícenásobné reality a ve formující sílu jazyka (in Narativní psychoterapie). Byť patřím mezi idealisty, beru v potaz, že aby tyto změny nastaly, musí o to klient stát. V realistický pohled na konstruování „nového Já“ mi pomohly knihy Psychokybernetika od Maltze a Nedostatečný pocit vlastní hodnoty od Röhra. Díky těmto knihám jsem během celé terapie pracovala s větší trpělivostí a pokorou. Pokorou k tomu, že pokud Mirka nebude o identitu „jsem zdravá a funguji“ stát, nezbývá mi, než její volbu respektovat.

Mirka přinesla mj. téma „nemoci“. To mi nasedlo na mé aktuální nastavení vůči problému „nálepkování“ resp. konkrétněji „psychiatrizace společnosti“. Jak už jsem zde naznačila, mám předpoklad, že pokud nějaká autorita prohlásí člověka za nemocného (přidělí mu diagnózu), ten se se svou diagnózou na nějakou dobu identifikuje se vším, co k tomu patří – ztáta kompetencí, nedůvěra v sebe, aj. Přesto, že nemám osobní zkušenost, téma duševních nemocí potažmo farmaceutického byznysu se mne hluboce dotýká. Po celou dobu naší spolupráce jsem si této potenciální pasti (pro obě) byla plně vědoma a snažila se tím nenechat ovlivnit. Podařilo se mi to např. v tom, že jsem ani jednou před Mirkou neproblematizovala užívání léků, ačkoliv mi tento nápad nejednou šel hlavou. Dokonce jsem se ovládla i ve chvíli, kdy se snižováním dávek přišla ona sama. Reagovala jsem pouze doporučením vše konzultovat s psychiatrem.

Když jsem záznamy poslouchala a přepisovala, sama jsem nemohla uvěřit svým uším, co všechno se vešlo do jednotlivých sezení. Vešlo, ale vejít nemělo: každé sezení bylo určitě možné rozložit do dvou, možná i tří. Jak už jsem zmínila výše, od začátku jsem bojovala s nedostatkem klientů a tak se i na sezeních s Mirkou projevil můj "syndrom jednoho klienta" (navzdory tomu, že jsem měla další tři). Často jsem se během našich sezení ocitla ve slepé uličce, po celou dobu jsem se však snažila Mirce zajistit minimálně tři podmínky, které v roce 1959 definoval Carl Rogers: přirozená empatie, vřelost a – opravdovost (in Motivační rozhovory). Mirka mi byla od začátku velmi sympatická a cítila jsem k ní obdiv. Doufám, že to ze mne cítila i ve chvílích, kdy jsem to zrovna verbálně nevyjadřovala.

Na tomto místě bych ráda poděkovala lektorům výcviku Zdeňkovi Mackovi a Zuzce Kocábové, stejně jako supervizorům Ivanovi Úlehlovi a Olze Kunertové. Za jejich největší přínos pro sebe považuji jejich aktivní účast v naší "systemické bublině". Vracela jsem se do ní ráda a s úlevou každé dva měsíce a snažila se ze splečných setkání vytěžit maximum. Přednášky a podnětné diskuse, velké praktikování, bálintovské skupiny, "rybníček" i supervizní setkání pro mne byli studnicí podnětů, nápadů, vědění i dovedností, v neposlední řadě i příležitostí vypilovat si svou vlastní argumentaci. Stejně velký dík patří i mým kolegyním a kolegovi. V atmosféře vzájemné důvěry a podpory jsem vždy nabrala dostatek sil, odvahy a kuráže vrátit se zpět do světa, který z větší části zatím postmoderním teoriím nakloněn není.

Literatura

Freedman, J., Combs, C.: Narativní psychoterapie. Portál 2009

Ludewig, K.: Základy systemické terapie. Grada 2011

Maltz, M.: Psychokybernetika. Pragma 1998

Miller, W. R., Rollnick, S.: Motivační rozhovory. Scan 2004

Miller, S. D., Berg, I. K.: Zázračná metoda: radikálně nový přístup k problémovému pití alkoholu. Portál 2014

Röhr, H.P.: Nedostatečný pocit vlastní hodnoty. Portál 2013

Shazer, S., Dolan, Y.: Zázračná otázka. Krátká terapie zaměřená na řešení. Portál 2011

Schlippe, Arist von: Schweitzer, Jochen: Systemická terapie a poradenství. Cesta 2006

Úlehla, I.: Obrázková rukověť systemické psychoterapie. Web Studovny systemiky 2016