

RADKA

aneb

Jak systemicky (ne)zpracovat bolestný vztah s matkou

Závěrečná kasuistika

Marta Singh, UT13

OBSAH

ÚVOD.....	3
ZÁVĚREČNÁ KAZUISTIKA.....	4
Klientčina cesta ke mně do terapie a základní uvedení do případu.....	4
První setkání.....	4
Druhé setkání.....	6
Třetí setkání.....	8
Čtvrté setkání.....	9
Páté setkání – konzultace s reflektujícím týmem.....	10
Šesté setkání.....	13
Sedmé setkání	14
Osmé setkání.....	15
Deváté setkání.....	17
ZÁVĚREČNÁ CELKOVÁ (SEBE)REFLEXE.....	19
POUŽITÉ ZDROJE.....	21

ÚVOD

Do výcviku Umění terapie jsem před čtyřmi lety vstupovala s ambicemi stát se expertem na práci s rodinou. Myslela jsem si tehdy, že právě toto je hlavní silnou stránkou systemické terapie. Určitě jsem tehdy nebyla daleko od pravdy, nicméně později jsem zjistila, že pro mě tou hlavní silnou stránkou tohoto přístupu bude ještě něco jiného.

Když jsem nedávno hlouběji uvažovala o tom, co mi čtyřleté setkávání se s mojí výcvikovou skupinou, lektory Zdeňkem a Zuzkou, supervizory Ivanem a Olgou, mými kolegy v regionální skupině a samozřejmě mými dosavadními klienty i klienty mých kolegů, studium odborné literatury, stáže na systemicky i nesytemicky orientovaných pracovištích a tak dále přinesly ve vztahu k budování mých terapeutických dovedností a formování mé profesní identity, běželo mi hlavou mnohé. Hlavní a stěžejní přínos mého výcvikového působení v komunitě UT13 ale shledávám ve zcela zásadní změně svého pohledu na práci s klienty a možná by se dalo říct, že i na realitu jako takovou. Díky „svému“ výcviku jsem přestala primárně vidět symptomy a začala se svých klientů víc ptát po tom, co by chtěli, co by si přáli, jaké mají vize. To mě osvobodilo a rozšířilo to pole působnosti mé práce. Naučila jsem se na prvním místě nevidět klienta s psychózou, kluky nebo holky s poruchami chování a emocí nebo dysfunkční rodinu, ale klienta, jako člověka. Člověka, který má nějaké potřeby. A za mnou přichází, protože potřebuje pomoc se v nich zorientovat a najít cestu, jak by je mohl naplnit. A přestala jsem toužit být expertem na něčí problémy nebo poruchy.

Případ klientky Radky jsem zvolila právě proto, že na něm mohu asi nejlépe ze všech svých dosavadních případů ilustrovat, jak právě taková maličkost a základní věc jako je již výše popisovaný systemický pohled na klienta může být pro celkový proces terapie osvobozující a ve finále i ozdravný. Radka byla svým psychiatrem viděna jako alkoholička a osoba s poruchou osobnosti. Mě to díky kontextu mé práce a konstruktivistickému pohledu na svět nemuselo příliš zajímat. Naštěstí.

ZÁVĚREČNÁ KAZUISTIKA

Klientčina cesta ke mně do terapie a základní uvedení do případu

V lednu letošního roku mi zavolala sociální pracovnice z organizace poskytující různé podpůrné sociální služby lidem se zkušeností s duševním onemocněním, kde působím externě jako terapeut a sdělila mi, že by na mě chtěla nakontaktovat jednu klientku, s níž pracuje v rámci pracovní rehabilitace na adaptaci na novém pracovním místě. Sdělila mi, že klientčiny potřeby už nyní přesahují možnosti sociální služby a proto se rozhodla jí navrhnout spíše psychoterapii. Společně navíc už naplnily všechny cíle, které si stanovily v rámci poskytování sociální služby - klientka si chtěla najít práci a úspěšně zvládnout období zkušební doby, protože dlouho nepracovala. To se jí podařilo. V současné době již prý řeší spíše svá osobní minulá témata ("má nevyřešený vztah s matkou"), v nichž se cyklí a pracovnice, jak mi sdělila, dál není schopná vzájemnou spolupráci nijak posouvat.

Souhlasila jsem tedy s tím, že kolegyně předá své klientce, paní Radce, moje telefonní číslo a já budu čekat, až se ozve.

Radka se ozvala ještě týž den. V telefonu zněla trochu nervózně, nicméně velmi srozumitelně mi tehdy sdělila, proč by se chtěla se mnou sejit. Sociální pracovnice jí řekla, že jsem "velmi dobrá" terapeutka, která dlouhodobě spolupracuje s jejich organizací, a klienti si tuto spolupráci chválí. Lidem s duševním onemocněním prý rozumím, protože jsem v organizaci dříve pracovala i jako sociální pracovnice. Radka mě výčtem superlativů o mé schopnosti napojení se na klienty s duševním onemocněním trochu vyvedla z míry, nicméně záhy jsem pochopila, proč se potřebuje ujišťovat o mých kvalitách. Dodala, že nemá dobré zkušenosti s psychiatry ani s psychology, hodně jich už vystřídala a vlastně nikdo jí zatím příliš neseděl. Zeptala jsem se, co by tedy mělo být v jejím životě jinak, až naše setkávání skončí. Radka se na chvíli odmlčela. Později odpověděla, že by chtěla být sebevědomější, mít větší radost ze života a náhlé problémy každodenního života řešit s větším klidem. O matce zatím nepadlo ani slovo. Byla jsem překvapená, měla jsem pocit, že klientka ví, co chce. A těšila jsem se na první setkání.

První setkání

S Radkou jsme se setkaly asi za týden po našem prvním telefonátu. Na setkání

přišla světlavá, šmrncovní dáma kolem padesáti let, která mi hned v úvodu sdělovala, že je "trochu nervózní". Zeptala jsem se, co by tu nervozitu pomohlo zmírnit. Radka se jen usmála a řekla mi, že neví. Nabídla jsem Radce kávu, čaj nebo vodu. Radka se ráda nechala obsloužit kávou a společná káva se také stala i naším dlouhodobým úvodním rituálem pro další sezení. Právě tím prostým uvařením kávy jsem udělala poměrně úspěšný krok k navození bezpečí a první výkop směrem k terapeutickému napojení se na klientku (a už pracujeme na „Silné pětce“, tak jak ji popisuje např. Úlehla – dle Andersena, 2016).

Sezení jako takové jsem započala otázkou, jaká byla Radčina cesta ke mně do terapie. Radka svou odpověď na moji otázku propojila i s tématem vlastní nervozity z prvního sezení. Přinesla mi lékařskou zprávu od psychiatra, kde stála diagnóza jedné z poruch osobnosti a abúzus alkoholu a v podstatě mi sdělila, že celý život hledá pomoc od různých odborníků – psychologů a psychiatrů, ale jediné, co dosud dostala, je právě diagnóza, kterou mi tady přináší "černou na bílém". Ano, trochu se bála, že jí potvrdím, že je blázen a budu na ni koukat spatra.

Nadnesla jsem otázku, jestli je vlastně pro mě důležité znát Radčiny diagnózy? Radka reagovala na moji otázku jasným „podle mě ne“. „Ale všichni odborníci to tak potřebují“ dodala. Zkusila jsem odlehčit atmosféru vtípkem na téma „jaký já jsem vlastně odborník, když by mě samotnou nenapadlo na podobnou věc se Radky zeptat“. Radka se smála a zase jsme se o trošku víc k sobě přiblížily.

Společně jsme se později domluvily, že lékařské zprávy nepotřebujeme. To, co by Radka chtěla ve svém životě změnit, podle ní s diagnózami nesouvisí. A já nejsem na diagnózy zrovna expert. A ani jím nechci být. Snažím se být expertem na vedení rozhovoru. A v rámci těch našich rozhovorů bych chtěla ukázat Radce, že, podle Ludewigova pojetí (2011), i ona je expertem na vlastní život.

Radka tedy popisovala svou cestu ke mně do terapie přes již zmíněnou sociální pracovníci. Ta jí řekla, že by některé věci měla řešit s jiným odborníkem, „pardon, specialistou,“ opravila se Radka a spiklenecky na mě mrkla, který jí pomůže je jednou pro vždy vyřešit. A předala kontakt na mě. Radka hned zavolala, „jako by cítila, že je to ono“. Ano, má svého psychiatra, k němuž chodí zhruba jednou za měsíc. Ten na ni ale má maximálně 10 minut, aby jí předepsal medikaci. A když má náhodou víc času, nevyslechne, naopak radí. A zraňuje. Lepší je využít pouze předepsání léků a rychle zmizet.

Mapovala jsem zmíněné zraňování. Radka hovořila o tom, že jí lékař nazýval alkoholičkou s porouchanou osobností, která se těžko změní. Při sdílení svých zkušeností

plakala. Celkem logicky jí radil vyhýbat se alkoholu. A chodit pravidelně na čerstvý vzduch. Inu, byl to zjevně zastánce zdravého životního stylu.

Dál následovaly další minulé zkušenosti s ambulantní psychiatrickou péčí. Služeb psychoterapie jako takové a služeb podobného typu mimo sektor zdravotnictví Radka ale nikdy předtím nevyužila.

Zeptala jsem se tedy Radky na to, co bych měla dělat jinak, než dělali zmínění psychiatři přede mnou. „Nesoudit a být někým, komu můžu věřit a komu můžu říct všechno“ odpověděla. „Nikoho takového nemám“.

Dál Radka plynule přešla ve sdělování svých očekávání od našich společných sezení. Má pocit, že už se léta letoucí točí v kruhu. Souvisí to se vztahy. A ano, hlavně to souvisí s její matkou. „Všichni mě někam manipulují. A já už to takhle dál nechci, chci to změnit.“ Na otázku jak by měl život Radky vypadat po této změně, odpověděla Radka s rozzářeným obličejem: „Bylo by v něm víc radosti a víc chuti do života.“ Dál Radka dodala, že ví, že musí změnit především samu sebe. Zatím neví jak, ale přála by si, aby výsledkem našeho terapeutického spolupůsobení byla změna Radky v sebevědomější bytost. Při bližším mapování toho, jak tento koncept vypadá, Radka popsala, že sebevědomější Radka se dokáže ozvat, když se jí něco nelíbí a v těchto situacích už dál nesetrvává. Dokáže reagovat na drobné nepříjemnosti každodenního života, všechno jí nerozhodí. Nedovolí druhým, aby překračovali její osobní hranice. A má chuť věnovat se svým zájmům a taky to dělá (zde jsem měla původně v úmyslu později položit tzv. „Zázračnou otázku“ - podle de Shazera, 2011 – ale klientka byla ve své představě změny po terapii natolik konkrétní, že to – pro mě jako pro začínajícího terapeuta možná bohužel – nakonec nebylo třeba).

Druhé setkání

V rámci tohoto setkání jsme si s Radkou vyjasňovaly, na čem tedy budeme společně pracovat a jakým způsobem. Jak to tedy uděláme, abychom proměnily Radku v sebevědomější bytost? Radka mi sděluje, že by si potřebovala sama pro sebe zpracovat vztah s matkou. V čem jí to pomůže - ptám se. Radka si myslí, že je to prapočátek všech jejich problémů. Až se dokáže vymezit matce, půjde jí to, podle jejího názoru, i v dalších vztazích. Když bude srovnána se vztahem k matce, bude se cítit líp a dokáže pak taky líp řešit i jiné problémy. Touto nevyřešenou záležitostí se cítí velmi oslabená. A často smutná, s čímž souvisí dál to, že nemá chuť do žádných činností, kterým se věnovala dřív - a přinášely jí radost.

Dobrá tedy. Ptám se Radky na to, co jí k tématu vztahu s matkou napadá. Je toho hodně, sděluje. A ona se z toho potřebuje vypovídat. Chvilí poslouchám příběh o tom, jak jí matka nemilovala, nepřijímala, byla na ni hrubá a preferovala jejího bratra. Její chování se nezměnilo ani v Radčině dospělosti. Vidím, že celé toto povídání aspiruje spíš na to, aby udělalo víc škody, než užítku (a v hlavě mi běží jeden z příběhů o zahlcujícím klientovy z Carlsonovy Nezdařené terapie), takže se honem rychle snažím před tou lavinou příběhu, která by nás mohla obě, aspoň pro dnešní sezení, zničit a důrazně vypálím: „Radko, to bylo asi nesmírně těžké období. Sama z toho mám až husí kůži. Jak se Vám vůbec povedlo to období zvládnout a stát se takovým člověkem, jakým jste teď?“

Radka se zarazí, je si vědoma odlišnosti modu uvažování o problému. Přemýšlí. Je patrné, že potřebuje „přehodit výhybku“. Ale chytá se velmi zdařile. Popisuje vlastní touhu po tom, aby bylo líp a také touhu po dosažení určitých seberealizačních cílů a touhu po samostatnosti, které jí pomohly s mámou vyjít a vlastně se i brzy odstěhovat. Už od mládí se musela spoléhat hlavně sama na sebe, což jí v dospívání bylo k užítku a na vysoké škole ještě víc. Protože chtěla z rodiny pryč a chtěla někým být, odešla studovat výtvarné umění do krajského města. A protože byla vytrvalá, studium dokončila a začala pracovat jako učitelka výtvarné výchovy na gymnáziu. Dostala služební byt a konečně mohla volně dýchat. A rozhlížet se po někom, kdo by naplnil její potřebu blízkosti.

Vracím jí k tématu zvládnutí vlastního náročného dětství. Připouští, že to vlastně opravdu zvládla poměrně zdárně, i když tehdy před matkou vlastně utekla. Ale tehdy to bylo přijatelné.

Nakonec hledáme možné strategie, jak se s nepříjemností kontaktu s matkou vyrovnávat dnes. Radka cítí závazek vůči stárnoucí matce, nejraději by se s ní nestýkala vůbec, ale matka občas potřebuje pomoc. Radka má sice onoho preferovaného bratra, ale v případě potřeby pomoci volá matky vždy jí. Odmítnout jí je pro ni v současné době nepřijatelné. Tak jak by mohla ten kontakt ošetřit jinak, aby z něj vždy vyvázla se zdravou kůží? Radka přemýšlí a dodává, že opravdu „splnit“ jen tu pomoc, nenechat se vlákat do dalšího kontaktu. Matka jí totiž obvykle pozve ještě na kafe a při pití tohoto jinak Radčina oblíbeného nápoje ji zraní, poníží anebo jí něco vytkne.

Inspirovaná Von Schlipem a Schweitzerem zadávám Radce domácí úkol. Zdá se mi nosné soustředit se na zkoušení nového vzorce fungování s matkou v mezidobí do dalšího setkání. Domlouváme se tedy, že do dalšího setkání, které budeme mít asi za 3 týdny, Radka vyzkouší tento vzorec společného fungování s matkou. Zapiše si, jak se to dařilo a jak se v tom cítila, co jí to přineslo ve vztahu k cílům terapie, které si stanovila na minulém a zpřesnila na dnešním setkání.

Třetí setkání

Začínám obligátní otázkou, co se změnilo od minulého sezení. Čekám, jak se uchytil domácí úkol z minula a jsem zvědavá, jak se Radce podařilo posunout v kontaktech s matkou a ve společné komunikaci.

„Tak jsem to s mámou začala dělat, jak jste mi poradila – a vydržela jsem to!“ Z Radky je patrná radost a evidentně je na sebe i pyšná. Mám potřebu uvést věci na pravou míru – tedy že jsem nic neporadila, Radka si na toto řešení přišla sama – neodpustím si tuto vsuvku. „Ale jen díky Vám!“ neodpustí si zase Radka. „Tak jo, tak se vzájemně pochválíme, Radko, řeknu s úsměvem.“ „Ale ten, kdo si to skutečně zaslouží, jste Vy.“

„Je úžasné, že jste vydržela odolávat máminým tlakům celé tři týdny. A co to dělalo s Vámi a s Vaším životem?“ Radka se rozhovoří o tom, že má pocit, jako by si konečně začala vytvářet nějakou bariéru, jakoby skořápku, bezpečnou hranici ve vztazích. Když byla malá, máma ji stále vydírala a v těch jejich hranicích jako by dělala díry. A dělá jí je tam doteď. Ona sama tím, že dokáže odmítnout kafe a návštěvu matce, když nic skutečně potřebného nepotřebuje, si tu hranici chrání. A funguje jí to líp i jinde. Je spokojenější, dokonce si zašla i do divadla. Radka je velkou milovnicí umění. Kvůli neustálým „depkám“ svoje koníčky ale zanedbávala, neměla do nich ani chuť. Ví, že bude muset způsob fungování s matkou ještě posunout. Jednoho dne by chtěla být schopná i na některý z jejich telefonátů zareagovat záporně. Pomocť jí přece může i bratr. Vůbec, když mu darovala svůj dům.

Zatím ale chce Radka svůj nový vzorec chování ve vztahu k matce udržet, upevnit i ho a zvnitřnit. K tomu potřebuje čas. Příště, tedy za další tři týdny mi poví, jestli vytrvala i nadále, tedy jestli „začínáme mít vyhráno“.

Dnes by Radka chtěla poradit se vztahem s kolegyní v práci. Radka pracuje v chráněné dílně, kde se vyrábějí textilní doplňky. Kolegyně jí šťve. Intrikaří proti ní a Radka vůbec nechápe, proč. Ano, je teď míň práce, ale že by se někdo musel bát o práci, to si Radka nemyslí. Kolegyně jí ale schválně vysvětluje práci špatně (je na pozici mistrové) a pak má tendenci jí radit, jak by měla práci opravit. Radka také slyšela, jak jí u jiných kolegyň pomlouvá. Mrzí ji to. Ona jí nikdy nic zlého neudělala. Vždy jí byla nápomocná, vyslechla jí. Nerozumí tomu, proč se k ní nyní tak chová.

Reflektuji, že v životě nemůžeme všemu rozumět. Ale uvnitř mě se to bouří, shodou

okolností zrovna řeším v práci podobný problém. Stojí mě úsilí, udržet si nadhled, zároveň ale dokážu Radce vyjádřit větší porozumění, než kdy jindy.

Radka si během našeho rozhovoru dochází k tomu, jak by chtěla společné interakce s kolegyní změnit, tedy ovšem ze své strany. Zkoušíme si možné způsoby, jak odpovědět na některé komunikační pasti. Radce se nejvíc líbí reakce „děkuju Ti, nechám si to projít hlavou“ jako odpověď na urputné „myslím si, že bys to měla dělat takhle a takhle“.

V závěru si Radka uvědomuje velmi důležitou věc. Chce se kolegyni pouze vymezit, ohlídat si svoje hranice a svoje bezpečí, ne s ní bojovat. Sděluje, že hlídat hranice si neumí, většinou se vzpamatuje až ve chvíli, kdy už musí bojovat. Shrnuje, že je to vlastně stále stejné téma. Musí si hlídat svoji skořápku. Stále je ještě křehká.

Čtvrté setkání

Dnes Radka hovoří o tom, jak pečuje o svoji skořápku. Stále si drží svých pravidel v kontaktu s matkou. Dokonce se jí podařilo jednou matce odmítnout pomoc. Dala tehdy přednost setkání se svou dcerou a matku odkázala na svého bratra. Oceňuji a neskrývám nadšení. Mám z Radky radost.

Dál Radka pokračuje sdílením své radosti z toho, jak se „vypořádala“ s intrikánskou kolegyní. Zeptala se jí, zdali si je jistá, že jí zadala práci dobře. Sdělila jí, ať si to dobře rozmyslí, jinak se Radka bude muset ujistit u jejich nadřízené, protože má pocit, že kolegyně je v poslední době nesoustředěná a práci jí nezadává dle hlavního zadání. Po tomto výstupu se kolegyně víceméně stáhla. Radka si je vědomá, že její reakce měla asi trochu povahu boje. Ale ještě takového nenásilného, ne? Mrkne na mě s úsměvem. V případě kolegyně následovaly prý ještě pokusy o to Radce „dobře poradit“ – s těmi se ale vždy vypořádá „naší“ úžasnou větou „na míru“: „děkuju Ti, nechám si to projít hlavou“.

Neskrývám, že mě Radčino současné vyladění těší. Sděluji, že jej vnímám jako posuny. Radka ale vrací pomyslný míč do mého pole – dle jejího názoru jsou její posuny způsobené tím, že se s ní setkávám, věnuju jí čas, poslouchám ji pozorně a pak společně s ní vymyslím takováto řešení na míru. Mně nemít, tak doma sedí dál v depce.

Ach jo, běží mi hlavou. Otevírám téma našeho terapeutického vztahu. Co se tedy musí u Radky ještě změnit, aby mohla naše terapie skončit?

Skončit? Radčin vítězný výraz je rázem pryč. Začíná panikařit. A já jí v tom moc nepomáhám, protože mám pocit, že jsem udělala fatální chybu. Tato otázka byla jistě

na místě, ale patrně ne ve chvíli, kdy klient dosáhl prvních významných změn a má pocit, že je to především díky opoře, kterou má v terapeutovi.

Dobrá, zkouším zklidnit především sama sebe. Začínám být na sebe našťvaná, jak jsem mohla zazdíť tak „pěkné“ sezení. Vybavuju si hned několik postupů, jak zaručeně zkazit terapii z mé oblíbené „Jak selhat jako terapeut“ od Schwartze a Flowerse (2012) – a mám pocit, že jich hned několik na jednou právě začínám realizovat. Tentokrát já potřebuju „přehodit výhybku“.

Reflektuji, že vnímám, že jsem pro Radku oporou. A navrhuji přemýšlet nad tím, jak dlouhou cestu musíme ještě společně ujít, aby tuto oporu již nepotřebovala. Zkouším škálovat. Kde je Radka teď a kam musí dojít, aby se mě mohla „zbavit“? Teď je asi na trojce a chce dojít na desítku. Podezírám ji, že dává schválně nižší číslo. Já ji vidím dál. Ale spolku to, vracím se k úvodu a k tomu, co se teď daří a bavíme se o tom, jak se Radka posunula v otázce sebevědomí. Hodně, opravdu hodně. Z dvojky tak na šestku. Ale beze mě by to dokázala těžko. Odsouhlasím to a podpořím jí do dalších krůčků.

Páté setkání – konzultace s reflektujícím týmem

Naskytla se mi možnost přizvat na konzultaci dvě mé kolegyně z výcviku – z tzv. regionální skupiny. Navrhuji Radce, jestli by chtěla tuto metodu vyzkoušet, třeba nám to přinese další nápady, které Radku nějak obohatí. Souhlasí. Vysvětluji princip tohoto terapeutického settingu. A vrháme se přímo do terapie.

Ptám se, co se změnilo od minulého setkání. Hodně se toho změnilo, sděluje Radka, pozitivní změny v jejím životě už se nedějí. Cítí se neaktivní, neschopná nic dělat. O víkendu neměla program. Souvisí to s předchozí návštěvou matky. Je to dlouhodobý problém, stále dokola. K ničemu se nedokáže přinutit.

Ptám se, co by tam mělo být místo toho proležení víkendu. Radka sděluje, že celkově začít den aktivně – ráno vstát a jít se projít. V sobotu se sice byla projít po městě, ale nebylo to ono. Dodává, že tam zcela chyběla chuť do té činnosti. Vše jí připadá záporné, nemá z ničeho radost. Ptám se, jak tomu rozumí, že to takhle má. Hovoří o disharmonických vztazích se ženou bratra svého muže, kteří s ní a jejím mužem sdílí bezprostřední sousedství. Navazuje tím, že k současnému domu z těchto důvodů nemá kladný vztah. Vtipkuje, že když by se stalo něco s manželem, „nedopadne to s ní dobře“, protože jeho rodina jí nemá ráda. Všechno se v ní mele. Cítí se těžkopádně a i ty myšlenky jsou těžkopádné. Má pocit, že neumí žít v klidu. Stále si vymýšlí problémy.

Reflektuji, že je to zajímavá hypotéza. Radka svou myšlenku rozvádí dál – hovoří

o svém lehce paranoidním nastavení osobnosti, kdy stále pozoruje lidi kolem sebe a vymýšlí si, jaké k ní mají postoje. Patrně to souvisí s její matkou, která s ní verbálně příliš nekomunikovala a ona se už od malička snažila vyčíst nějakou komunikaci aspoň z jejich neverbálních projevů. Vracíme se k tématu matky. Už ji tolik nenavštěvuje, a když, tak s manželem a pak to zvládne. I nadále ji navštěvuje jen v případech, kdy jí sama matka zavolá kvůli nějaké pomoci.

Reflektuji manžela jako jednu z důležitých opor Radky. Kývá. Ptám se na výjimky – je nějaké prostředí, skupina, které je součástí, kde tohle nemá? Ne, má to všude. Pátrám tedy po momentech, kdy se to, třeba právě s rodinou bratra manžela anebo s matkou, neděje. Radka přemýšlí a sděluje, že v práci to občas má taky, ale v současné době je jí tam docela dobře a právě tam se jí to neděje. Ptám se, s čím to souvisí. Radka říká, že s naší terapií – svoje negativní pocity z kolegyně, které řešila předminule, si tady vyřešila. Nenechá si už v práci nic líbit a cítí se líp. Fyzicky se tam vybije, ale vlastně je to málo. Potřebovala by se někde realizovat i duševně. Opět se vrací k úvodnímu tématu, že nemá program, který by ji bavil. Ráda čte, to ano, ale nemá s kým o přečteném diskutovat. Reflektuji, že je intelektuálně založeným člověkem a proto tyto potřeby má přirozeně.

Doptávám se, jestli jí nenapadá, kde by se mohla v tomto ohledu realizovat sama, „bez parťáka“. Hovoří o pár činnostech – občas jde do divadla, kde i potká nějaké známé anebo něco dávají v televizi. Vyzdvihují, že přeci něco má. Souhlasí.

Vracíme se k tématu paranoidního nastavení ve vztazích. Ptám se, jestli to má stále anebo právě jen v momentech, kdy někdo překračuje její hranice (téma z minula). Popisuje svůj přístup k lidem – vždy k nim přistupovala otevřeně a pak pocítila zklamání. Zjistila, že jí nemají rádi. Pláče a sděluje, že to má prostě v sobě a nevěří nikomu. Zklamala ji matka a i bratr ji zklamal. I jemu občas něco přelítne přes nos a začne být zlý. Řve na Radku a jí to bolí. Zároveň Radka ale dodává, že tyto interakce už vlastně docela zvládá. Bere ho jaký je – cholerik a v těchto momentech prostě ze společné komunikace odchází. Důležité je, že jí to zpětně nebolí a už to zpětně nijak neřeší.

Tady mi hlavou běží minulá konzultace. Nezklamala jsem jí i já? Když se jí začalo dařit, tak bych ji chtěla opustit? Jsem z dnešního sezení nsvá a rozhoduji se, že si toto téma vezmu v nejbližší době do supervize. To, co prožívám, jsou pocity viny. Tím, že si to uvědomím a dám prožitku volný průběh, se tak nějak stane to, že najednou můžu sebe vypustit a jsem schopná dál pracovat „pro Radku“.

Oceňuju Radku za její posuny v komunikaci s bratrem a za to, jak to nyní zvládá. Ptám se, komu Radka věří, kdo je pro ni bezpečný. Je to její manžel. Manžel je úžasný člověk, ale je to takový pecivál, nejradši sedí u televize a sleduje sportovní přenosy.

Nechce s Radkou vyrazet za kulturou, to ho vždy musí Radka nutit a pak z toho nemá dobrý pocit.

Sumarizuje, že v posledních dnech nemá dobrý pocit z ničeho. Ptám se, co by jí mohlo nakopnout, co je jejím životabudičem. Chtěla by si vyjít mezi lidi s manželem, ale je to složité, manžel teď už nikam chodit nechce. A nemají ani žádné známé. Měla známé, když byla mladá, pak se přestěhovala do jiného města. V současném bydlišti nikoho nemá. Chodila plavat, ale sama.

Snažím se to přerátovat – lidi můžeme potkávat kvůli lidem, ale také v souvislosti s činnostmi anebo místy, která navštěvujeme. Přemýšlí o divadlu, ale nikdy tam nikoho nepotkala. Jsme na malém městě a vlastně už všechny zná. A nemá s nimi dobré vztahy. Oceňuji, že vyrazí i sama, že se snaží realizovat svoje zájmy. Dodává, že s manželem chodí občas na fotbal. A občas se jdou společně projít. Oceňuji, že se opravdu maximálně snaží zapojit do komunity, kde žije. Sumarizuji dosavadní povídání a sděluji, že jsme zase u těch mezilidských vztahů. Souhlasí. Lidi potřebuje, ale zároveň si jimi nechá ubližovat. Obecně cítí určitou nenaplněnost v oblasti mezilidských vztahů. To jí patrně bere ono nadšení do života.

Ujišťuji se, o čem je vlastně to naše dnešní setkání. Radka sděluje, že o tom, jak v sobě znovu probudit alespoň minimální nadšení k životu. Dodává, že mívá období, kdy se v tom takhle plácá. Oceňuji, jakým srozumitelným způsobem dovede Radka pojmenovat, co teď potřebuje. Sděluji, že to vnímám skoro jako pomyslný první krok k tomu životnímu nakopnutí se.

Dávám slovo reflektujícímu týmu. Tým Radku oceňuje za její otevřenost a upřímnost sama k sobě. Dále pak za posuny ve vztazích na pracovišti. A za to, že dokáže mávnout rukou nad chováním bratra – prostě je to cholerik. No a co.

Tým směřuje své otázky k hledání Radčiných opor – co jí baví, z čeho má radost. Chce po Radce slyšet představu jejího ideálního dne. Ptá se, co by si naložila do svého „batůžku spokojeného dne“.

Radce se líbí uvažování nad představou ideálního dne. Sděluje, že už dlouho přemýšlí nad tím, že by si zajela do krajského města do divadla a na nějakou výstavu a při té příležitosti se setkala se svými známými z divadelních kruhů. Ideálně by vzala i své dvě dospělé děti – syna a dceru, kteří v krajském městě žijí.

Dodává, že jí schází její děti. Obě žijí 50 kilometrů daleko. Spojit společný zájem v umění se setkáním s dětmi by byla ideální varianta.

Začínáme společně plánovat – kdy, jak, na jakou výstavu. Radka se pro nápad doslova nadchla. Už nepůsobí sklesle, její posed je přímý. Popisuji, co vidím. Radka

přiznává, že jí podobné aktivity chybí. Realizuje je v poslední době už pouze jednou do roka. Ráda by vzala i manžela, byť on takovým milovníkem umění jako ona není, ale možná, že by s ní nakonec jel. Mohl by to být příjemný společný zážitek.

Oceňuji, že si chce udělat radost. Dodává, že to je patrně ten životabudič, který aktuálně potřebuje.

Zadávám Radce naplánování akce do příště jako domácí úkol. Mám dojem, že by jí to mohlo ještě víc nakopnout k realizaci. Souhlasí. Příště mi poví kdy, jak s kým a kam plánuje vyrazit.

A do svého batůžku spokojenosti každodenního dne by si potřebovala zabalit právě tento zážitek. Odžít si ho a mít ho tam na podobně šedivé dny, jako byly ty v posledním týdnu.

Dodává, že je ráda, že má teď práci a může si takovou akci vůbec dovolit. Tímto odkrýváme další úspěch Radky z posledních několika měsíců – podařilo se jí našetřit peníze, díky nimž může pozvat svoji rodinu na výstavu. Peníze našetřila proto, že se osvědčila v aktuálním zaměstnání, kde to ale nebylo taky vždycky růžové (viz konflikty s kolegyní) – ale přesto se jí tam podařilo vydržet. Najednou i Radka musí sama sebe ocenit. A tím setkání uzavíráme.

A mně se ulevilo, že končíme pozitivně ☺

Šesté setkání

Na tomto setkání se Radka vrací k úkolu z minula – už naplánovala výstavu, rozhodla se, že vezme rodinu do Prahy do Národní galerie. Vše je domluvené, má i termín. Těší se.

V tom těšení jí ale stále občas přepadají chmurné myšlenky. Asi před týdnem byla u matky kvůli veterinárnímu ošetření matčina psa. Doprovázela jí její syn. Babička chtěla pomoci se dřevem a vnuk se ochotně nabídl. Radka ale později zaslechla, jak ho její matka pomlouvá jejímu bratrovi, že je neschopný, nešikovný apod. Velmi jí to naštválo. Rychle pomohla synovi s prací a kvapem odjeli. Doma se to Radce rozleželo a začala pociťovat místo vzteku smutek, křivdu a ublížení. Uvědomila si na tomto příkladu, jak je matkou stále ještě zranitelná.

Opět měla velkou potřebu vracet se do minulosti a vyprávět mi svůj příběh nemilované a nepřijaté dcery matkou. Matka jí v tomto kontextu stále ohrožuje.

Ptám se, jestli se někdy cítí neohrožená. Neví, teď je trochu rozhozená, nedokáže nad tím přemýšlet. Dovedla by se tedy ohlédnout za minulostí a říct mi, kdy se cítila

neohrožená v minulosti?

Dovedla, bylo to v době, dokud žil táta. To je zajímavé, reflektuji. A jak to s tátou souviselo? Táta ji měl rád. Choval ji, pohladil, když byla smutná. Byli si blízcí – a vlastně je mu hodně podobná. Matka je hrubá ženská od krav, táta byl četník, úředník, měl rád knihy, hezké věci a umění. A hlavně měl rád Radku. Ano, měl ji rád a věděla to a cítila to. Rozuměli si společně hodně. I na něj byla máma hrubá. Vyčítala mu, že vydělává na rodinu, on žil z invalidního důchodu. Táta taky někdy v legraci říkal, že až ho máma vyhodí, odstěhuje se do domku po dědečkovi a vezmi si tam Radku jako hospodyňku. Máma se tehdy prý ošklíbala s tím, že „to by to dopadlo“. Táta jí vlastně dával zpětnou vazbu o tom, že má nějaké ženské kompetence. Chválil, když něco upekla nebo uvařila. Znamenal pro ni bezpečí.

„To je moc důležité, co teď popisujete, Radko.“ Ten původní příběh o té matkou, která se chovala vlastně spíš jako macecha, nepřijaté „Popelce“, teď pro mě ztrácí na síle. Zastiňuje ho příběh o Radce, která byla „tatínkovou holčičkou“. Pro mě ta Radka nebyla nepřijatá, měla tatínka, který ji miloval. A možná to povahou matky, coby hlavní postavy, pořád tu Popelku trochu připomínalo, ale ten táta tam byl a byl Radce oporou.

Radka se rozplakala. Táta zemřel, když jí bylo 27 let. A je pravda, že on byl tím, kdo jí ujišťoval o tom, že má nějakou cenu.

Radka se sama dostává k tématu vlastního přijetí sebe sama. Má sama sebe málo ráda. Současným zdrojem lásky a někým, kdo jí učí sebelásce, je její současný, druhý manžel. Je tak ráda, že ho má, že se navzájem našli. A vlastně ten život není tak „hrozný“, zase si „vymýšlí“ problémy. Měla by začít dělat víc věcí, které ji těší. A trávit víc času s manželem. Ještě dnes s tím začne, poručí si. Udělá dobrou večeři a podívají se na basketbalový zápas, na který se manžel těší už několik dní. A mně nezbyvá, než ji ocenit.

Sedmé setkání

Radka se vrací k tématu z minula. Pomohlo jí přerámování jejího životního příběhu. Jako by byla úplně jiný člověk. Najednou jí spadl balvan ze srdce. Je šťastnější. Vytáhla si rodinné album a prohlížela si fotky s tátou. Každý den si opakuje, že byla a je tatínkova holčička. Narativní přerámování Radčina životního příběhu (jak mě inspirovali například Freedman a Combs, 2009) zde, zdá se, padlo na úrodnou půdu.

Rozhodla se, že zase začne chodit plavat. Kamarádku v městečku nemá, tak musí začít chodit sama. Plavání ji baví a dělá ji dobře. Už byla dvakrát. Ptám se, jak se to stalo,

že se prostě tak najednou sebrala a vyrazila sama do bazénu. Sděluje, že je to o tom, že na minulém setkání zjistila, že člověk opravdu může být tím, kým chce být a může dělat všechno, po čem touží. Ona měla obavy, že když vyrazí sama, bude se cítit hloupě. Není to pravda. Je to stejné jako chození do divadla. Člověk prostě musí žít s tím, co je. A ona chce chodit plavat.

Zírám. Oceňuji. A pořád se potřebuju vrtat v tom, s čím tyto změny ještě souvisí. Radka přemýšlí a sděluje, že si minule uvědomila, jak nad jejím životem měli neustále druzí lidé moc. A ona se cítila bez-mocná. A okolí jí také stále říkalo, že je ne-mocná. Chtěla by, aby se jí vrátila kontrola nad vlastním životem. A začne tím, že když má chuť jít plavat, tak prostě půjde. Popisuju, koho teď před sebou vidím – odhodlanou ženu, která ví, co chce a jde si zatím. Dodávám, že se mi ta proměna Radky v sebevědomější bytost děje doslova před očima.

A hlavou mi běží, že je to úžasné zplnomocnění klienta. Moje klientka je úžasná!

Osmé setkání

Radka dnes přichází opět nenaladěná. Sděluje, že se pořád motá kolem stejných témat. Ptám se, jak tomu rozumí, že toto dělá. Sděluje, že není v současném životě spokojená a proto se vrací do minulosti. Hledá tam odpovědi na to, proč se něco nedaří v přítomnosti. Jsou to způsoby, jak se s tou přítomností vyrovnává? Ano, to je přesně ono... Najednou hledá oporu ve svých diagnózách. Je disponovaná osobnost (předává mi lékařskou zprávu). Našla i to na internetu – a to je přesně ona – je to někdo, kdo se nechá využívat. Předává mi lékařskou zprávu a sděluje, že změnila psychiatra. Nechtěla už chodit k někomu, kdo je na ni zlý. Spolupráce s novou lékařkou zatím vypadá dobře.

Dceři zjistili boreliózu. Má o ni strach a šťve ji, že se dětem nevěnuje víc. Když by se bývala neodstěhovala z okresního města kvůli bývalému manželovi, mohla být dětem na blízku i teď. Opět se vrací k tomu, co se jí v minulosti přihodilo špatného.

Vracím ji do přítomnosti a ptám se, jak to, co mi teď vypráví, vlastně s tím, co je teď souvisí. Co jí ty „špatné zkušenosti“ přinesly do přítomného života? Reflektuje, že neměla žádné opory a dostávala opakované životní rány – a to podle ní způsobilo její současnou křehkost a to, že nemůže věřit lidem.

Ptám se, jak by se, pokud se tedy podíváme na její současný stav na škále zdraví – nemoc, mohla uzdravit? Má pocit, že se z toho už nevybabrá, protože taková prostě je. Důvěřivá Radka, která vždycky naletí. Dodává, že je na sebe našťvaná.

Chci po ní společně tu emoci našťvání zkoumat. Od našťvání na sebe přechází

k naštvání na druhé. Na matku, na bratra, na bývalého manžela. Popisuje situaci, kdy byla opravdu hodně naštvaná na matku. S obrovskou razancí se jí tehdy dokázala postavit. Matka byla velmi překvapená, zarazila se a stáhla. Svůj vztek ale Radka tehdy už téměř neovládala a sama se ho lekla. Ptám se, co bylo tohle za situaci a v čem Radka nějak posunula. Radka začala popisovat, že matka tehdy verbálně ponižovala její děti. Tam už pro Radku pohár přetekl. Sama vydrží hodně, ale aby její matka ubližovala dětem, to prostě nemohla připustit. Dále se dostáváme k tomu, že Radka vždycky dovedla ochránit svoje děti. Před matkou i agresivním bývalým manželem. Mohla by se podobným mechanismem naučit chránit i sebe? To neví. Přemýšlí, jakou má ona sama cenu. Svoje děti miluje. Má s nimi také jedny z mála upřímných a bezpečných vztahů, které má s lidmi. Vždycky si přála být dobrá máma a snažila se o to. A jako dobrá máma se cítí. Jak to dokázala? Ptám se. Když od vlastní matky nedostávala lásku, kterou potřebovala? Vyjadřuji hypotézu, že možná nejsme jen otroky minulosti a svého osudu. Možná, že ty věci v životě můžeme taky sami měnit. A možná, že opravdu můžeme být tím, kým chceme být. Aspoň trochu.

Dodávám, že má Radka zase „svoji“ chvilku – tedy období, kdy přemýšlí nad „všema zlejma a divnejma lidma ze své minulosti“. Proč to potřebuje? Je to k něčemu užitečné? Ne není, odpovídá Radka. Jak to tedy i s tou hrubou matkou, která ji citově týrala a s tehdejším manželem, který byl evidentně také hňup, jak to všechno přežila? Radka se mého lehce přehnanému popisu charakteru její matky a bývalého manžela nahlas zasmála. Konečně úsměv. SOS! Musím jí vrátit její nadhled, běží mi hlavou už dobrých 10 minut.

Jak to přežila? Asi díky vlastní vytrvalosti. Už jsme toto téma probíraly v předchozích sezeních, ale opakování jako matka moudrosti. A v tomhle případě ho cítím jako velmi potřebné. A to jí vlastně zůstalo doteď. Naučila se něco jen tak nepustit, zkoušet to znova a znova. Výborně! V duchu jásám. A ptám se, v čem jí to v současném životě ještě pomáhá. Naučila se dělat věci pořádně. Nikdy nic jen tak“ nešolíchá“. To se jí osvědčilo v mnoha životních aspektech.

Taky se naučila spoléhat sama na sebe. Musela se sama například naučit být ženou. To jí matka nezprostředkovala.

A opět jsme u konceptu „Radka – tatínkova holčička“. Radka hovoří o svém otci a dělá jí to dobře. Ano, ona není po matce, je po tátovi. Byla s ním sranda. Měl rád umění. Uměl ji obejmout a pohládit. A chybí jí.

Matka jí možná záviděla, že ona jako malá holka dovedla v otci probudit něhu. Žárlila na ni kvůli blízkosti s tátou. Radka s ní ale nikdy nechtěla soupeřit. Chtěla jen její

náklonnost, stejně jako tátovu. Otec byl částečně invalidní, na rodinu vydělávala matka. Podle Radky jí to tak ale vyhovovalo. Chtěla dávat najevo svoji kompetenci.

Ptám se, v čem je Radka nyní jiná než ta tehdejší, malá Radka, co sedávala tátovi na klíně? S nadsázkou říká, že si připadá jako dítě pořád – v té svojí naivitě. Hovoří o tom, že dospělá Radka je taky pořád někým, kdo občas rád dělá blázniviny. A proto jí nevyhovovala role učitelky na maloměstě – vždycky jí dělalo problém zachovat si tvář. Neumí být neupřímná. Ale určitě je, díky těm zkušenostem, co má, vytrvalejší. A dělá věci vždycky pořádně.

Ptám se, jak je to s tou naivitou – je to něco, co jí teď v životě překáží? Ve vztazích ano, obecně ne, Radka je romantická duše. A to si chce ponechat. Uzavírám setkání sdělením, že mě to těší. A také si myslím, že je to pro Radku tak bezpečné. Člověk se nemůže totiž najednou úplně „od podlahy“ změnit, protože by se nestíhal na ty změny vůbec adaptovat. Radka souhlasí a sděluje, že tuto součást sebe sama přijala hlavně díky naší společné terapii.

Deváté setkání

Setkáváme se tentokrát po měsíci. Na minulém sezení jsme si domluvily, bohužel kvůli mé vytíženosti, tento interval. Radka ale sděluje, že jí to vyhovuje.

Přichází s úsměvem. Ptám se, co bychom měly dnes společně dělat, aby ta naše společně strávená hodinka byla pro Radku využita maximálně užitečným způsobem.

Radka má několik zážitků z posledního měsíce, které chce sdílet. Neví, jaký postoj má k těmto situacím zaujmout.

Vypráví o výměně názorů na pracovišti, v níž byla jedním z hlavních aktérů - kolegyně, která maká jako blázen, přestože mají málo práce, pracuje jako robot, jako by jí vůbec nedocházelo, že je v chráněné dílně. Radku štve, vytváří konkurenční prostředí, to Radka nemá ráda. Výměna názorů byla pro ni užitečná. Musí se pochválit, dokázala totiž kolegyni říct, ať zbrzdí. A pomohlo to – především jí samotné. Zase udělala něco, co udělat chtěla.

Dál přináší zážitek s mámou – popisuje jej jako situaci, „kdy ztratila ostražitost“: matce se líbily její boty z obchodu se sportovním oblečením, chtěla stejné. Radka jí vzala na nákup. Stálo jí to hodně úsilí. Matka jí za pár dní ale sdělila, že s botami stejně není spokojená. Radku to mrzelo, měla pocit, že matce zase naletěla. Tady se Radka najednou zarazí a sděluje, že je to vlastně zase příběh o tom, jak jí máma naštvála. „Ach jo“ usmívá se skoro až omluvně.

Reflektuji, že oproti minulým setkáním však Radka vypráví tuto událost s klidem. Souhlasí a uvolněně a se smíchem přikyvuje. Směje se, že je to pořád do kolečka. Ptám se, co by se s tím dalo dělat, aby to nebylo stále dokolečka. Společně docházíme k tomu, že podobné situace s matkou se jí asi budou „stále dokolečka“ dít. Zajímavé pak může být tyto situace zkoumat. V čem jsou jiné, než před rokem nebo před měsícem?

Radka říká, že určitě v tom, jak je nyní prožívá. Dnes už se z podobné situace nesesype. Ani se jí nezabývá několik dní poté. A vlastně ví, že podobný vývoj událostí je přirozený. V kontaktu s mámou nemůže být pořád stoprocentní. A taky není jediným aktérem té interakce, takže situaci nemůže nikdy zcela ovlivnit.

Vidí, že se posunula. A hlavně to cítí. Má už v kontaktu s matkou větší nadhled. Žádám Radku o zhodnocení našeho uplynulého setkávání. Čeká nás, až skoro jubilejní, desáté sezení. Kam jsme se dostaly na cestě k jejím cílům v terapii?

Radka sděluje, že někam na číslo sedm na oné pomyslné škále. A terapii opustí, až bude na devítce. Na sedmičce se ocitá s mojí podporou. Sama je v této chvíli prý na šestce. Vidí to jako úspěch. Určitě je sebevědomější, projevuje se to v mnoha ohledech. Například řekne kolegyni svůj názor, byť ví, že jí to bude asi nepříjemné. Je schopná jít sama do bazénu – a je jí v tom dobře. Když se jí stane v každodenním životě něco nepříjemného - například se nedávno nechala „ukecat“ telefonním operátorem k podpisu smlouvy, dokáže to už řešit bez paniky. V tomto případě vše doma promyslela a vydala se zpět na provozovnu onoho operátora, aby požádala o zrušení smlouvy. A neklepala se u toho jako ratlík. A těch věcí je mnohem víc, navrhuje, že by si to do příštího sezení mohla sepsat. Souhlasím a těší mě to.

Dál mám potřebu zeptat se, čím to bylo, že se Radce podařilo uskutečnit tolik osobních změn. Radka říká, že našimi setkáváními. Tím, že jsem vytvářela prostředí, kde jí bylo dobře, a mohla mi věřit, poslouchala, co říká a společně s ní přemýšlela nad tím, jak to udělat, aby jí bylo líp. Radka nikdy nikoho takového „pro sebe“ neměla. „Tahle služba je lepší než prášky“, směje se.

Vrtám se v tom dál, chci slyšet, co ještě pomáhalo a akcelerovalo její úspěchy. Tak určitě i to, že jsme se pořád držely nějaké tematické linky a navazovaly na minule, dělaly domácí úkoly a napříště je kontrolovaly. Mohla se mi svěřit a měla pocit, že pohlídám, aby se necyklila ve svých problémech stále dokolečka.

Na to, abych ji opustila, se Radka ještě necítí. Stále má pocit, že se terapie ještě někam posouvá a je jí užitečná. A potřebuje se naučit získat sama nad sebou ještě větší nadhled. Má obavy, že když bychom se teď rozloučily, mohla by se ještě utopit v hlubinách své vztahovačnosti a osobní křehkosti. Učí se to, ale sama plavat ještě neumí.

Oceňuji způsoby, jakými Radka hodnotí naše uplynulé setkávání – především snahu o maximální „přesnost“ a také Radčinu otevřenost. Děkuji za necelý rok společné práce. Bylo mi ctí. A bude mi ctí doprovázet jí na této cestě ještě chvíli – a být tím plavčíkem, který jí v případě potřeby hodí záchranný kruh.

ZÁVĚREČNÁ CELKOVÁ (SEBE)REFLEXE

Radka byla vždy v procesu naší spolupráce velmi poctivým parťákem. Opravdu „pracovala“. Naučila se vidět světlo na konci tunelu a získat nadhled nad svými emocemi i sebou samotnou. Překonala svůj strach z toho řešit některé problémy sama a dělat některé věci sama. Vyzkoušela si to i bez opor, které má v druhých lidech. A šlo jí to. Nyní se snaží některé nové vzorce fungování upevňovat a využívat je přirozeným způsobem.

Já jsem se na případu Radky naučila také hodně. Za prvé být o krok napřed před klientem. Radka by patrně ke mně do terapie ráda chodila léta. Je tak i „naučená“ z kontextu spolupráce s psychiatrem. Mohlo by to být příjemné, být pro klientku dlouhodobou oporou a navíc „mít práci“. Ale díky absolvovanému výcviku vím, že proces terapie by měl někam směřovat a stále se vyvíjet. Proto jsem byla nucená k neustále terapeutické sebereflexi a díky ní jsem neusnula na vavřínech a proces terapie se snažila stále někam posouvat.

Dál jsem se v případě naučila nepropadat skepsi, když se případ nevyvíjí podle mých představ – viz ilustrace sezení, kdy klientka opakovaně přišla s tématem, že se jí „zase nedaří“. Probudila jsem v sobě také schopnost dát i do takového sezení nějakou novou energii. A to, co jsem se já jako terapeut díky Radce rozhodla využívat přirozeným způsobem je humor, který mnohdy odlehčil i nepříjemnou situaci anebo nám pomohl odbourat klientčinu úzkost. Pomohla mi Radčina otevřenost, přirozenost a lehkost s jakou reagovala na mé snahy a fakt, že se nám povedlo vzájemné velmi dobré jak profesní tak lidské napojení se na sebe. S Radkou bych si „dovolila“ i „blbý“ vtip.

V kontextu tohoto případu jsem se mimo jiné musela „poprat“ i s množstvím pochval ze strany klientky na moji hlavu – to mi dlouho dělalo problém, neuměla jsem přijímat poděkování od klientů, obvykle jsem situaci zlehčovala anebo chválu vracela klientovi, že je to jen a jen jeho zásluha. I Radku jsem zpočátku (a to poměrně dlouho) „podezřívala“, že má s těmi všemi pochvalami beztak něco za lubem – a dlouze jsem přemýšlela, co vlastně. Později jsem ale zjistila a dokázala přijmout, že jsem pro Radku opravdu důležitou oporou a určitým nástrojem jejího vlastního nadhledu. A že je to pro ni zkrátka opravdu důležité.

Největším profesním krokem pro mě ale v tomto případě byl fakt, že jsem se dokázala zaměřit na proces terapie jako takový i přesto, že jsem měla obavu, že klientku zraním. „Dobré“ napojení se na klienty a jejich emoce je mojí silnou stránkou. Slabou je naopak to, že mám čas od času stále problém nakládat se situacemi, kdy by mělo být klientům v terapii taky nefajn (byť to vede k něčemu pro ně užitečnému). V takových momentech někdy začínám zmatkovat a klienta chránit vlastním tělem. Za ty čtyři roky jsem se v tomto kontextu ale poměrně posunula. A jsem stále na cestě ;-)

POUŽITÉ ZDROJE

1. CARLSON, J. a KOTTLER, J. *Nezdařená terapie*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-088-7
2. DE SHAZER, S., DOLAN, Y. A KOL. *Zázračná otázka: Krátká terapie zaměřená na řešení*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0007-9.
3. FREEDMAN, J., COMBS, G. *Narativní psychoterapie*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-549-3.
4. LUDEWIG, K. *Základy systemické terapie*. Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-3521-4
5. SCHWARTZ, B. a FLOWERS, J., V. *Jak selhat jako terapeut: 50 způsobů, jak ztratit nebo poškodit svého klienta*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0074-1
6. ÚLEHLA, I. *Obrázková rukověť systemické psychoterapie*. [online]. 2.1.2017 [cit. 2016-01-12]. Dostupné z: <https://systemika.gi.cz/record/1867/files/vocabulary%20160611.pdf>
7. VON SCHLIPPE, A., SCHWEITZER, J. *Systemická terapie a poradenství*. Praha: Cesta, 2006. ISBN 80-7295-082-7