

Psychoterapeutický výcvik „Umění terapie“

2013 – 2017

Závěrečná kazuistika

aneb

Bára mořeplavec

Bc. Gabriela Špačková

prosinec 2016

Obsah

1. Úvod.....	3
3. Kazuistika - Bára mořeplavec.....	5
Bára se objednává aneb kontext terapie.....	5
Důvěra a bezpečí - první etapa naší spolupráce.....	6
Jsem mořeplavec, objevuji, kdo jsem, co cítím, co chci a co potřebuji a kde jsou hranice - další etapa naší spolupráce.....	9
Průvan ve skříni - letní etapa naší spolupráce.....	12
Jsem hustá - aktuální etapa naší spolupráce.....	13
Co bude dál?.....	15
3. Závěr.....	16
Použitá literatura.....	17

1. Úvod

Když jsem přemýšlela o této závěrečné práci, napadala mě spousta úvodů a věcí, které bych ráda sdělila. Zvažovala jsem, zda začnu rovnou případem Bány, nebo napíšu něco o sobě a své cestě od frekventantky k psychoterapeutce. A teď tu sedím nad prázdnou stránkou a popravdě mě nenapadá nic. Ale jdu do toho. A tak nějak podobně to bylo v různých etapách mé „dosavadní psychoterapeutické cesty“.

V průběhu výcviku jsme získávali mnohé informace, základní teorie a nástroje a techniky, jak s klienty v terapiích pracovat. Ty jsme přijímali za své, snažili se jim porozumět, naučit se je a zkoušet si je spolu navzájem. Čím delší cestu jsem měla za sebou, tím více informací a zmatku se ve mně kupilo. Ale s velkým nasazením a zájmem jsem pokračovala dál a věřila, že zlepšuji své dovednosti coby psychoterapeutka, které zúročím hned u prvního klienta.

A pak to přišlo, můj první klient. Napadala mě spousta těch teorií, nástrojů a technik a najednou jsem seděla proti němu a nenapadlo mě nic. Prázdnost, které se mi zhostilo v hlavě, bylo nepříjemné, občas jsem se přistihla, že klienta ani neposlouchám, protože se úporně snažím přijít na to, co mu řeknu, na co se zeptám, aby to bylo „dobré“. Ale šla jsem do toho. Klientů pomalu přibývalo, mohla jsem praktikovat častěji a častěji a začala jsem si všimnout, že mé prázdnost už není tak častá, že se moje pozornost pomalu přesouvá od mých myšlenek na dobrou otázku, opravdu ke klientovi a jeho vyprávění, jeho příběhu, jeho potřebám. A najednou to začalo klapat, klient mluvil, já poslouchala a, světe div se, kladla jsem otázky, vedla rozhovor a byla to úleva, ale taky krása! Najednou bylo spousta prostoru pro mé úvahy, mé reflexe, protože otázky, možné techniky a nástroje už nepotřebovaly mou mozkovou kapacitu, prostě tam byly. Vlastně jsou a asi někde tady se cítím v současné etapě mé cesty. Na začátku mé „opravdu“ terapeutické praxe. Praxe, kde po dobu sezení věnuji veškerou svou mentální kapacitu klientovi a jeho příběhu. A pokud se dostaví prázdnost, tak ho reflektuji nahlas a, světe div se, ono to ničemu nevadí, naopak.

A myslím, že za tuto úlevu vděčím „systemice“, tomu, že jsem si vybrala právě tento směr. Systemika mi dává svobodu, možnost nedržet se už jednou vyřčených pravd. Naučila mě větší otevřenosti, ukázala mi, že je lepší být zvědavá a ptát se, než předpokládat, mít jasno, hodnotit a škatulkovat. Díky ní jsem taky jasněji ucítila své hranice a hranice ostatních, kde začíná a končí má zodpovědnost, mé potřeby a přání vůči sobě i ostatním. A ještě jednu úlevu mi přinesla, přestala jsem se unavovat hledáním objektivní pravdy a začala jsem pozorovat a

zajímat se o pohledy na realitu každého jednotlivě. A protože jsem taky jen člověk, zjišťuji, že ještě pořád nacházím ve své mysli obecné konstrukty vzaté buhví odkud, které mě ovlivňují, rozdíl je ale v tom, že teď si jich všímám, uvědomuji si je a můžu je změnit, pokud budu chtít.

3. Kazuistika - Bára mořeplavec

Pro tuto závěrečnou práci jsem si vybrala případ klientky Báry, přestože naše společná práce ještě není u konce a pokračujeme v dalších sezeních. Víím, že nám bylo doporučeno vybírat kazuistiku mezi již ukončenými případy, ale žádný z mých se mi tak docela nehodil. Případ Báry jsem si vybrala, protože je dlouhodobou klientkou, procházíme změnami společně, jak ona, tak má práce je během roku jiná, chtěla jsem ukázat tento proces a můj vývoj. Bára je, podle svých slov, s terapií spokojená, pomáhá jí, je pro ni jistotou a pevnou půdou, odkud se může vždy posunout dál. Já s Bárou tyto pocity sdílím, věřím, že spolu odvádíme dobrý kus práce, která je znát a proto jsem si její případ vybrala.

Bára se objednává aneb kontext terapie

Na Báru jsem dostala kontakt na recepci mého pracoviště, je to standartní postup, jako na klientku, která by si ráda objednala terapii. Zavolala jsem jí a domluvily jsme si první setkání. Poprvé jsme se viděly v září 2015. Přichází se zpožděním, je to veselá, otevřená 25letá mladá slečna, která se v našem centru okamžitě chová „jako doma“, bez zábran, s každým si povídá. *(V mé hlavě se hned začnou rojit předpoklady, proč se tak chová, je nervózní, nebo trochu bez hranic, dělá to tak vždy a všude, ale zkusím je rozehnat a zůstat otevřená čemukoliv).* Vedu Báru do terapeutické místnosti.

Po administrativním úvodu, kde si s Bárou vyjasníme spolupráci, podmínky centra a možnosti našeho setkávání přenechávám slovo Báře s otázkou „S čím přicházíte?“ *(tuto otázku doplním později ještě několika z Andersonovských otázek, jako „Jak bychom mohly tento společný čas využít?“, abychom si rozuměly v tom, co Bára chce, očekává a s čím chce z terapie odcházet).*

Bára je psychiatricky léčena od května, na těžké deprese. „Každý den stojím na balkóně...“ Je zamedikovaná a její lékařka jí doporučila denní stacionář, Bára si ale chce zachovat své aktivity, svou práci, protože to ji pomáhá a proto se rozhodla pro psychoterapii v našem centru. Z Bářina vyprávění vyplývá, že jakousi „terapeutickou historii“ má a má za sebou i psychologické vyšetření. „Jsem emočně nestabilní a mluvili něco o disharmonickém vývoji, moc tomu nerozumím“. Mluvíme s Bárou o jejích potřebách, které teď vnímá *(zdá se, že Báru*

mé otázky zaskočily, rozhodnu se, tento svůj pocit zreflektovat nahlas). Otevírám s Bárou můj pocit, že ji otázky zaskočily a Bára na to odpovídá: „Jo, není to pro mě normální, že se někdo zajímá o to, co potřebuju, co chci já“. Ptám se, kam by se pomocí terapií ráda dostala. „Mám pocit, že jsem byla jako hadr, zametali se mnou, všechno jsem si nechala líbit, brala si věci osobně a to už nechci“. Ptám se, co tedy chce? „Chci, aby mi záleželo na mně, abych byla pro sebe důležitá. Chci zažívat pozitivní pocity, aby to vydrželo. Mám malé sebevědomí.“ Bára mluví o svých aktuálních reakcích na okolí, už nechce, aby se s ní zacházelo jako s dítětem, začala pít, kouřit, chodit ven s „partou“. Reflektuji, že jak Báru poslouchám, představuji si takovou rebelku a Bára přitakává. „Mám teď často chuť se sebepoškozovat a dřív jsem to dělala dost, teď už tolik ne“. (*Jak Bára vypráví, tak mě tak napadá, že její vymezování a reagování na těžké situace sebepoškozováním je takové pubertální, což ve mně vyvolává myšlenku, že by se Bára možná už ráda přehoupla do dospělosti a hledá cestu, jak na to. Zeptám se na to.*) Ptám se Báry, zda nějak toto chování rebelky může souviset s tím jejím přáním nebýt hadr, nebýt pro okolí pořád to dítě? Bára se zamyslí a potvrzuje, že ano, že si může dělat, co chce, je dospělá. Ale vlastně by to chtěla dělat jinak, pít a ubližovat si, se jí určitě nelíbí. S Bárou ještě chvíli mluvíme o možnostech, jaké ji napadají, jak se vymezit, žít podle svého a co pro ni znamená být dospělá, jak se to pozná jinak. Oceňuji výjimky, které Bára nalézá, kde se jí daří „být dospělou“ a cítit to jako zdravé. Bára je sama překvapená, že to někdy jde a co zvládá, což nahlas komentuje.

První sezení ukončuji s domluvou, že se budeme vídat každý týden, tak si to Bára přeje.

Důvěra a bezpečí - první etapa naší spolupráce

Po odchodu Báry jsem přemýšlela, co v terapii zaznělo a co mě k tomu napadá. Bára se nechce cítit jako hadr, aby jí okolí vnímalo jako dítě, ale často se tak chová, což sama reflektovala. Vnímá sama sebe jako nedůležitou, nevěří si a to chce změnit. Mluvila o své mámě, která ji často říkala, jak je „blbá“ a to jí zní doteď. Bára chce skoro zakřičet do světa, že není blbá, neschopná a dítě. A ten křik (pití, kouření, sebepoškozování) je, možná to jediné, co zatím vidí jako nástroj svého vymezení se na tomto světě. Chce sebe vnímat jako dospělou, sebevědomou ženu. Z Bářiných reakcí na mé chování v rámci terapie jsem vyzorovala, že jsou pro ni ne úplně známé. Snažila jsem se tedy popsat sama pro sebe, jaké že to vlastně ty moje otázky a přístup k Báře jsou. Reflektovala jsem si, že jsem empatická, ale respektující,

projevují zájem a porozumění, ale zároveň Báře ukazují, že věřím jejím kompetencím a oceňuji je. Necháávám ji prostor a hlavně vnímám ji jako dospělou, kompetentní ženu, která své potřeby zná a dokáže je řešit a pokud se rozhodne něco změnit, má na to, i když je to těžké.

V tomto duchu jsem se rozhodla prozatím terapii vézt. Můj pocit mě vedl k tomu, že to bude pro Báru užitečné, zažívat sama sebe v terapiích jinak. Tak, jak by si přála sama sebe vnímat. A jako první stavební kámen jsem se rozhodla budovat společnou důvěru a bezpečí pro Báru, aby se mohla otevřít a poznávat sama sebe.

V průběhu října, listopadu a prosince 2015 jsme se tedy s Bárou setkávaly každý týden. Stále přicházela později než na smluvený čas a já vždy zpoždění přijala jako fakt, s tím, že terapie bude o to kratší a skončíme ve stanovenou dobu (*in té době jsem vnímala, že stálá zpoždění by bylo dobré do našeho sezení vnést jako téma, ale zatím jsem k tomu nepřistoupila*). Bára vždy přicházela s tématy, která chce probrat, dalo by se říct, že ke svým terapiím přistupovala opravdu zodpovědně, vnímala je jako důležitou součást její práce na sobě, která až skončí, tak bude taková, jaká chce být. Několikrát tyto své postoje vyslovila nahlas a mluvily jsme o nich, jak změnu pozná, jaká by mohla její cesta být, jaké vidí pokroky. Bára si dokázala vždy velmi hezky z každé terapie odnést něco konkrétního a malého, aby to mohla vyzkoušet, což jsem já oceňovala (*vnímala, jsem, že oceňování a můj respekt k ní, je pro ni důležitý až motivující. Nakonec jsem se rozhodla takto k tomu přistupovat a zároveň pomalu s Bárou pracovat na tom, jaké to je ocenění a respekt dávat sama sobě, což je koneckonců i její zakázka, být důležitá pro sebe*). Jako užitečné pro sebe vnímala to, že se učí otevřeněji komunikovat o svých pocitech a hlavně potřebách a tím pádem je i pro sebe mít jasnější. Pro Báru bylo objevující uvědomění si, že do hlavy si nevidíme a co není vyřčeno, k tomu je těžké se připojit, pochopit a řešit. Že je možné také mluvit o tom, zda si rozumíme, i když mluvíme o stejných slovech.

V průběhu těchto sezení jsme se hodně zaměřovaly na Bářinu péči o sebe, zájem o sebe. Co potřebuje ke svému klidu a pohodě. Jaké zdroje má a může mít, jak je využívá. Jak si zachovat to co chce, i když okolí to má jinak. Bára si nacházela nové způsoby jak se vypořádat se zátěžovými situacemi, stresem, jak pochopit a zvládat své emoce. V jednom sezení přišla s tím, že zažila špatný den, kdy se chtěla pořezat při přípravě večeře, ale neudělala to a je na sebe pyšná. S Bárou jsme mapovaly, co tedy dělala jiného, co ji pomohlo a Bára velmi jasně pojmenovala, co udělala jinak než dřív, jak se zastavila a než řízla, odešla

z kuchyně a začala dělat, co ji uklidňuje, dýchala, zahrála si hry a dala si koupel. To co pro Báru bylo zatím nejasné a co si z této hodiny odnesla, bylo to, že její pocity a stavy mohou mít příčinu v něčem konkrétním a pokud to najde, tak je to pro ni pochopitelnější a uchopitelnější. „Zjistila jsem, co mě rozhodilo, že toho bylo víc, a kdybych si toho byla vědoma, tak vlastně lépe najdu, co s tím dělat jiného než se řezat.“

V jednom z posledních prosincových sezení byla Bářiným tématem její zkušenost z pohotovosti, s lékaři, autoritou, která ji nevěří, nebere vážně a že toho má dost. Snažila jsem se s Bárou tuto generalizovanou představu o lékařích, autoritách, „dospělých“, kteří ji neberou vážně, nevěří jí a neposlouchají ji, individualizovat a ptala jsem se na jiné zkušenosti, kde se jí toto nedělo, neděje. Bára poprvé vyslovila, že to přesně zažívá tady, v našich terapiích a proto jsou pro ni důležité (*vnímala jsem vnitřní pocit potěšení a úspěchu, že práce na důvěře a bezpečí nese ovoce. Ale tyto pocity jsem si nechala pro sebe a místo toho jsem s Bárou chtěla konkretizovat co se jí to tedy na našich terapiích děje*). S Bárou jsme mluvily o tom, co konkrétně tedy v našich sezeních vnímá jinak a lépe, než jinde. Bára mluvila o důvěře, důležitosti, mluvila o prostoru, který má a může si říct o to, co potřebuje. Navázal jsem a ptala se Báry, jak by si o to své mohla říct i jinde, jak si zajistit bezpečí, na což Bára velmi hezky odpověděla, co by to mohlo znamenat a jak na to.

V tomto sezení byl přítomen i poprvé reflektující tým (*byli to kolegové z centra, na týmu jsem se s Bárou domluvila hodinu předem, Bára se cítila nervózně, bylo to pro ni nové, neznámé a s tím souvisí její obavy, které jsme ale probraly a Bára souhlasila s tím, že to prostě zkusí. I toto její souhlasení jsem vnímala vnitřně jako potvrzení důvěry a bezpečí mezi námi*). Díky týmu si Bára odnesla vědomí svého smyslu pro humor, který je pro ni přínosný, pomáhající v mnoha složitých situacích a je to pro ni kompetence, kterou může využít, když potřebuje (*toto zjištění bylo důležité i pro mě, jako terapeuta, protože od této konzultace s týmem jsem často tuto její kompetenci ocenila a připomněla tým a zároveň se i naše sezení staly více uvolněné, využívající humoru, což vnímám jako přínos*).

A ještě jednu zkušenost si Bára odnesla, že ji baví reflektující týmy a je ráda, že to zkusila a čas od času je chce využít znovu, což nakonec potěšilo i mě.

Jsem mořeplavec, objevuji, kdo jsem, co cítím, co chci a co potřebuji a kde jsou hranice - další etapa naší spolupráce

S Bárou jsme navázaly v novém roce na začátku ledna 2016, kdy jsme se opět začaly scházet po týdnu. Nadále jsme se často věnovaly její péči o sebe, jejímu poznávání svých potřeb a hlavně jak tyto potřeby naplňovat, jak si umět říkat o to, co potřebuji. Báru jsem oceňováním podporovala v tom, co ji fungovalo, velmi ráda přicházela do terapií s tím, že se jí něco povedlo a je na sebe pyšná. Ať už se jednalo o jinou interakci mezi ní a blízkými, kterou jsme vždy probraly, a Bára vypíchlá, co bylo jinak než dřív, nebo o konkrétní praktické kroky v jejím naplňování potřeb, zvládnutí zátěže, nebo svých emocí.

V období od ledna do května 2016 bylo pro Báru častým tématem její emoční reagování na danou situaci, na lidi v jejím okolí. „Mám pocit, že mé emoce jsou přehnané, snažím se v nich vyznat, aby byly úměrné situaci“...často přicházela se zkušenostmi z různých situací a chtěla si probrat, co se jí to dělo, Bára si chodila pro potvrzení, že její reakce jsou v pořádku, protože často slýchala, že je „infantilní“ a „přehnaná“. V takových chvílích jsme spolu mluvily o jejích pocitech, její představě přehnanosti a adekvátnosti o jejích pohnutkách k takovým reakcím. Normalizovala jsem její emoce a pocity, které zažívá, a současně jsme hledaly různé způsoby vyjadřování, které jsou pro ni dobré a funkční.

V tomto období jsem si začala všimnout u Báry změny v průběhu terapií. Byla uvolněnější, občas přišla bez nachystaného tématu, vtipkovala, jakoby přebírala v terapii „kormidlo“ a jak později okomentovala „je to dobrý, mám pocit, že tady si říkám o to své a jde to, taky můžu říct, že něco nechci a taky to jde“...“jsem tu sama sebou a nikomu to nevádí, vy mě nehodnotíte...“ V jedné terapii přišla Bára s tím, že se cítí jinak, silně, umí se ocenit, stát za sebou, má pocti, že si zaslouží cítit se lépe a zvažuje snížení medikace. Probírali jsme tyto pocity, ptala jsem se, kde se vzalo to jinak, jak přesně to vypadá, jak to bude vypadat dál a jak si tuto změnu ukotvit. Bára upřímně přiznala i obavy, které má, aby se ty „věci“ nevrátily, kde byly. Bára tento rozhovor uzavřela shrnutím, že to dobré je, že v sobě něco objevila...“taková jsem, jsem, jaká jsem...přijala jsem se“ a zároveň dodala, že se poznává dál.

Jak se tak Bára poznávala, začal být častým tématem její vnímaný rozpor mezi tím, co potřebuje ona a jak se to slučuje s tím, co potřebují ostatní kolem ní. Pro Báru se stalo funkčním zjištění, že co ze sebe dostane, to ji uvnitř nedělá neplechu, ale jak to dostat ven, aby to nebylo nepřijatelné. „Kvůli konvencím nemůžu říkat to, co si skutečně myslím...ale

jak mám ze sebe dostávat věci, které nemůžu říkat...v takových situacích se ohlížím na jiné i když mě to nevyhovuje a když myslím na sebe, tak to zase nevyhovuje okolí..." Probíraly jsme spolu, jak to může a nemůže koexistovat vedle sebe, co by Bára potřebovala k tomu, aby mohla ze sebe dostávat věci, které ji tíží a přitom se cítit přijímaná a nehodnocená. Hledaly jsme společně také jaké způsoby Bára má a může mít k tomu, vyjadřovat navenek své pocity, názory a postoje.

V jednom z únorových setkání jsme opět naplánovaly reflektující tým, tentokrát to Bára přijala s velkým nadšením. Spolu s týmem si Bára uvědomila, že je pro ni velmi důležitý respekt a ocenění, které dostává, ale také ho umí dávat. Jak si zakládá na individualitě své i ostatních. Tým Báru ocenil za její vnímání své „jedinečné osobnosti“, za vnímání své vlastní hodnoty (*byla jsem ráda, že právě toto tým vyzdvihl, protože to Báře potvrdilo její vnímání změn, její přijímání sebe sama a větší důvěru v sebe sama, což bylo součástí její zakázky, na což jsme spolu později navázaly*).

Jeden z kolegů v týmu Báru seznámil se svou fantazií mořeplavce, tak Báru vidí, jako někoho, kdo prozkoumává neznámé oblasti, hledá a nachází, nalézání ho baví a zároveň projevuje odvalu, protože vnímá i své obavy z neznáma, kde neví, co ho čeká. Bára byla z tohoto příměru nadšená, rezonoval s jejími pocity a později se k tomuto pojmenování sebe sama často vracela.

Jako v předešlém sezení s týmem, i toto setkání bylo užitečné nejen Báře, ale i mě. Vnímala jsem velmi silně, jak Bára reaguje na metafory, na vizualizaci určitého obrazu, který v ní vyvolává silné odezvy a umí s nimi pracovat tak, aby si našla pro sebe to důležité, a poté dokáže to nalezené do reálného života aplikovat. Metafory se staly od tohoto sezení naším častým nástrojem (*přiznávám, že jsem v danou chvíli nebyla schopna definovat tento krok jako využití narativní techniky, ale při zpětné reflexi naší práce, když se tento způsob práce osvědčil a opakoval, se uvědomění dostavilo*).

Toto období Bára zkoušela v reálném životě spoustu věcí jinak, zažívala nové situace, nechával se vykolejit, jak říkala, a pak pozorovala co se to s ní děje, jak reaguje a zda jsou právě tyto nové věci a změny pro ni dobré a chce si je nechat. Oceňovala se za to, že tyto změny a situace zvládá lépe a lépe, tak to Bára vnímala. Stále častěji chodila s reflexí toho, že zvládla své emoce, že reagovala v situacích tak, jak chtěla a přitom se „nic hrozného“ nestalo. Bára se cítila dobře, jak říkala, bylo jí příjemné toto zvládání věcí, její rozhodnutí, že se začne věnovat i svému vzhledu, že se chce víc cítit jako žena a podle toho i vypadat. V jedné

z terapií Bára opět vyslovila své uvědomění si, že přijímá sama sebe a navázala na to, že jí pochválila i její psychiatricka. Ptala jsem se, co to pro ni znamená, toto slyšet. Bára mluvila o radosti, o tom, že je na sebe pyšná, ale zároveň řekla, že to už věděla dřív, než to slyšela od paní doktorky a byla si té změny k lepšímu vědomá. Ocenila jsem, že to Bára vnímá takto sama. Otevřelo se tím další z témat, které bylo pro Báru důležité. Potvrzování její hodnoty, jejích úspěchů, názorů a postojů okolím. Bára vyjadřovala takové rozporuplné pocity, kdy to potvrzení silně vyžaduje, ale zároveň si pak říká, že přeci ví, co chce, co cítí, co potřebuje a nezajímá ji, co si myslí jiní, že ji to její vnímání nezmění. Ocenila jsem, že Bára toto dokáže rozpoznat, že tedy jsou i situace, kdy to nepotřebuje, kdy si je jistá svým postojem (*pracovala jsem s výjimkami*) a Bára se zamyslela a řekla, že to tak je vlastně, že to často dokáže nakonec zabrzdit, to chtít si potvrdit od ostatních, že je v pořádku. Napadne jí to, ale už to umí i pustit.

Někdy ke konci května se Báry pocity a stav zhoršuje. Mapujeme co se děje a Bára vyslovuje svou domněnku, že nakonec snížila s paní doktorkou léky a možná to s tím souvisí, časově by jí to odpovídalo. Bára mluví o únavě, stavu bez energie, o větším tlaku, který vnímá, zase věci hůř zvládá, není to tak strašné jako kdysi, ale horší to je. Přesto Bára vnímá svou větší otevřenost ke svým emocím, upřímnost v pocitech, jako by ztrácela nějakou masku, kterou si kdysi nasadila a to je pro ni také vyčerpávající. S Bárou mluvíme o jejím zvládnání snížení medikace a zvládnutí těchto výkyvů, zároveň chce Bára mluvit i o obavách, že prášky vysadila předčasně. Rozhoduje se nakonec vše probrat s paní doktorkou.

Tento stav nějakou dobu setrvává, Bára vnímá tlak, který ji unavuje a neví, co s ním. Ptám se, jak to vypadá, ten tlak, co ji to připomíná a Bára začne popisovat obraz sebe v koutě, je skrčená, hlavu v dlaních a okolo stojí lidé, je to takový dav, nikdo konkrétní, všichni na ni mluví, něco chtějí a jí se to nelíbí a neví jak to zastavit. Ptám se, co nejvíc v tuto chvíli potřebuje a Bára odpoví, že klid. Ptám se, jak by ho mohla získat, jak si zařídit klid? Co by se stalo jinak v její představě kouta a davu, kdyby ten klid začala vnímat? Bára se vrací do obrazu sebe v koutě a odpoví, že by měla prostor, že by tam ti lidé mohli být, ale dál. Ptám se, jestli by tomu nějak pomohlo její ohraničení svého prostoru? Bára odpoví, že ano, měla pocit, že když bude utíkat, uteče tomu, ale teď tam stojí v koutě a už není kam utéct. „Potřebuju se tomu postavit, potřebuju ten svůj prostor, který si ohlídám a do něj nikoho nepustím“. K její potřebě klidu se vracíme ještě další hodinu a Bára se vrátí do své představy s koutem „Potřebuju si stoupnout, skrčená se tam budu vždycky cítit utlačená“. Ptám se jaké to je, stát v tom koutě a Bára se usmívá, „...no je to lepší, můžu se najednou nadechnout a nějak to řešit...vstanu, napřímím se a budu si stát za svým, lidé se rozestoupí“ (*tady už si uvědomuji,*

že opět pracujeme s metaforami a taky si uvědomuji, že to baví jak Báru, tak mě a že s tímto nástrojem Bára velmi dobře zachází, za což ji ocením).

Bára najednou, po chvílce ticha, řekne: „Chci být zase tím mořeplavcem, mít energii, zkoumat a nacházet. Jsem, tam, kde to znám, brázdím to tam a nevím...“ Dodává, že nějak vnímá stále víc, že to souvisí s prášky, které snížila a že to možná prostě bylo brzy.

Průvan ve skříní - letní etapa naší spolupráce

V tomto období Bára pokračuje ve svém poznávání, péči o sebe, hledání svého místa na světě. Ještě jednou se vrátí ke svému obrazu kouta a Bára se posouvá ve své představě, vnímá, že lidi kolem sebe chce mít, bude mít i kontakt s nimi, do kouta se prý dostala sama a už nechce, chce se postavit, žít s těmi lidmi a užívat si to. Ptám se, jak to dělá? Bára se oceňuje, že je zajímavá a vtipná, není s lidmi v konfliktu, rádi si s ní povídají. Oceňuji Báru za toto konkrétní pojmenování i za její vědomí této své vlastnosti, kterou využívá. V jednom z dalších sezení se Bára cítí zase dobře, lépe a informuje mě, že s paní doktorkou zvedly medikaci o kousek, ale ne tam, kde byla předtím. Bára je takto spokojená. Mapujeme spolu, co to pro ni znamená, jak to vnímá. Bára připouští, že to možná chtěla rychleji, než je možné, ale není ji v tom špatně, není smutná, jak říká, bere to tak, že ji teď pomáhají na její cestě, v řešení. Bára mluví o svém způsobu přemýšlení, který teď má, je to jako se skříní, kde je občas dobré probrat oblečení (*opět využívá metaforu*), užívá si takové občasné průvany v myšlenkách, pocitech, v životě. Oceňuji Bářin náhled a odvahu se do takového průvanu občas pustit.

Na následujícím sezení Bára otevírá jako téma její terapie, naše setkávání. Myslí na to prý od minulého sezení. Bára má potřebu se mě zeptat, jak dlouho takto na terapii může chodit. Náš vztah je pro ni důležitý, hodně jí to pomáhá na její cestě. Bára mi říká vše, víc než komukoliv jinému, má ke mně důvěru a od minula se najednou začala bát, aby o to najednou nepřišla. Vracím se na začátek naší spolupráce a mluvíme o podmínkách a domluvách, které jsme učinily. Ujišťuji Báru, že její potřeba pokračovat nebo ukončit terapii je primární a jakékoliv mé představy o dalším pokračování terapie s Bárou otevřeně probírám a proberu. Bára více vysvětluje svou obavu: „Měla jsem strach, abych nepřišla o terapii dřív, než na to budu nachystaná, to bych nezvládla, už se mi to tak stalo a znovu už to nechci zažít“ (*vnitřně mě*

tato Bářina obava trochu zaskočila i celé téma, cítila jsem, jak bych ji ráda ubezpečila, skoro uchlácholila, že je vše v pořádku, ale zároveň jsem chtěla zůstat v pozici průvodce tímto jejím pocitem, strachem a pomoci jí najít uklidnění bez mého ujištění, nebo spíš najít v sobě jistotu, že se bude dít to, co potřebuje. Zůstala jsem tedy u toho, že jsem zopakovala podmínky spolupráce a naši dohodu a zeptala se Báry, jak pozná, že je nachystaná). Vyjádřila jsem pochopení s její obavou díky předešlé zkušenosti a zeptala se Báry, jak vlastně pozná, že je nachystaná odejít z terapie. Nakonec jsem se jí zeptala, zda toto naše povídání mělo vliv na její obavu, zda je to takto pro ni dostačující. Bára přikývne, že tomu rozumí a stačí jí to takto (tuto část rozhovoru jsem nakonec vnímala jako důležitý krok k posílení, nebo možná ujištění bezpečí, které Bára v terapiích vnímá. Jak píše Úlehla (2007), vymezení bezpečného prostoru znamená také průběžné vyjasňování vlastní pozice, poslání, pravidel, podmínek a morálky.)

V průběhu července a srpna se s Bárou vídáme méně často, díky jejím a mým dovoleným. Bářiny témata mezi dovolenými souvisí nadále s její potřebou klidu, odpočinku, umění užít si současný stav, dalším poznáváním sebe sama a také péčí o sebe, své tělo i duši, jak říká. Hledáme s Bárou zdroje pro tento odpočinek, relaxaci, které může využívat každodenně. Bára se často zastavuje u své rychlosti, „šotků v hlavě“, jak říká, kteří se nezastaví, pořád přemýšlí a něco vymýšlí, ale ona už nemůže, cítí se unavená. Oceňuji Báru často za to, že zdroje nachází a využívá je tak, jak jí to vyhovuje (*často tady pracuji s výjimkami, kde se Báře daří se uklidnit, zpomalit, vydechnout, u kterých se ptám, zda by je Bára mohla použít i v případech, kdy to není tak snadné*).

Jsem hustá - aktuální etapa naší spolupráce

Od září 2016 se opět s Bárou setkáváme po týdnu. V jedné z terapií se Bára opět dostává ke své vnitřní jistotě a bytí sama sebou. Pokud v předešlých obdobích tyto pocity objevovala a pojmenovala, tak se dostala nyní k určitému jistému stavu, který zná a jednou za čas si ho připomíná. „Jsem prostě jiná, vždycky jsem to věděla, ale snažila jsem se to potlačovat a přizpůsobit se, nebýt trapná...to už nejsem, jsem sama sebou a jdu svou cestou, nepřizpůsobuji se...“ Ptám se Báry, nakolik se vnímá jistá sama sebou a nabízím jí škálu 0 – 10, kde 0 je startovní stav na počátku terapie, kdy si přála svou jistotu, sebedůvěru posílit a pracovat na ní a 10 je ideální stav. Bára odpovídá, že se cítí na 5 – 6, oceňuji, že je za polovinou a ptám se, jak toho dosáhla, dostat se na 5 – 6. Bára se nadechne a začne

vyjmenovávat: „No, slyším a poslouchám sebe, své tělo, přestala jsem poslouchat tolik ostatní, víc se dívám na to, co chci já, věnuji se pořádně svým potřebám jako je hlad, únava, už si vše nevyčítám jako své chyby, víc zkoumám, neberu všechno jako samozřejmost, mám větší náhled na své chování, větší odolnost, ostatní беру jako poradní hlavy, ne jako dogma...“ Jsem unešená a dávám to Báře najevo, upřímně oceňuji její konkretizování toho, co pro ni znamená větší vnitřní jistota, věřit sobě, jak si je vědoma těchto změn a toho, co vše dokázala a co využívá. Ptám se Báry, jaký další krok by teď mohla udělat a dostat se na 7 a Bára odpoví, že víc relaxovat, méně se nechat ovlivnit stresem, lépe ho zvládat. Mluvíme s Bárrou o podrobnějším popisu toho, co to může znamenat relaxovat, lépe zvládat stres. Nakonec se Báry zeptám, jestli by jí napadlo, co by jí dostalo k 10. Bára relativně rychle začne vyjmenovávat: „přestat kouřit, jóga, stěhování, respektive zjištění jestli chci být s partnerem nebo ne, práce, jakou práci opravdu v životě chci dělat.“

V následujících sezeních Bára navazuje a mluví o svých pocitech chtít být sama, věci si dělat o pravdu po svém. Mluví o rozhodnutích, která vnitřně cítí, že přijdou, ale ještě nedozrál čas, aby to zvládla hned. Přemýšlí o rozchodu s partnerem, o hledání práce, která ji opravdu baví, cítí, že co teď opravdu potřebuje je být sama pro sebe. Bára aktuálně zažívá spoustu situací, kde se rozhoduje podle sebe, tak jak to opravdu cítí. „Jsem hustá...“ takto zahajuje jednu z terapií. Ptám se, jak se to stalo, že je hustá a Bára mi vypráví o jejím záchranném tažení, kdy od bezdomovce koupila zubožené štěně za 200 Kč a odvezla ho do útulku (psímu útulku se Bára věnuje ve volném čase, pečuje o psy, hledá jim nové domovy a je to pro ni důležité). Co bylo pro Bárrou zásadní, byly reakce lidí okolo. Paní, co viděla, jak Bára štěně kupuje, jí podpořila milým slovem a druhá si s ní povídala a nakonec prý Báře přidala 100 Kč, pán ve zverimexu, kterému historku vyprávěla, jí obdaroval jídlem pro pejska. „Jsem prostě hustá, dělám dobré, sice praštěné, ale dobré věci a lidi to vidí“. Ptám se Báry, co to pro ni znamená, taková zkušenost s lidmi. Je nová, nebo známá? Bára mluví o novosti, která jí ale ukazuje, že není sama na dobré věci, což bylo často její postesknutí, že lidé jsou zahledění do sebe a nepomáhají. Ptám se, zda to má na její náhled na lidi nějaký vliv. „No tak je to dobrý, nový zkušenosti, tak asi nejsem na ty věci sama...“

Bára se častěji zastavuje u svých hranic, které ji mohou pomoci. Vnímá, že dovolovala lidem, partnerovi, rodině, aby se k ní chovali, tak, jak jí to nevyhovuje a proto s nimi má Bára problém. Vnímala se v křeči, obezřetná a bojácná. „Chci kolem sebe lidi, se kterými se cítím klidná a svobodná a sama sebou“. Mluvíme s Bárrou o tom, jak pozná, že je klidná a sama

sebou mezi lidmi, jaké signály by ji mohly upozornit na tento její stav a tak poznat, že s určitými lidmi to zažívá.

V prozatím posledních sezeních, která jsme s Bárou absolvovaly, se Bára opět vrací k zaměření na sebe, k uvědomění si své vlastní kapacity, energie a toho, kam a jak ji chce investovat. Bára prochází aktuálně házením bobku na vše a všechny okolo...“žiju si vlastní aktivity...“, prochází těšením se na velké změny a rozhodnutí, která v Báře zrají, ale také uvědoměním si, že energie někdy dochází a co s tím, že se objevují horší dny, které nemusí znamenat návrat obtíží, ale prostě „jen“ únavu nebo „jen“ náročný den. Jakoby se Bára méně snažila o všechno a nechávala věci plynout. Poslední dobou často slyším od Báry, že i když cítí únavu, méně energie, stagnuje nebo se míň snaží investovat se, už se nestresuje tím, jak to je, dřív se dostavilo obviňování, výčitky, ale dnes už ne, tak to prostě teď je a je to pro ni v pořádku. Jednou jsem se Báry zeptala, co jí tato změna přístupu přinesla a ona odpověděla, že úlevu a možnost věci měnit bez tlaku a paniky, že musí. „Nemusím, změním to, pokud budu chtít“.

Co bude dál?

Na sezení s Bárou se vždycky těším, toho si poslední dobou všímám víc a víc. Naše sezení jsou zábavná a veselá, ale přitom pro Báru užitečná a vždy upracujeme další kousek na cestě Bářiny zakázky. S Bárou si víc, než kde jinde uvědomuji, že léčebný proces nemusí bolet, než dojdeme cíle, nemusíme trpět a že nás nežene vpřed nespokojenost, ale že na té cestě změny, se taky můžeme bavit a smát, těšit se a být přitom efektivní a úspěšní. Bára mi přirostla k srdci a jsem si vědoma, že to ovlivňuje způsob mé práci s ní. Bára mi často v žertu předkládá, jak ji nenápadně vystavuji novým, neočekávaným situacím, ale že už si zvykla a je za to ráda, protože zjišťuje, že je vždy zvládne. Je to Bářino vnímání, protože upřímně to není žádná moje taktika „otužování Báry“, prostě s ní jen komunikuji jako s dospělým svébytným člověkem a věřím, že to je v pořádku. Stejně tak ale já vnímám, jak s Bárou procházím nestandardními terapeutickými chvilkami a jsem za to ráda, protože mě posouvají a nakonec je zatím vždy zvládnou □. A tak společně s Bárou pokračujeme a hledáme způsoby jak zvládat dobře a zdravě to, co život přinese.

3. Závěr



Když jsem přemýšlela, jak ukončit tuto práci, narazila jsem na obrázek, který se mi moc líbil a nějak mi rezonoval s mým případem i mým vnímáním systemického přístupu a možná i širším vnímání zvládnání životních situací. Nějak vždycky záleží na místě, odkud se díváme a na úhlu pohledu, kterým se díváme. Důležitý je kontext, neboť kontext dává smysl a co se může zdát nevýhodou, může v jiném kontextu znamenat výhodu (von Schlippe, Schweitzer 2006). A v jednu chvíli se nám náhledů a kontextů může nabízet víc, záleží jen na nás, který zvolíme.

Použitá literatura

Úlehla, I. 2007. Umění pomáhat. Praha: SLON

Von Schlippe, A., Schweitzer, J. 2006. Systemická terapie a poradenství. Brno: Cesta