Terapeutický výcvik Umění terapie

2014 - 2019

Závěrečná kazuistika

(Paní Eva)

Bc. Magda Balážová

- **Zamyšlení Ludewiga a zamyšlení terapeutky**

Kurt Ludewig se ve své knize Základy systemické terapie zamýšlí nad pojmy zdravý/nemocný v kontextu lékařství a psychoterapie. Poukazuje na nejednoznačnost zdraví a nemoci. Nelze přece říci, že zdraví je totéž jako absence nemoci… Uvádí, že se v psychiatrii zatím nepodařilo najít správný a objektivní způsob, jak se k psychické nemoci stavět, jak ji uchopit. Hovoří také o koncepční formě, která se v psychiatrii upřednostňuje. Ta je ale podmíněna dokonalou znalostí o správném fungování konkrétního člověka/pacienta. Teprve poté je možné díky srovnání říci, zda je porucha odchylkou od toho, co je v tomto případě považováno za "správné". Hovoří o živých bytostech, jejichž vlastností je to, že u nich neustále dochází ke strukturálním změnám. Ludewig také uvádí, že nelze dokonale uchopit aktuální stav takového systému (pozorováním jejich způsobu fungování ani dokonalou znalostí jejich stavby). Nemůžeme tedy jednoduše diagnostikovat nebo zvolit správný způsob "opravy".[1] .

Velice se s touto teorií ztotožňuji. Ve své terapeutické práci se setkávám s velmi rozmanitými příběhy klientů a často přemýšlím nad tím, jak individuální je chápání nějaké skutečnosti jako "problému". To, s jakými těžkostmi klienti přicházejí, je samozřejmě ovlivněno mnoha faktory. Někdy mně samotné ale klientova "těžkost" vůbec jako "problém" nepřipadá. A způsob, jakým na "vymizení problému" budeme pracovat, nacházíme s každým konkrétním klientem naprosto jedinečný.

Ludewig uvádí, že člověk – klient, který hledá pomoc, zná i stavy bez přítomnosti problému. Jinak by logicky tento problém neexistoval.

1. LUDEWIG, Kurt. Základy systemické terapie. S. 73 – 74.

Terapeut zde může být průvodcem při hledání zdrojů klienta, aniž by prosazoval vlastní představy.
V systemické terapii nás příčiny problémů zajímají jen okrajově. Problém je dle Ludewiga téma komunikace, které hodnotí "něco" jako narušující, nepatřičné, nevhodné, obtížné apod., ale zároveň jako změnitelné.

Problémový systém je systém kolem problému, který se nedá vědomě změnit, ani ovlivnit zvnějšku. Jejich tématem je jejich "problém", nikoli například náhodný příznak. Proto se nedají vyřešit, ani vyléčit. Problémový systém lze pouze rozpustit.[2]

O výše uvedeném se zmiňuji proto, abych čtenáři přiblížila, co je pro mě důležité vidět, jak přemýšlím o těžkostech, se kterými klienti přicházejí, ať už jsou to klienti s duševním onemocněním nebo klienti, kteří psychiatrickou diagnózu nemají. Protože mám toto srovnání (co se klientů s psychiatrickým onemocněním a bez něho týká), mohu konstatovat, že klienti, kteří duševní onemocnění diagnostikováno mají, jsou na některé skutečnosti citlivější a více přemýšlí v kontextu zdraví, ale v obecné rovině mohu na základě vlastní skutečnosti říci, že problémy a celé problémové systémy "zdravých" a "nemocných" klientů se nijak zásadně neliší.

- **Začátek spolupráce s klientkou Evou**

Spolupráci s klientkou Evou jsem navázala v září 2018.
Eva přišla do centra, ve kterém jsem začala pracovat, z několika důvodů. Jedním z nich byl fakt, že chtěla poznat novou terapeutku. Dalšími důvody bylo to, že terapeutickou podporu před nějakým časem již v centru využívala a nyní opět vnímala, že těžkosti, které se jí v poslední době v životě objevovaly, nebyla schopna bez pomoci

2. LUDEWIG, Kurt. Základy systemické terapie. S. 75.

terapeuta zvládnout.

V průběhu prvního setkání jsem se s klientkou snažila dojít ke shodě a k dojednání zakázky, ale "narazila" jsem na to, že určit "jednoznačnou zakázku" nebude jednoduché. To, co mi paní Eva sdělovala, bylo pro mě sice srozumitelné, ale nedařilo se mi s klietkou dojít k zakázce, protože toho, co potřebovala říci, bylo velmi mnoho
a vlastně nevěděla, co by přesně potřebovala prostřednictvím terapie dostat. Zakázku jsme domluvily až mnohem později.

Klientka první tři konzultace převážně plakala. Při těchto setkáních - začátcích naší spolupráce, jsem si chvílemi vůbec nebyla jistá tím, že jsem klientce nějak užitečná.
Na začátku spolupráce paní Eva hovořila o svém dětství, o tom, že má od dětství deprese, že vždycky byla "ta nejhorší" a měla potřebu se svému okolí zavděčit (především rodině). Nikdy se jí ale z jejího pohledu nepodařilo být tou, kterou si rodiče představovali, že bude. Kladli jí na srdce, že je nejstarší a má jít tedy všem sourozencům příkladem. Ona se chtěla zavděčit především matce, ale má pocit, že se jí to nedařilo nikdy, ať dělala cokoli a snažila se sebevíc. Nikdy to nebylo dost na ocenění... V roce 2008 se pokusila o sebevraždu tím, že spolykala velké množství léků. Pokus o sebevraždu zopakovala v roce 2017, kdy jí bývalý partner oznámil, že jejich dcera chce zůstat v jeho péči. Klientka opakovaně hovořila o její potřebě dělat vše co nejlépe. Velmi dobře si uvědomovala, že je to na základě prožitků z dětství. A nyní je to pro ni vzhledem ke zhoršenému psychickému stavu ohrožující, protože se nedokáže zastavit, neumí hospodařit se svými fyzickými silami a nedokáže říci "dost" a také "ne". A tak dle svých slov dokud to jde, "jede jako mašina"...

- **Navazování vztahu**

Využívala jsem "Silnou pětku". S klientkou jsem se snažila navazovat terapeutický vztah. Myslím si, že můj vztah ke klientce byl podporující, klientku jsem respektovala, přijímala a byla jsem empatická.

Jak uvádí Ludewig, terapeut by se měl snažit hledat v klientově příběhu příznaky, které mu umožní ocenit např. klientův způsob života, nebo jeho zdroje. Klient by z terapeuta měl cítit empatické přijetí a měl by v terapeutovi také najít důvěru. Oceňováním zdrojů a schopností klienta terapeut podporuje klientovo sebevědomí a umocňuje tak postoj, který může být založen na optimistickém očekávání, které v klientovi probudí pocit uklidnění a jistoty. [3]

Navodit pocit bezpečí se mi dařilo už jen tím, že jsem s klientkou "pouze byla"... Byla jsem tam pro ni a myslím, že to již tehdy, na začátku spolupráce věděla. Stejně jako se mi osvědčilo potvrzování, zplnomocňování fungovalo také velmi dobře. Klientčiny problémy jsem nezpochybňovala a myslím, že ze mě klientka cítila, že jí to, co říká, věřím a že nehodnotím. Za některé významné kroky, které podle toho, co sdělovala, na své cestě ušla, jsem ji autenticky oceňovala. Myslím si, že se mi také podařilo naplnit kritérium respektu.

Je mi vlastní to, jak kritérium respektu vnímá Ludewig, který uvádí, že je to odpovědný postoj terapeuta k sobě samému i ke klientům, který terapeutovi umožňuje vnímat sebe i klienty jako "strůjce vlastního života".[4]

Velmi mi pomáhal také Tom Andersen a jeho "třetí a čtvrtá otázka".

3. LUDEWIG, Kurt. Základy systemické terapie. S. 86.

4. LUDEWIG, Kurt. Základy systemické terapie. S. 91.

Průběžně jsem se dotazovala, zda je to, co právě dělám (z mého pohledu tehdy vlastně téměř nic) klientce nějak užitečné a také, jestli mám něco dělat jinak. Byla jsem ujišťována, že Evě stačí vyslechnutí.
Uklidňovalo mě vědomí, že se mi díky "Silné pětce" podařilo u klientky vzbudit důvěru a také jsem se uklidňovala tím, že jsem "orientovaná na zákazníka" a vlastně se dá říci, že jsme "právě teď" měly jasnou zakázku. Klientka potřebovala pouze, abych ji vyslechla a to jsem pro ni mohla udělat (měla v tu chvíli ode mě potvrzeno, že to udělat mohu). Snažila jsem se tedy upozadit moje úvahy o tom, co klientka potřebuje a zkrátka jsem to nechala na ní. Pokud mi tedy sdělovala, že se ze všeho nejprve potřebuje vypovídat, pouze jsem jí naslouchala.

Snažila jsem se o připomínání toho, že odborníci by měli svým klientům nabízet, potažmo dávat klientům to, co oni jako zákazníci chtějí, co potřebují dostat, ne to, co potřebují na základě domněnky odborníků.
Terapeut by měl jednat až tehdy, kdy je ze strany klienta předložena objednávka, kterou může terapeut svými prostředky realizovat.

Čili, jinými slovy, být orientovaný na zákazníka. [5]

- **Od problému k řešení**

Zhruba od čtvrté konzultace došlo u klientky ke změně. Méně plakala a dokázala se soustředit kromě vyprávění také na moje otázky. Volila jsem dotazování pouze na krátké cíle "teď a tady", např. otázkami typu: "Co by se tady dneska mělo dít, abyste si na konci řekla, že to bylo dobré nebo užitečné?" Tak, abychom se ze stavu "problému" –

5. VON SCHLIPPE Arist, SCHWEITZER Jochen. Systemická terapie a poradenství. S. 90 – 91.

hledajícího radu, dostaly do "řešení"...[6] Fungovalo to – klientka vždy dokázala říci, co potřebuje a tak jsem tímto způsobem dotazování pracovala často.

- **Zakázka**

Při příští konzultaci jsme se dostaly k zakázce. Podařilo se nám domluvit na tom, že budeme spolupracovat na těchto oblastech: Umět včas "zastavit", umět odpočívat, umět říkat ne.
Došly jsme také k "poznávacím znamením", kdy bude moci být terpaie ukončena – jak poznáme, že došlo k naplnění zakázky (ne odstranění problému).[7]
Tato situace nastane, až klientka zaznamená, že se dokázala včas zastavit, zreflektuje, že si užila odpočinek, zvládne říci "ne" v situaci, kdy to doteď nedokázala a uvědomí si, že to řekla.

- **Uvědomnění si svých limitů**

V průběhu jedné z dalších konzultací dokázala klientka zreflektovat, že ji její snaha zavděčit se, být tou, která si ocenění zaslouží, dovedla na hranu udržitelnosti: "Jedu na plnej plyn a nedokážu říci ne..." V určité chvíli dokonce paní Eva přijala další nabídku práce a sdělila mi následující: "Začala mi blikat kontrolka ve chvíli, kdy už jsem byla dezorientovaná a nedokázala jsem se soustředit". Následovalo moje ocenění toho, že na onu "kontrolku" zareagovala...

- **Potřeba odpočinku, otázka na výjimku, na zdroje a co ještě?**

Klientka v této souvislosti zmínila potřebu aktivního odpočinku. Nejraději dělá nějakou manuální práci, která je za ní vidět. Z rozhovoru vyplývalo, že Eva uměla vždycky aktivně odpočívat, ale v

6. VON SCHLIPPE Arist, SCHWEITZER Jochen. Systemická terapie a poradenství. S. 155.
7. LUDEWIG, Kurt. Základy systemické terapie. S. 72.

poslední době se jí nedaří v životě skloubit práci s volným časem a tolik potřebným odpočinkem.

V této fázi spolupráce jsem často klientce kladla otázky na výjimku:[8] "A daří se vám, Evo, někdy i přes všechny povinnosti, si pro odpočinek najít čas?" Klientka mi sdělila, že zřídka, ale ano. Stačí jí chvíli sbírat na zahradě ořechy, nebo jít řezat dříví, či opravit pračku... U těchto činností si odpočine. Měla jsem pocit, že mi to nestačí a zeptala jsem se Evy, co ještě je pro ni tím odpočinkem. Vzpomněla si, že má "ještě jeden velkej relax", a sice akvárium. Sedí u něho každé ráno a je to pro ni každodenní rituál. Ocenila jsem ji za to, že si vzpomněla na další činnost, která jí přináší velké potěšení a povzbudila jsem ji další otázkou: "A co ještě"? Pravdou je, že tentokrát klientka přemýšlela delší dobu, ale po chvíli mi odpověděla, že si ráda dělá radost různými maličkostmi, že se jimi odměňuje. "A za co se odmněňujete, Evo?" Eva odpověděla, že ani neví, prostě občas jde a něco hezkého si koupí. Ocenila jsem tento její nápad a navrhla, že by si klientka mohla vytvořit seznam odměn a především situací, které by si dle jejího názoru odměnu zasloužily. Klientka s mým návrhem souhlasila, sama zhodnotila, že by to pro ni mohla být motivace. Při příští konzultaci si Eva donesla seznam. Troufám si říci, že díky tomuto "nápadu", se Evě skutečně dařilo si zvědomovat situace, za které si zaslouží odměnu. Situace pro odměnění nastane vždycky, když si Eva uvědomí, že potřebuje odpočinek a také se jí podaří si ho dopřát.

Na základě potvrzení od klientky, že je tento systém motivace a odměny funkční, si troufám říci, že se nám povedlo těžkost/problém "umět odpočívat", "rozpustit".

---

8. VON SCHLIPPE Arist, SCHWEITZER Jochen. Systemická terapie a poradenství. S. 117.

Uvedenými příklady toho, co klientka dělá ve chvílích odpočinku, jsem chtěla plynule přejít k další oblasti, která je pro klientku "problematická". Klientka mnohokrát při spolupráci zmiňovala, že chce být nezávislá a samostatná... Souvisí to s uměním říci ne...

To, že je samostatná a nezávislá, dokazuje svým blízkým hlavně schopností se o všechno postarat (včetně prací v domě a v okolí domu). Dům si koupila sama (byl to její sen) a sama se stará o vše potřebné, aby dokázala, že schopná a nezávislá je.
Při dalších konzultacích klientka v souvislosti s potřebou být nejlepší a zavděčit se, hovořila o tom, že neumí pracovat sama se sebou, resp. že věci dělá na úkor svých sil, se kterými nedokáže hospodařit a nedokáže říci ne. Pokud se Evě výjimečně podaří říci ne, má potom potřebu se omluvit.
Cítí, že tyto její nynější vlastnosti odrážejí chování její matky v dětství. "Nikdy jsem se ničím nezavděčila, pudově jsem dělala jen to, čím jsem si myslela, že se zavděčím. Ale teď si ty svoje síly potřebuju uhlídat, protože pokud ne, půjde všechno do háje..." Ocenila jsem klientčinu reflexi svého stavu a na tuto klientčinu větu násedoval ještě můj dotaz na zdroj – "A kde, Evo, teď berete sílu ty síly uhlídat?" Eva se tehdy zamyslela a odpověděla mi ve smyslu, že pro ni jsou důležité ty jistoty, které jí sílu dávají - dům, který pro ni je splněným snem, práce, která ji baví a naplňuje. Dále Evě dodává sílu vědomí, že je svou paní, že je nezávislá, že se má kam vrátit a že "to dává". Opět jsem Evu ocenila, tentokrát za to, že si uvědomuje, co všechno zvládla a zvládá.
Měla jsem potřebu klientce její posuny (které z mého pohledu byly znatelné) shrnovat a poukázat na ně, aby si je uvědomila. Zdálo se mi totiž, že o některých svých potřebách/dovednostech mluví tak, jako kdyby je sice chtěla mít/umět, ale jsou ještě hodně vzdálené. Z mého pohledu však "už teď" tím, co dokázala, co zvládá a umí, naplňovala výrazy jako "soběstačný" a "nezávislý". Také jsem Evě ve

chvíli, kdy mi sdělaila, že si koupila nový řetěž k motorové pile a pořezala dříví, vyjádřila upřímný a nefalšovaný obdiv...

- **Klientčino první významné "ne"**

Eva už je nyní schopná říci si svému okolí o to, co potřebuje a alespoň částečně se vymezit. Nyní už ano, ale v září loňského roku to nedokázala. A jak k takovému posunu došlo?
Eva se jednoho dne dostavila na konzultaci (asi sedmou v pořadí) a první, co mi sdělila bylo, že si prý vzala stranou šéfovou a poprosila jí o to, aby jí "tohle nedělala". Co bylo "tohle", mi klientka vzápětí vysvětlila – aby ji šéfová nežádala z hodiny na hodinu o to, že má o víkendu udělat další práci navíc. Klientku jsem s údivem ocenila a ptala jsem se na to, jak se stalo, že jí to dokázala říct... A Eva mi na to odpověděla: "Dokázala jsem si říct, co chci, protože jsem si chtěla uhájit ten svůj volnej víkend a odpočinout si... Teď se těším na to, že až pojedu od vás, stavím se v galanterce a udělám si radost". Musím přiznat, že jsem na Evu koukala téměř s otevřenou pusou a jak nejlépe jsem dokázala, jsem Evu ocenila... "A taky jsem byla s kamarádkou v Polsku, kde jsem si to moc užila. Koupila jsem si krásnej přehoz na postel." Skoro to vypadalo jako "happyend".

- **Stimulovaná odměna**

Byla jsem ráda, že mi Eva při příští konzutaci sdělila, že stále trvá "stav pohody". Když jsem se zeptala, co je nového pozitivního, řekla, že sice ano, už říká šéfové ne, když se jí to nehodí, ale zatím ze sebe nemá dobrý pocit.... "Hrozně bych si přála, abych si to hezký uměla užít, jsem jako zápalka, vzplanu a rychle shořím..." Jak zařídit, aby si Eva dokázala hezké věci užít? Vyloženě "návod" jsme nevymyslely, ale Eva sama přišla na způsob, jak současný stav alespoň "zlepšit". Použila obrat "stimulovaná odměna", říkala, že musí být něčím podporovaná... Velkou podporou může být (a často také bývá) slovní

ocenění šéfové a také dobré finanční ohodnocení. Těší ji v neposlední řadě i skutečnost, že má dobrý vztah s dcerou a že se o ni dcera zajímá.

- **Myslím na sebe**

V posledních dnech došlo také k tomu, že se Eva dokázala vymezit své kolegyni, respektive, dokázala si říci, co potřebuje. Kolegyni řekla, že s ní nebude trávit volný čas, protože cítí, že jí "vysává energii". Samozřejmě, že jsem Evu velmi ocenila za to, že TOHLE dokázala! A jak se to stalo, že to najednou Eva dokázala? Eva mi samozřejmě řekla, že to vůbec nebylo jednoduché, o to víc jsem se divila, že to i přesto nakonec udělala... Eva to prý potřebovala udělat kvůli sobě, aby jí bylo dobře... "No paráda! A nebylo právě tohle to, o co nám celou dobu šlo...?"

- **Ukončení spolupráce – naplnění cílů**

S Evou jsme se domluvily na ukončení spolupráce po cca devíti konzultacích s tím, že když bude potřebovat, jsou jí dveře ke mně do konzultovny vždy otevřené.
Umět se zastavit, umět odpočívat a u mět říkat ne. Eva sama zreflektovala, že se "nám" tohle všechno podařilo alespoň do určité míry zvládnout.

- **Závěr**

Všechny konzultace s paní Evou probíhaly v melancholickém až smutném ladění, ale na konci každé společné hodiny mi Eva s úsměvem dokázala odpovědět na moji otázku, zda jí dnešní sezení bylo nějak užitečné. A sice: "Ano, bylo". Dokázala s velkou dávkou reflexe a sebereflexe říci, co si odnáší. A to mě (mimo jiné) na naší spolupráci velmi těšilo.
Myslím si, že díky tomu, jakým způsobem k sobě Eva přistupovala, jak se o sebe v určitých situacích dokázala postarat a co pro sebe už

jen v průběhu společné terapie zvládla udělat, má krásně nakročeno k tomu být v životě minimálně o něco spokojenější.

- **A reflexe terapeutky?**

V případě paní Evy jsem měla poměrně hned jasno v tom, co by měla a neměla dělat a co způsobuje její těžkosti. Podařilo se mi ale (většinou) být systemická. Raději jsem se "kousla do jazyka" a nechala jsem pracovat Evu...

Ale musela jsem si často připomínat, že mám být skromná, především v jednání. Terapeut se má "držet svého kopyta". Jak uvádí Ludewig, a tak se učit skromnosti. Poukazuje na to, že systemické myšlení nenabízí žádné jistoty, na které by bylo možné se odvolat a doložit tak pravdivost. Tento způsob myšlení se vědomě opírá o výsledky lidského pozorování. Doporučení učit se být skromný platí především pro ty, kteří pracují v pomáhajících profesích. [9]

Velmi mě inspirovalo i to, jak Ivan Úlehla v knize Umění pomáhat vybízí terapeuty k tomu, aby se jim co nejdéle dařilo "nemít jasno". Poukazuje na to, že díky tomu bude mít klient dostatek času na vyslovení vlastního přání. Na základě klientova přání by měl pracovník, pokud chce pomáhat, reagovat nabídkou.[10]

A to se mě týká... Snažím se brát si tato doporučení k srdci. I když tedy přiznávám, že mi to ne vždy jde úplně snadno. Dlouho jsem pracovala jako sociální pracovník, který má na klienty omezenou dobu a problémy mých klientů vyžadovaly rychlé řešení z důvodu, že byly často existenční. Byla jsem zvyklá řešit vše potřebné téměř okamžitě, neodkladně. Uvědomuji si to a myslím si, že jsem se již hodně upozadila, ale při terapii nastávají situace, kdy je na mě kladen v tomto smyslu hodně vysoký nárok.

Další skutečností, kterou jsem si v průběhu spolupráce s klientkou

9. LUDEWIG, Kurt. Základy systemické terapie. S. 16.

10. ÚLEHLA, Ivan. Umění pomáhat. S. 48.

Evou znovu a znovu potvrzovala, byla důležitost pocitu bezpečí na obou stranách... Vzájemně se na sebe vyladit a postarat se také o sebe. Ivan Úlehla v Umění pomáhat uvádí, že je důležité, aby se terapeut během konzultace cítil dobře a že je jeho profesionální povinností se o to postarat. Vyplatilo a osvědčilo se mi před každou konzultací udělat čas na to, abych si nechala projít hlavou, co už jsem udělala a jaké kroky bych v rámci konzultace chtěla dále podniknout. Také je pro mě v neposlední řadě velmi důležité se "usebrat" a mít na mysli, že čím bezpečněji se bude cítit pracovník, tím bezpečněji se bude cítit také klient. [11]

Seznam použité literatury

LUDEWIG, Kurt. *Základy systemické terapie*. Praha: Grada Publishing, a.s. , 2011, 16 – 91. ISBN 978-80-247-3521-4.

SCHLIPPE, Arist von, SCHWEITZER, Jochen. *Systemická terapie a poradenství*. Brno: Cesta, 2006, 90 – 155. ISBN 80-7295-082-7.

ÚLEHLA, Ivan. *Umění pomáhat: učebnice metod sociální praxe*. Písek: Renesance Písek, 1996, 48 – 69.

11. ÚLEHLA, Ivan. Umění pomáhat. S. 68 – 69.