Psychoterapeutický výcvik Umění terapie

Výcvik UT 14 (2014-2018)

ZÁVĚREČNÁ PRÁCE

Pták žal, život viluzích a síla sebelásky

Vimperk 2018 **Mgr. Jana Burianová**

Obsah

1. Místo úvodu kontext a sebereflexe 2

2. Linie první – pták Žal 7

3. Linie druhá – život v iluzích 12

4. Linie třetí – síla sebelásky 15

5. Místo závěru 17

1. Místo úvodu kontext a sebereflexe

Slečna Smutná přichází do mé soukromé praxe, kterou provozuji dva roky na doporučení své kolegyně, která je naší společnou známou. Klienty objednávám sama převážně telefonicky.

Osvědčuje se mi pozvat klienta na úvodní konzultaci, po které se teprve společně domlouváme, zda budeme v sezeních pokračovat. Vedle porovnání očekávání klienta od terapie a mých možností terapeuta je pro mě zásadní, zda je možné mezi námi vytvořit *spolupracující vztah*[1], ve kterém je hlavním komponentem důvěra. Při tom vůbec nejde o to, zda je pro mě klientův příběh uvěřitelný, ale spíš o to, zda mě zajímá. Zda jsem tváří v tvář schopná úžasu, teprve pak je možné zažít atmosféru otevřeného a přijímajícího prostředí. Znovu a znovu mě překvapuje, jak léčebné je bezpodmínečné přijetí předkládané verze příběhu, pouhé naslouchání, případně pokládání doplňujících otázek. Vše je možné, to je moje mantra.

Z počátku je pro mě jako terapeuta vždy bezpečnější se schovat za svůj široký klobouk, ale právě práce s mírou otevřenosti a tajemství je pro můj přístup typická, stejně jako vytvoření důvěrné atmosféry založené na bezpečném a přijímajícím prostředí. Protože převážná část mých klientů přichází na doporučení, při první konzultaci pečlivě ošetřuji zásadu mlčenlivosti. V případě slečny Smutné vstoupila navíc do hry moje žádost o nahrávání našich sezení.

Pokud se musím v něčem držet na uzdě, pak je to opojná potřeba, že jsem to já, kdo identifikuje problém a určí cestu z něj. Při tom dovednost *nevědění-neexistence neměnných pravd daných jistot*[2], *vysvětlení a interpretací založených na předchozích zkušenostech*[3] v mém případě neznamená absenci pokory k tomu, co vím, nebo upřímné snahy jakým způsobem nachází klient ve věcech smysl, ale naopak o nedostatek sebevědomí, že si mohu dovolit nevědět. Svoji potřebu rozpoznat problém a vyřešit ho jsem v případě slečny Smutné uspokojovala poměrně dlouhým shrnováním, do kterého jsem někdy i záměrně vkládala své hypotézy, abych zjistila jejich další použitelnost.

Slečna Smutná *transformovala moje self*[4] v dovednosti být trpělivá, v dovednosti dát klientovi i sobě dostatek času ke zjištění, co mu dává smysl. Dopřát si komfort hledání porozumění

1 Jones, Elsa: Terapie rodinných systémů, Konfrontace 1996, str.111
2 Freedman Jill, Combs, Gene: Narativní psychoterapie, Portál, 2009, str. 65
3 Jones, Elsa: Terapie rodinných systémů, Konfrontace 1996, str.116
4 Jones, Elsa: Terapie rodinných systémů, Konfrontace 1996, str.97

někdy i jen pouhých slov a jejich významů. Přesto i po skončení terapie, kterou slečna Smutná hodnotila jako velmi přínosnou, si nejsem jistá, zda jsme si porozuměli. To není špatný výsledek.

Slečna Smutná je 38letá žena, svobodná, bezdětná středoškolačka. Byla to pro ni první zkušenost s terapií. Vyhledání psychologické pomoci. Dosud nahrazovala občasnými návštěvami u kartářky nebo astroložky, ale tyto návštěvy jí přestaly stačit, protože v jejím životě nestaly změny, které očekávala.

Ihned od začátku naší práce mě zaujal rozpor mezi biologickým věkem slečny Smutné (38 let) a mnohem mladším zjevem a projevem. Způsobil to především vysoký tón a měkkost jejího hlasu, ale také způsob jejího vyjadřování. Při tom nešlo přímo dětinskost. Slečna Smutná funguje jako dospělá, zcela samostatná a soběstačná osoba. Šlo spíš o zjevnou bezradnost, neustále přítomnou touhu po ocenění, vedení, názoru, rady. A také touhu po sdílení.

Takto projevované touhy a očekávání spolu se silnou mírou projeveného trápení potvrdily mou naději ve vytvoření spolupracujícího vztahu. Nasedly na mé pečovatelské a zachraňující sklony a potřeby.

Slečna Smutná souhlasila, abych se naše sezení nahrávala, a tedy se i stala mojí volbou pro závěrečnou práci, netušila jsem, ale ještě jak náročné bude naši spolupráci popsat a uchopit tak, abych prokázala svoji systemickou zkušenost.

Potíž spočívala v tom, že slečna Smutná byla vynikající vypravěč (při jedné z našich setkání jsem jí také navrhla, zda neuvažuje o dráze spisovatelky). Ve snaze přiblížit mi své potíže, vždy našla nějaký příběh, metaforu nebo příklad. Dokázala nejen měnit témata a linie konverzace, ale navíc je dokázala vyprávět velmi sugestivně a poutavě, takže jsem se často prostě jen zaposlouchávala **Díky tomu mě slečna Smutná učila shrnovat, sjednávat zakázku a vracet se k cíli terapie víc než kdokoliv jiný do té doby.**

Nechala jsem se vést, často naprosto oproštěna od potřeby porozumět, a tedy komentovat a interpretovat. Řídila jsem proces terapie tím, že jsem spolu s ní **hledala souvislosti a vztahy** mezi všemi těmi příběhy a liniemi a také tím, že jsem se často **vracela ke kontextu a cíli, zajišťovala bezpečí, a především přijímala a oceňovala její způsoby.** Přijímání, oceňování zplnomocňování, ale také nehodnocení se stala jednou z nejužitečnějších „technik“ této terapie.

Samu sebe několikrát definovala jako „chaotickou a neorganizovanou“, což plně odpovídalo jejímu způsobu komunikace a vlastně i stylu terapie. Kdykoliv jsem se snažila do našich rozhovorů vnést strukturu a nabídla jí volbu mezi pokračováním v několika liniích najednou, nicméně s hrozbou, že zůstaneme v obecné rovině problému, nebo pokračováním s jedním z témat do větší hloubky, sdělila, že na ni léčebně působí i jen možnost hovořit nahlas, už tím si uspořádává myšlenky a je pro ni jednodušší mluvit prostě o všem, co jí vytane na mysl.

Jedna z mých hypotéz byla, že slečna Smutná nemá „svědka svého života“, někoho, s kým hovoří o svém životě, proto většina její komunikace probíhá uvnitř ní samé, přemýšlí a mluví hlavně v sobě. Pro mě jako terapeuta to byla výzva přijmout tuto *autopetickou*[5] bytost v její komplexnosti, způsobu myšlení a jednání. Příkladem může být její vnímání užitečnosti terapie. Pokud slečna Smutná reflektovala užitek terapie, vždy to na mě působilo spíš, jako že mi chce udělat radost a vracela mi ocenění, které jsem jí dávala během sezení. Přesto, že jsem jí ráda věřila, často jsem pochybovala, že jsem jí užitečná dostatečně, protože jsem měla vždy pocit jako by „nevyřčené stále leželo mezi námi“ a já jsem zmateně pobíhala kolem jako hladový a slepý pes, neschopná zachytit to podstatné. Bylo to tím, že slečna Smutná hovořila příliš obecně, donutit jí konkretizovat bylo často velmi úmorné, ale také jedinou možností, jak jsem mohla uvěřit v pozitivní změny.

Na případu slečny Smutné jsem pochopila, že někdy v zájmu až obsesivního hledání zakázky mohu ztratit důležité souvislosti, prostě je nezachytím, protože nedám dost prostoru pro jejich formulaci. Slečna Smutná měla více problémů a problémových systémů a nedokázala si z nich vybrat ten nejpalčivější nebo nejtěžší.

Nicméně pro svoji potřebu struktury jsem již po několika sezeních rozdělila její potíže a s nimi spojená přání do těchto oblastí:

a) Potíže spojené s prací *(„chci odejít a nevím jak, chci se umět rozhodovat“)*
b) Potíže spojené s osobním životem *(„chci najít smysl a směr života“)*
c) Potíže spojené s fungováním v rodině *(„chci, aby mě brali jako dospělou a respektovali mě“).*
d) Byly to tři vzájemně propojené *systémy, přičemž první a druhý byly spíše životními problémy, třetí byl systémem problémovým*[6]. Společné pro všechny tyto oblastí a také často vyslovované obecné přání znělo *„řekněte mi, jestli je to divné, jak žiju, jak myslím a co cítím?“*

5 Maturana, Varela: Strom poznání str. 40
6 Ludewig, K.: Základy systemické terapie, Grada, 2011

I přes veškeré pochybnosti a úskalí jsme nakonec našly *potřebnou změnu preferencí, zdroje a možnosti jak, nahradit utrpení něčím příjemnějším.*[7]

Výše uvedený text je obhajobou struktury textu následujícího, když pouhý popis jednotlivých sezení a jejich reflexe by velmi zjednodušoval to, co se v tomto případě odehrávalo. Uchyluji se tedy popisu hledání řešení tří výše uvedených problematických oblastí, při tom toto rozdělení sleduje tři nejdůležitější změny, které klientka v terapii zaznamenala. Uvedené linie při tom, nešly za sebou, ale jak i z textu vyplývá, prolínaly se a v řešení spolu vzájemně úzce souvisely.

7 Ludewig, K.: Základy systemické terapie, Grada, 2011 str. 87

2. Linie první – pták Žal

Slečna Smutná se rozhodla podstoupit terapii protože *„není spokojená v práci, ale neví, jak odejít“*. Pracuje 13 let ve stejné firmě, jako HR specialista, v zaměstnání tráví většinu svého času. I přesto, že ji práce nebaví, nedokáže odejít, protože je to pro ni *„jediná jistota, kterou má.“* Necítí se tam dobře, protože se vnímá jako méněcenná a neschopná. Tento pocit vychází hlavně z toho, že na rozdíl od většiny kolegů není vysokoškolačka.

Pro zjištění hranic, ve kterých se pohybuje její rozhodnutí opustit zaměstnání se ptám na to, co se stane, když neodejde, říká, že bude na sebe naštvaná, že to nezkusila, bude dál svázaná, ale bude mít na zaplacení složenek, na otázku, co se stane, když odejde, odpovídá, že si sebe bude více vážit, získá svobodu, ale té se bojí, protože přináší nejistotu včetně toho, že si nenajde další práci, nebo že v jiné práci to bude ještě horší.

Na otázku, co by jí pomohlo se rozhodnout, sděluje, že neví. Slovo *nevím*, se pak stává velmi častou odpovědí, která ale v jejím případě nenaznačuje neochotu nad otázkou přemýšlet, jako spíš to, že jí takovou otázku ještě nikdo nepoložil a ona nemá promyšlenou odpověď. V takových momentech se vynořují nové směry myšlení, okamžiky nových možností, a tedy i směrů terapie.

Často se v následujících sezeních k otázkám, na které neznala odpověď vracela, v tomto případě dospěla k názoru, že pro každé rozhodnutí potřebuje fakta, *„racio“*, ale ona je v momentě rozhodování zahlcena především emocemi, kterým nerozumí, nedávají jí smysl. Také sděluje, že nejde ani o to, co nebo kdo by jí mohl pomoci se rozhodnout, jako spíš o to, že je celkově nerozhodná, tedy že nerozhodnost jí trápí i v jiných oblastech jejího života, osobním i rodinném. To, že se musí rozhodovat hlavně racionálně jí učil (a zjevně naučil) její otec, který je pro ni autoritou, *„emocím nevěří“*. Otec odmítal jiné argumenty než čistě logické, naučila se sama sebe vnímat jako *„neposlušnou“*, pokud nenašla tyto logické argumenty. To je také důvod její neschopnosti se rozhodnout, zda odejít z práce, protože její argumenty by před otcem neobstály, jsou totiž převážně v rovině emoční. Ptám se jí tedy, jak důležité je pro ni, aby s jejím odchodem souhlasil její otec, říká, že je to důležité, ale uvědomuje si, že je to především její život a její rozhodnutí a že by neměla tolik lpět na tom, co tomu opět řeknou její blízcí (kromě otce i matka a sestra). Zaznamenávám výjimku u bratra, kterému je to prý jedno, ptám se, co to znamená, že je to bratrovi jedno. Vysvětluje, že od něj prostě necítí ten hodnotící tlak.

Vracím se k pocitu méněcennosti, o kterém mluvila v souvislosti s prací a ptám se na výjimky, zda dokáže najít okamžiky, kdy se tak v práci necítila, odpovídá, že ne, jde podle ní o permanentní pocit, připadá si nekompetentní, bojí se, že si toho konečně někdo všimne, což jí nutí zvyšovat úsilí, které zase zvyšuje její odpor a únavu. Nabízí mi příběh kolegyně, která jí obvinila ze šikany. Popisuje, jaký to pro ni byl šok, když si jí její nadřízená zavolala a sdělila jí toto obvinění. Vůbec tomu nerozumí, nechápe, co se stalo. Snaží se, aby s každým vycházela, byla s nimi kamarádka. Následně se obviňuje, resp. hledá chybu u sebe, když se jí to nedaří. Je pro ni důležité, co si o ní ostatní myslí.

Shrnuji a zároveň se ujišťuji, že rozumím, že pocit méněcennosti a také nerozhodnosti zažívá nejen v pracovním prostředí nebo i v mimopracovním životě.

Potvrzuje to vyprávěním o tom, jakou hrůzu jí nahání situace, kdy musí vejít do dveří, za kterými je více lidí, kteří na ní v jednom momentě upřou svůj zrak. Stalo se jí to a ona nedokázala dveře otevřít a utekla, strach jí zcela paralyzoval. To, že se jedná o velké trápení podtrhuje také tím, že se jí o této situaci někdy zdá a ona se probouzí ochromená hrůzou. Ptám se *hypotetickou otázkou*[8], co by všichni ti lidé viděli, kdyby ty dveře otevřela. Odpovídá, že by ji viděli takovou, jaká je, a to ona nechce, protože to není dost dobré. Ptám se, co si mám představit pod tím *dobré* a při popisu se dostáváme **k formulaci první objednávky** totiž, že by chtěla *být více sebevědomá*. Dávám jí domácí úkol, napsat co konkrétně se pod *být sebevědomá* skrývá. Vymyslela 15 položek, z nichž vybírá ty nejpodstatnější:

- *vím, co chci a úspěšně toho dosahuji;*
- *věřím a rozumím tomu, co cítím;*
- *nevadí mi a nezraňuje mě, když můj názor nesdílí i moje okolí,*
- *umím říci ostatním, že se mi nelíbí jejich názor.*

Potvrzujeme si, že se může jednat o cíl terapie, tedy, že až toto bude umět, bude sebevědomá a terapie může skončit. Zakázka zní „**najít sama sebe, vyrovnat se s tím a nalézt v tom něco pozitivního, protože mám stále velmi černé myšlenky o sobě“.**

Se záměrem někde začít a později zjistit možný posun využívám *měřící otázky*[9], ptám se jí, kde se aktuálně její sebevědomí, které v konkrétní podobě demonstrují výše uvedené charakteristiky nachází na škále 1 až 10, když 1 je nemám nic z toho (nejsem vůbec sebevědomá), a 10 mám vše z toho (jsem sebevědomá). Umisťuje svoje sebevědomí na 4 a na

8 Freedman Jill, Combs, Gene: Narativní psychoterapie, Portál, 2009, str. 156
9 Např. Úlehla, I.: Umění pomáhat, Renesance, 1996, str. 79

vyzvání popisuje důvody. *Někdy* prý rozumí svým pocitům a také umí říci svůj názor. Ptám se, kdy je to *někdy*, říká, že je to většinou, když je s dětmi, rozumí světu dětí, je jí s nimi dobře, je to svět, ve kterém nemusí nic hrát a kde se cítí dobře. Tento svět aktuálně zažívá nejvíce, když se stará o své dvě neteře. S nostalgií vzpomíná na své dětství, které opakovaně označuje jako výborné, má ráda pohádky, vadí jí jak dnešní škola i rodiče svým dětem nerozumí, má pocit, že ona by byla výborným vychovatele. Vždy když tak s obdivem mluvila o světě dětí, neubránila jsme se hypotéze, že se utíká do světa dětí, protože se světa dospělých bojí anebo jinak, že se možná bojí dospět, protože ji svět dospělých ohrožuje.

Na otázku, kde začít s hledáním jejího sebevědomí, sděluje, že *„jí chybí víra, v dobrý konec, nazývá to přizdistráčtvím*. Přizdisráčtsví pak popisuje jako strach ze špatného rozhodnutí a z toho, že *„nic neumí tak, abych se tím mohla život a zároveň se neumí živit tím, co by ji bavilo.“*.

K dokreslení mi vypráví několik příběhů ze svého osobního a rodinného života zaznamenávám, že opouštíme problémový systém „práce“ a proto se ptám, dle *Toma Andersena,* zda jdeme směrem, kterým chce, a děláme, co chce. K tomu sděluje, že se rozhodla přijmout nabídku jiného oddělení a mění pozici a tým. Jedná se o pozitivní změnu, kterou přichází jakoby mimochodem, nicméně odmítám ho nevyužít. Ptám se na zdroje, co jí pomohlo se rozhodnout. Způsobem sobě vlastním sděluje, že převážně naše sezení, vyzývám ji, aby se pokusila to konkretizovat, co v našich sezeních jí pomohlo se rozhodnout. Velmi obtížně hledá slova a nakonec sděluje, že jí pomáhá o tom jen mluvit, protože si tím srovnává myšlenky a uvědomuje si, jak jsou často protichůdné a nelogické, a tím zjišťuje, co vlastně chce a jaká je. Nicméně své rozhodnutí o změně týmu nevnímá jako velkou pozitivní změnu, pouze jako změnu kompromisní, mluví o něm jako o nutnosti.

Vracím se tedy ke strachu ze špatného rozhodnutí a ona mi nabízí několik příběhů ať již z pracovního, osobního nebo rodinného života. Tyto příběhy se pak při jednom sezení spojily v příběhu **ptáka Žala,** který pochází z pohádky, kterou jako malá hodně četla. Pták Žal vždycky přiletí a všechno zkazí. Usadí se jí na rameni a podráží její odhodlání, tím že jí našeptává, že to nezvládne, že není dost dobrá, šikovná a připravená. Využila jsem příležitosti k *dekonstruktivnímu naslouchání a dotazování* [10]a hlavně k *externalizaci*[11]strachu v podobě ptáka Žala. Pobízím slečnu Smutnou k popisu ptáka a také k odpovědím na otázky souvisejícími se vztahem k problému, s kterým přišla na terapii a naší zakázce. Popisem

10 Feerdman, Jill Combs, Gene.: Narativní psychoterapie, Portál, 2009, např. str. 67
11 Např. Freedman Jill, Combs, Gene: Narativní psychoterapie, Portál, 2009, str. 80

podoby ptáka se daří problém oddělit od ní samé očividně se tím baví a v jednom okamžiku sděluje, že cítí, že pták Žal není sám, ale že ještě existuje jakési jeho alter ego, o kterém vždy věděla, že tam je, ale pták Žal ho vždy zahnal. Vnímám to jako hledanou alternativní možnost, a proto ji vyzývám k popisu druhého ptáka a jeho pojmenování. Nazývá ho **Můj pták,** který za ní bojuje, povzbuzuje jí a věří v ní. Pracujeme na posilování „přítomnosti" druhého ptáka, aby ho dokázala přivolat vždy, když přiletí Žal, říká, že je to prostě v tom, mu to dovolit. Shrnuji to slovy dovolit si sama sebe vnímat pozitivně.

Největším darem objevu Ptáka Žala a toho druhého bylo (pro mě překvapivě), že **přestala mít pocit, že musí dělat věci tak, jak chtějí druzí, aby ji měli rádi**. Velmi expresivně tuto svoji již minulou potřebu nazvala hovnem na talíři.

Mluví o tom, jak osvobozující pro ni bylo, když se neobviňovala z toho, že odmítla kamarádce pohlídat děti. Nejenže necítila vinu, za to, že jí odmítla, ale bez problémů dokázala vydržet a nezavolat jí, aby se jí omluvila. Zplnomocňuji ji a vyzývám k tomu, aby o tuto svou novou polohu pečovala pomocí své velmi dobré sebereflexe.

Do konce terapie mi ještě nabídla několik příběhů, na kterých s nadšením popisovala svoji změnu. Jeden příběh za všechny. Její kolegyně měla před svatbou, stále mluvila o přípravách a stará slečna Smutná by již bývala byla dávno nervózní z toho, že ji ještě nepozvala na obřad a obviňovala by se z toho, že zase něco udělala špatně, zkoumala by, co to bylo a tak dále (pták Žal by ji přemohl). Nová slečna Smutná, díky druhému ptákovi, dokáže nejen zapudit, resp. kontrovat sebeobviňující myšlenky, ale navíc prozkoumat své emoce např. zda na svatbu chce nebo ne. Díky tomu v momentě, kdy jí kolegyně sdělila, že budou mít jen malou svatbu a zda jí nevadí, že nebudou zvát nikoho z práce, mohla zcela autenticky a bez zahlcení emocemi odpovědět, že nejenže jí to nevadí, ale že jí to naopak vyhovuje. Uvědomila si, že s ní nemusí vše sdílet, aby mohly být kolegyněmi s dobrým vztahem.

Slečna Smutná tuto svoji změnu nazvala, **už nejsem neviditelná,** což znamená, že se vidí.

Vracíme se ke škále sebevědomí a ona se zhruba v polovině terapie umisťuje na pětku. Ptám se, co udělá, aby se posunula na šestku, říká, že se musí dát dohromady tělesně, necítí se dobře, ale zároveň to není pro ni téma na terapii.

Ptám se tedy, zda chce dále pokračovat v terapii se stejnou zakázkou, nebo ji chce nějak revidovat. Sděluje, že přesto, že zaznamenává posun v sebepoznání a sebe-uvědomění, stále o sobě příliš pochybuje. Ptám se tedy, kam se musí její sebevědomí na škále posunout, aby

terapie skončila. Říká, že alespoň na osmičku. Ptám se, jak bude osmička vypadat a ona říká, že vůbec neví, co chce, jaký je smysl jejího života, kam směřuje. Podle ní to se sebevědomím, tak jak jsme si ho definovaly na začátku, souvisí velmi úzce. Pokud prý nebude jasně vědět, jaký smysl má její život a kam směřuje, nebude sebevědomá. Moje hypotéza při tom byla, že slečna Smutná prochází existenciální krizí, spojenou s uvědoměním si, že vzhledem ke svému věku jí uniká možnost založení rodiny, posilované zesilujícím tlakem jednotlivých členů rodiny.

3. Linie druhá – život v iluzích

Se záměrem nalézt cíl terapie a zároveň pomoci klientovi v jeho formulaci tím, že se oprostí od zábran „racia“ a vycházeje z předpokladu, že slečna Smutná je osobnost s bohatou imaginací a tvořivou fantazií jsem jí při třetím sezení položila zázračnou otázku: Představte si, že dnes v noci během spánku, se stane zázrak a všechno co Vás trápí, zmizí. Podle čeho poznáte, že se stal zázrak, jakmile se probudíte? Žena, která do té doby chrlila slova a věty bez potíží a neměla potíže cokoliv vyjádřit se zarazila, asi minutu mlčela, usmála se a odpověděla, že je to zvláštní, ale neví, jak by to poznala, protože nemá představu o své budoucnosti, neví, kam směřuje a co chce. Přesto jsem jí pobídla, ať se pokusí mi říci, co jí napadlo první, říká, že by se asi probudila někde na chalupě na samotě, probudily by jí děti, hodně dětí. Neříká to ale smutně, spíš pobaveně. Ptám se, zda by to tak opravdu chtěla, krčí rameny a říká, že to nevidí jako možné a reálné. Ptám se jí, co při tom cítí, říká, že ji to trápí, chybí jí smysl života, cítí se nenaplněná.

Na přání související se smyslem života, jsme narážely poměrně často, když v různých souvislostech říkala, že *„sama neví, jak dál, chybí jí smysl života, trápí ji, že neví, kam jde a hledá návod na život“*.

Slečna Smutná nikdy neměla vážný vztah, vypráví mi o muži, kterého měla ráda, byl jejím přítelem z mládí. Jejich společná známá jim sjednala setkání, které probíhalo dle jejích představ až do momentu, kdy jí poprosil o to, zda mi u ní nemohl přespat. Připadalo jí to z jeho strany neomalené, nečekané a pro ni trapné. Odmítla ho a pak si pak velmi vyčítala, že musel spát někde na nádraží, protože mu ujely všechny vlaky. Ne kvůli tomu, že ztratila možnost navázat s ním intimní vztah.

Nabízí mi příběhy z různých rande, na kterých to vypadalo vždy velmi podobně. Většinou je zahlcena obsedantními myšlenkami na hledání důvodů, proč říká tohle, proč se tak chová, proč to říká. V přítomnosti muže není uvolněná, propadá silné sebekontrole, neužívá si to. Obviňuje se, že je divná, a to v tom, že věří v *ideály partnerství*, kde se partneři nijak nesvazují, neponižují a zachovávají jeden pro druhého vysokou míru svobody. Ptám se jí, kde se tento ideál vzal, odkud pochází. Sděluje, že vznikl asi vymezením se a odporem vůči vztahům jejích rodičů, prarodičů, tety a strýce a také vztahu její sestry a švagra. Všechny tyto vztahy popisuje jako špatné, kde je vždy dominantní žena, která muže ponižuje, myslí si o něm, že je neschopný, a tak se k němu i chová. Ona tyto projevy nesnáší, vždy když nějaký

takový projev ve své rodině zaznamená, což je prý často, stydí se, ale také se dokáže mužů zastat, čímž si ale většinou vyslouží od žen políček ve smyslu „co ty víš, když muže nemáš“.

Vracím se ke své původní otázce tedy k tomu, jak souvisí její ideál partnerství se vztahy, které popisuje. Říká, že v tom, že se asi bojí vztahu, protože si připadá *prokletá* v téhle rodině. Bojí se, že se tak začne také chovat, „mají to asi geneticky“. Ptám se na výjimky, zda opravdu neexistuje v jejich rodině nějaká žena, která se chovala nebo chová ke svému muži tak, jak ona si ideálně představuje, nebo se k tomu alespoň blíží. Říká, že neexistuje, všechny ženy, na které si vzpomíná, nebo které znala nebo zná, se ke svým mužům chovají tak, jak ona by nikdy nechtěla, ale bojí se, že jí toto prokletí přemůže, proto raději vztah odmítá. Ptám se, zda za tímto strachem stojí opět Pták Žal, říká, že je to jiné, není to ani strach, jako spíš fakt. Dává jí to logiku. Ptám se tedy na emoce (tak jak to nakonec dělám, vždy když argumentuje svojí logikou, oním *raciem).* Říká, že cítí, *„že je lepší než ony, že to je prostě její ideál a ona je na něj pyšná, pokud má být divná a jiná, tak právě v tomto, a ještě také ve vztahu k dětem.*

Při následujícím setkání přichází nezvykle zamlklá a sděluje, že mi musí něco důležitého říci. Je vidět, že to pro ni obtížné. Mluví o tom, že víkend strávila u televize sledováním romantických filmů, což dělá prý již několik let, večery tráví surfováním na internetu a prohlížením stránek různých aktivita kurzů, které by chtěla dělat někdy v budoucnu – řezbářství, malování, psaní. Při tom, není schopná doma ani uklidit, nebo jít s košem. Je z toho unavená, neví, co dělat, připadá si zase hrozně *divná a neschopná*. Ptám se, jak to souvisí s problémem, s kterým na terapii přišla, totiž s jejím sebevědomím. Říká, že podstatně, protože v těchto momentech se nemá ráda, propadá depresi, vnímá všechno jako iluzi.

Právě slovo *iluze* mi připomíná jiné její sdělení z jedné z předchozích sezení, které „zapadlo“ totiž, když při jedné z reflexí užitku terapie řekla, že chodí na terapie hrozně ráda, protože jsou pro ni opravdovým světem, kdežto ten svět mimo terapii je jen iluze.

Ptám se tedy na souvislost mezi těmito dvěma pocity iluzí. Říká, že celý její život je iluze, na terapii zažívá pocit opravdovosti, protože je v souladu její myšlení a chování. Nabízím jí interpretaci, jako reflexi toho, zda jí rozumím, tedy že sleduje romantické filmy místo toho, aby žila romantický vztah, a surfuje na internetu a hledá aktivity, místo aby je opravdu dělala. Pláče, potvrzuje, že její život je **život v iluzích.**

Potvrzuje, že problém života v iluzích souvisí s její zakázkou v terapii. Její posun sebevědomí souvisí s nalezením souladu mezi tím, co žije a co by ráda žila, souvisí to s jejím přáním vědět, co chci a úspěšně toho dosahovat.

4. Linie třetí – síla sebelásky

Třetí linie vychází z jejího častého tvrzení *„vždycky jsem byla divná a snažila jsem se zapadnout“*. V této linii jsem vědomě pracovala s hypotézou, že slečna Smutná nechce z nějakého důvodu dospět, a proto také působí jako velké dítě.

Abych toto téma posunula, nabídla jsem jí v jednom z úvodů sezení reflexi kontextu (tady a teď). Sděluji jí, že od počátku terapie mám silnou potřebu jí pochovat jako dítě, že ve mně vyvolává mateřské instinkty. A ptám se jí na její vztah ke mně. Je překvapená a komentuje to slovy, že se často cítí jako dítě, protože dospělého dělá dospělým až rodičovství. Ona stále čeká na někoho, kdo ji dospělým udělá. Vysvětluje to na příběhu z dětství, když vždy vnímala dospělou osobu jako tu, co organizuje dětem jejich svět, říká, kdy mají chodit spát a čistit si zuby. Ona zatím toto poslání nenaplnila, ptám se jí, zda to znamená, že dokud nebude mít děti, nebude se cítit dospělá. Tento pohled jí zaráží, opět svádí boj mezi logikou a emocemi. Logicky je to hloupost, ale utvrzuji se ve své hypotéze, že rodina tedy její matka, otec, sestra a její rodina, tety, strýcové a sestřenice jí nahrazují její vlastní rodinu, kterou dosud nevytvořila. Problémem je, že ona se ve své původní rodině stále chová, nebo je nucena se chovat jako dítě. Když se jí na to ptám, souhlasí, že si tak ve většině interakcí v rodině připadá. Ptám se jí tedy na souvislost s její představou o dospělosti a ona živě reaguje zjištěním, že dokud si bude myslet, že **dospělá bude, až bude mít děti a partnera, neumožní, aby ji rodina viděla jako dospělou**, ona se totiž tak nebude chovat. Ptám se jí, jak to souvisí s naší zakázkou „**být sebevědomá“, říká, sebevědomá znamená dospělá.** Byla to nová perspektiva, nový pohled. Ptám se jí na to, na čem bychom v tomto tématu, chtěla dál pracovat a zda vůbec, protože se mi zdá, že je zaskočená. Říká, že si to musí rozmyslet, a už se k tomu nevracíme, a to ani v budoucnu.

I přesto, že jsem se snažila orientovat na budoucnost, v jednom momentě jsem rezignovala a to, když mi opakovaně nabízela příběhy ze svého dětství. Zjevně se chtěla *porochňat* se v těžkých časech“ a já zase cítila příležitost jiného úhlu pohledu na její problémy. V jednom okamžiku mi totiž vytanula na mysl i hypotéza, že její vztah k otci je velmi zásadní a zda, vzhledem k neschopnosti navázat intimní vztah s mužem, nebyla v dětství zneužívaná.

Slečna Smutná hovořila o svém dětství jako o vynikajícím, o to zajímavější bylo, když mi sdělila, že se rodiče rozvedli, když jí bylo 13 let, a to způsobem, který pro ni byl dost traumatický. Jednoho dne přišla domů, a jejich byt a její pokoj byl vyklizený, matka jí a její

sestře oznámila, že se stěhují a bylo to. Ona to nikdy matce nevyčetla, ani se o tom nikdy nebavily. Ptám se jí, jak to dnes hodnotí, a to v souvislosti s jejími ideály výchovy.

Je smutná, posmrkává. Říká, že jí bylo hlavně velmi smutno po otci, chybělo jí a chybí nějaké vysvětlení, rodiče se sice hodně hádali, ale ona dodnes neví, co bylo příčinou jejich rozchodu. Zeptat se jich se neodvažuje, cítí, že je to jejich věc. Tak to vždy bylo, Nezahrnovali je do svých problémů, prostě se jen rozvedli. Ptám se jí na důsledky, které pro ni rozvod měl a má, říká, že **nevěří v lásku.**

Nabídla mi popis snu, který na ni zapůsobil velmi silně, celý si jej pamatuje a musí na něj myslet. Zdálo se jí, že byla těhotná a porodila znetvořené dítě. Ve snu vystupovala i její matka, kterou nikdy nechtěla u porodu mít a která se na dítě velmi těšila. Po porodu znetvořeného dítěte, z něj byla matka nadšená a řekla jí, no to se někdy starším ženám stává, že porodí takové dítě. Pro ni to byl tak silný zážitek, že i po probuzení dítě hledala.

Ptám se jí na interpretaci, co si o tom snu myslí, ze začátku je zaskočená, očividně si myslela, že jí to řeknu já. Sděluje, že prostě neví, jak má znovu uvěřit lásce, protože ta pro ni umřela a ona nevěří, že se vrátí, ani neví, jak by se měla vrátit. **Ona je to zdeformované dítě.** Ptám se na roli matky v tom všem, říká, že vinní matku z rozchodu s otcem, od té doby žije na „ *planetě žen*“, kam muži nesmí. Otce si idealizuje, omlouvá ho, nedokáže se mu vzepřít, polemizovat s ním, chce jen, aby ji měl rád, a to si zajišťuje tím, že je poslušná.

Při následujícím sezení přichází nezvykle zamlklá říká, že po minulém sezení plakala a přesto, že považuje *téma lásky* za důležité, neví, zda v tom dále pokračovat. Ujišťuji jí, že pokračovat nemusíme, že je to zcela v jejích rukách. Nicméně se jí ptám, z jakého důvodu konkrétně v tématu nechce pokračovat. Říká, že jí tam chybí radost, všechny témata, která jsme doposud otvíraly, řešila ráda, toto téma je tíživé, smutné. Znovu ji ujišťuji, že nemusíme v tématu dál pokračovat, pokud nechce.

Ani se nestihnu zeptat, nad čím by tedy chtěla dále pracovat, když mi nabízí jiný příběh. Přihlásila se do autoškoly, ale vůbec jí to nejde, a navíc je jí nesmírně protivný její učitel. Autoškolu jí ale zaplatili, formou dárku k narozeninám, matka s otčímem, I její otec jí už mnoho let o tom, aby si udělala řidičák přesvědčuje. Říká „nemám na výběr“. Ptám se jí, co to znamená, že nemá na výběr. Cítí se pod tlakem přání všech, protože mít řidičák je přece normální. Ona ho taky chce, protože je to normální. Vracím se opatrně k souvislosti mezi pojmy normální, divná, znetvořená. Shrnuji „matka s otčímem vás opět tlačí do toho být normální a otec vás opět tlačí do toho být poslušná. A co opravdu ona?“

5. Místo závěru

Každý, kdo absolvoval systemický výcvik, ví, jak obtížné je vytvořit z vlastních předpokladů dobře formulované hypotézy a z nich zase formulovat otázky, které naši klienti ohodnotí jako „skutečně těžké“ a současně „velmi podnětné“[12]

Předpokladem slečny Smutné bylo, že terapeut je expert, který jí poradí, co má se svými problémy dělat. Vyhodnotí co je špatně a co dobře a řekne, jak se toho špatného zbavit , dá jí návod na život. Bylo pro ni často těžké, když jsem jí nechávala „potit se“, na druhou stranu, z každého mého shrnutí, parafráze nebo názoru dokázala vytěžit maximum, dokázala mi citovat přesně, co jsem řekla. Proto jsem musela být velmi pozorná na to, co říkám a jak to říkám.

Závěrečná konzultace přišla vlastně náhle. Když jsem se na ní připravovala, řekla jsem si, že se opět vrátím k cíli terapie, protože jsem zase trochu mimo. Slečna Smutná přišla s tím, že se cítí skvěle, sdělila mi, že dokázala odejít z autoškoly a nejenže necítí kvůli tomu vinu, ale dokonce zvažuje, že se do autoškoly nevrátí, protože si není jistá, zda řidičák opravdu chce. Sdělila matce i otci, že si řidičák udělá, až ona bude chtít, což možná nebude nikdy. Otec trochu vyváděl, ale když viděl, že neustoupí, zklidnil se. Necítí vůči němu vinu.

Vyzývám jí k tomu, aby mi popsala změnu tuto změnu v souvislosti s problémem, s kterým na terapii přišla. Říká, že **přestala řešit, zda je nebo není sebevědomá**, najednou je jí to nějak jedno. Problém vysublimoval a s ním i cíl terapie. Škálu tedy nevytahuji.

Upřesňuje, že přestala cítit tlak, že musí mít děti, aby byla dospělá. Říká, že ji ani neděsí představa, že děti ani partnera mít nebude. Přijala to. Ptám se jí, jak se to stalo a zda je to stav, který jí vyhovuje. Říká, že cítí velkou úlevu a sebepřijetí. Cítí se dospěle. Já jsem si to nazvala **sílou sebelásky**.

Domlouváme se na přerušení terapie. Nechce jí úplně skončit, protože ještě chce mluvit. Uvidíme se za tři měsíce.

12 Kindl-Beilfuss, C.: Umění ptát se, Portál, 2012