

Výcvik Umění terapie, UT16, GI

**Komentovaná kazuistika k závěrečným
obhajobám**

Příběh Bojovnice

Vypracovala: Kamila Lukášková

Říjen 2021

Obsah

1. Úvod	3
2. Přístup, metody, nástroje	4
3. Jak nastavit mozek	5
4. Vztek jsem ale taky já!	6
5. Připojení v dobrém i ve zlém	8
6. Supervize	10
7. Diagnóza	10
8. Skupinová supervize	12
9. Stres ke mě patří	12
10. Koupelna napoprvé	14
11. Mistrovství & Mateřství	16
12. Poslední zápas (koupelna napodruhé)	18
13. Závěr	21
14. Příloha	22
15. Seznam použité literatury	22

1. Úvod

Dominiku jsem si vybrala pro svou závěrečnou práci proto, že během naší práce vzešla z počáteční beznaděje velká naděje. Naděje v to, že může jít svou cestou, nehledě na diagnózy, na to, co si o ní myslí její přítel, rodiče, bratr či její klienti. Že byť se odmalička potýká s extrémě ve formě přísného a neempatického otce a absolutně milující a rozmazlující maminky, se kterou ji všichni neustále srovnávají, postupně, i když možná pomaleji, než se na systemickou terapii sluší, si nachází svou vlastní cestu a sahá si na zodpovědnost. Není to pro ni lehká cesta. Její vnitřní extrémě ji házejí z jedné strany na druhou. Přichází sice s tím, že se chce zklidnit, dospět, být stejně úžasná a věčně se usmívající jako její maminka, brzy ji však dohání její druhá část osobnosti. Ta, která se tak ráda vzteká, která nevydrží dlouhý klid ve vztahu a ponouká, ať se něco děje, vždyť ten adrenalin je tak fajn! Zná to z kurtu, tam jí totiž pomáhá se zmobilizovat, zabojet a vyhrát. Dominika je velká bojovnice. Na kurtech dokáže stále, i ve svých třiatřiceti letech, porazit mnohem mladší hráčky. Jenže těch zápasů se už moc nehraje a zápasy, které svádí ve vztahu s rodiči a přítelem, většinou prohrává. „Přestaň se už vztekat a buď jako máma, podívej, jak se pořád usmívá, všem pomáhá a nikdy nemá problém“..., je snad nejčastější věta, kterou slýchává. Už ji má tak zažitou, že i v terapii je s námi maminka pokaždé. Tak moc by chtěla být jako ona a tak moc jí to nejde. Něco se vždy přepne v hlavě. Samo. Prý nad tím nemá kontrolu. A tak si nejdříve sama diagnostikuje bipolární poruchu a pak začne kolečko s lékaři, psychiatry, žádá další a další vyšetření, aby ji potvrdili, že to ta porucha je a začali ji léčit. Mění ambulance, lékaře, psychiatry, dostává antidepresiva a stabilizátory nálad, které, jak se mi posléze svěřuje, občas vysadí, protože je to chemie a nepřipadá si pak svá. Vyzkouší i pár terapeutů, ale nikam nejde víc jak třikrát.

A tady začíná naše společná práce. Po jedné její nepovedené návštěvě u rodičů opět vybuchne a ztropí scénu, rodiče ji odvezou někam na kliniku, sloužící lékař upraví dávkování léků a doporučí kognitivně behaviorální terapii. Znáám její rodiče i bratra, takže když se na mě obrátí, zda bych s Dominikou mohla začít pracovat, chci jim vyjít vstříc, když však vidím doporučení o KBT, snažím se jim primárně najít terapeuta z těchto řad. Nalehají však a tak i po konzultaci s naší Darjou, která mi dodává odvalu nehledět na diagnózu a pracovat systemicky, si s Dominikou domlouvám první sezení. Potkáme se nakonec třináctkrát, pro kazuistiku jsem vybrala osm sezení.

2. Přístup, metody, nástroje

Ze systemických přístupů je mi nejbližší terapie zaměřená na řešení¹. Věřím v terapeutické spojení, líbí se mi i Yalomův termín „spolucestující“², popisující vztah založený na respektu a upřímnosti. Pro tuto kazuistiku bych zvolila nový termín a to „spoluhráčství“. Nejvíc mi v jeho navázání pomohla Silná pětka³. Dominika by možná řekla, že ze začátku mým oceněním a zplnomocňováním moc nevěřila. Na pochvaly zvyklá nebyla, víra, že něco dokáže sama, byla také malá. Mapováním výjimek a zdrojů jsme se pak dostávaly blíž její naději, že ona vytoužená změna na to, jak ovládat své emoce a dojít klidu, je blíž, než si před příchodem do terapie myslela.

K otázkám T. Andersona⁴ se i mimo úvodní terapii vracím často, dávají mi jistotu, že jdeme klientovým směrem, že víme, na čem pracujeme, z jaké nitě, nebo spíš vlny, pleteme ten nový svetr⁵. My jsme zde spíš pletly novou síť do rakety, vhodnější pro nové údery, na které si Dominika postupně přicházela. U vedení a následování ze Sedmi statečných⁶ se snažím „vést o krok pozadu“ i když se mi stává, že občas předbíhám. Se svou netrpělivostí, posunout se zase o kousek dál k preferované budoucnosti, trpělivě pracuji. Spravovat jen to nejnutenější, byť nabídka bývá často lákavá, je také mé téma a nevyhlo se ani této kazuistice. K lepšímu definování poměru klidu a vzteku v jejím životě jsem použila škálu. Věřím také, že reflektováním, co se mnou dělalo a co mne napadalo, když Dominika hovořila o svých utrpeních i nadějích, jsem jí nabídla i jiný pohled, než jí nabízí její úzký okruh nejbližších. Při ukončování jsem sáhla do narativního⁷ hřiště a vytvořila s pomocí metafory, kterou jsme během terapií používaly, příběh Bojovnice, který jsem Dominice na konci sezení přečetla.

¹ A.von Schlippe, J.Schweitzer: Systemická terapie a poradenství. Brno 2006, Cesta

² I.D.Yalom: Chvála psychoterapie. Praha 2012, Portál

³ I.Úlehla: Obrázková rukověť systemické psychoterapie. GI, Studovna systemiky

⁴ I.Úlehla: Umění pomáhat. Praha 1999, SLON

⁵ I.Úlehla: Obrázková rukověť systemické psychoterapie. GI, Studovna systemiky

⁶ I.Úlehla: Umění pomáhat. Praha 1999, SLON

⁷ V.Strand, A.Nejedlá: Základy narativní terapie nar.koučinku. Praha 2014, Portál

3. Jak nastavit mozek

Na prvním sezení jsme obě nervózní. Já z toho, že znám její rodiče, i když ne nějak dobře, přesto cítím vůči nim závazek. Ze Silné pětky začínám budováním bezpečí. V úvodní mantře zdůrazňuji, že vše vyřčené zůstane jen mezi námi a mým supervizorem. Tato věta přijde tentokrát víc důležitá mě, než možná klientce. *Jako bych sebe sama chtěla ujistit, že pokud by se snad začali oni nebo její bratr vyptávat na průběh terapie, nabídnu tuto mantru i jim. Přemýšlím, jak se správně připojit, abych zmírnila její očividný neklid. Jak se asi cítí, kolikátý terapeut v řadě už jsem, navíc vybraný rodiči.*

Volím Andersenovu otázku na její příběh cesty sem. Povídá mi o výbuchu vzteku u rodičů a následné návštěvě psychiatra. Nápad chodit na terapii přišel od psychiatra, který ji vyšetřil. Dominika s tím souhlasila, chce se už cítit lépe. V jejím životě vládne chaos, výkyvy nálad, negativní myšlení, což ovlivňuje její vztah s přítelem, rodiči i zákazníky, které trénuje. Jsou z jejích nálad už unaveni, pořád jí něco vyčítají a to zase rozčiluje ji. Dominika mluví velmi rychle, často se zalyká, jako by chtěla vše říct najednou, slova jako by šla ven rychleji, než je myšlenka hotová. Hodně se za to omlouvá, vyjmenovává své neúspěchy s mluvením ve škole a hned zmiňuje, že to je i důvodem odchodu z několika terapií, kde mívala pocit, že jí nikdo nerozumí. Ujišťuji ji, že vůbec nehodnotím její vyjadřovací schopnosti a že jí zatím rozumím dobře. Když bere do ruky hrníček, aby se napila, všimnu si, že se jí třese ruka a tak se ptám, jak jí teď je, že se mi zdá trochu rozrušená. Říká, že je nervózní a tak jí nabízím, ať si v klidu vychutná čaj, že bych se chvíli doptávala já a ona souhlasí. Vybírám další Andersenovu otázku, abych se zeptala, zda má pro mě nějaká doporučení, co bychom tedy spolu měly dělat jiného, než dělali její terapeuti v minulosti, aby jí to bylo ku prospěchu. Není si jistá, prý se tam prostě necítila dobře. *Mohla jsem se zeptat, jak by to vypadalo, aby se cítila dobře, ale to mě napadlo až po sezení.*

Místo toho se jí ptám, s čím by z terapie chtěla odcházet. Na chvíli je potichu, říká, že to je pro ni těžké, si to představit, ale po chvíli zmíní, že by potřebovala „*nastavit mozek, abych byla víc v klidu.*“ „*Jak to bude vypadat?*“ ptám se. „*Jde o to nestresovat se každou blbostí a nedívat se na všechno tak negativně*“ říká. Chtěla by to mít jako maminka, která se pořád usmívá a nic jí nerozhodí. Ptám se jí, kdy tohle „nastavení mozku“ zažila naposledy? *Přijde mi, že pobýt v tom pocitu, kdy ji bylo dobře, by nám mohlo pomoci víc definovat zakázku, nejen slovně, ale i pocitově.* Dlouho přemýšlí a pak přichází s tím, že v podstatě prvních 25 let života, které kompletně věnovala badmintonu, měla řád a nic mimo prohraný zápas ji netrápilo, měla mozek nastaven

správně. Když se závoděním přestala, začaly ji sužovat pochybnosti co bude dělat, kde veme peníze, proč ji rodiče nevedli i k jiným aktivitám. Tyto myšlenky většinou doprovázely výbuchy hněvu, které neumí kontrolovat. Rychle jsme se od správně nastaveného mozku dostaly zase k té negativní stránce. *Snažím se na situaci dívat jejíma očima, převládá u mě pocit nedospělosti, jako by si rodiče, nebo spíš maminku, brala sebou všude a i na ni přenášela zodpovědnost. Neumím to zatím nijak zužitkovat, ale píšu si to do poznámek.* Od skončení závodní kariéry už uběhlo 8 let a tak se ještě doptávám na zdroje, které jí pak pomohly jít dál. Jako prvního zmiňuje přítele Kubu, který jí je velkou oporou a pak také maminku, která je „úžasná věčná optimistka.“ Pak je to práce, trénuje badminton, takže může skloubit oblíbený sport s prací, za což je vděčná i když, zvláště v této době omezeného volného pohybu, je práce málo.

Zaznělo hodně témat a tak ji vedu zpět k tomu většímu klidu, se kterým chtěla odcházet. Dominika začne pohotově vyjmenovávat co všechno už zkusila a co jí nefungovalo. Celkově prý je neklid spojen s tím, že neumí být sama sebou. Máme jen pár posledních minut před sebou a tak se ptám, jestli to být sama sebou je něco, čemu bychom se měly věnovat příště a Dominika souhlasí.

Po sezení si rekapituluji své dojmy, šly jsme moc rychle, mohly jsme zůstat mnohem déle jak u Andersenových otázek tak u mapování pocitů klidu. Měla bych víc pracovat na svém klidnějším tempu, aby se k němu mohla klientka připojit, než naskakovat na její rozrušenost a potřebu hodně mluvit. Také jsem se na konci mohla zeptat, s čím z prvního sezení odchází. Odpověď, na nevyřčenou otázku, jsem dostala na začátku druhého sezení, po 14ti dnech. „*Přítel říkal, že jsem byla po sezení s vámi lepší, taková pozitivně nabuzená!*“

4. Vztek jsem ale taky já!

Při přípravě na druhé sezení si zapisuju záměr víc zkoumat zakázku, obsahově i pocitově. Jaké to tedy bude být víc v klidu a být sama sebou?

Vítám Dominiku a snažím se doptat, jaké měla minulé dva týdny. Dominika na tuto otázku nereaguje a hned začíná mluvit o tom, že přemýšlela, že se neumí přijmout taková, jaká je, protože

je hodně vzteklá a taková se přijmout nemůže. Pohotově přináší příklad z rána, kdy se vztekala kvůli vážení. Vzápětí říká, že se teda pak nějak zklidnila a tak vidím šanci začít mapovat, co za sílu jí v tom pomáhá. Ptám se: „*jak jste to teda udělala?*“ „*Řekla jsem si buď v klidu, uklidni se, to je normální. Taky mi pomohlo dát si sprchu, udělat se hezkou, že jsem se na vás těšila, že mám plán, že někam jdu.*“ „*Takže, jestli tomu dobře rozumím, dnes jste si dokázala sama s tím vztekem poradit?*“, „*Ano, asi to bylo tím, že jsem věděla, že jdu dnes za váma, že si o tom popovídáme, že to bude v klidu.*“ „*Ale zklidnila jste se už sama, než jste sem přišla, je to tak? Jak jste to teda udělala?*“ „*No, něco jsem si přepla v hlavě, že vím, že mě to tady baví.....*“ „*Takže, když to na vás přijde, dokážete si něco přepnout v hlavě?*“ „*No, ale ne pokaždé!*“ Mapujeme dál a zjišťujeme, že klíčem k přepnutí tlačítka může být v tom, nebýt sama doma, mít nějakou činnost, práci, schůzku, rozptýlení. Vracím se k Andersenovi a ptám se, zda je vztek tedy to téma, které chce dnes řešit a Dominika souhlasí. Ještě se ujišťuji, co že s tím vztekem vlastně chceme v terapii udělat, zda ho přijmout, nebo se ho zbavit? „*Chci ho změnit, vztekám se často a zbytečně*“ říká. Zároveň však dodává:... „*vztek jsem ale taky já, pomůže mi se vyhecovat, to mám z toho badmintonu...*“ Dál se věnujeme dobrým vlastnostem vzteku, pomáhá jí ulevit si, vypustit páru, zamotivovat se při hře. Napadá mě zkusit externalizaci⁸ a tak se ptám, co by nám vztek o sobě řekl, kdyby tady s námi byl. „*Nakopala bych ho do zadnice*“ zní odpověď. „*Zkusíte ho namalovat?*“ ptám se dál. Dominika dlouho hledí na prázdný papír a pak se omlouvá, že ji nic nenapadá. „*Asi bych ho uměla víc popsat, než namalovat*“ říká po chvíli. Napadá mě, že by se jí k tomu popisování možná lépe hodily terapeutické karty. Začne se jimi se zájmem probírat. Po chvílce vytáhne kartu se zapíchnutým kuřetem (viz příloha) a jásá:.... „*tohle je ono, chuť do něčeho píchnout.*“ Rozebíráme podrobnosti, pomáhá dostat ho ze sebe ven, ulevit si. Pak ale nastává skleslost, zda tím někomu neublížila či zda ji za to někdo neodsoudí, což znázorňuje druhá karta panáčka zavřeného v domečku, který tam prý zpytuje svědomí. Dochází tam taky ke zklidnění, je ráda, že tam je sama. Vracím se k tomu, co s ním tedy chce udělat, odpověď je zmírnit ho, aby to nebylo tak horké. V určité míře je ten adrenalin s ním spojený dobrý a chce si ho ponechat. Mapujeme různé situace, kde je potřeba a kde ne, a také před kým je možné ho projevit a kde nikoliv. Dominiku to vede k situaci z nedávna, kdy se vztekala, když se dozvěděla, že je přítel možná pozitivní na covid a tedy budou muset být oba zavření doma. Vzpomíná, jak si dokázala pomoci tím, že si řekla, že když budou mít dítě, které onemocní, taky se přece nebude moci vztekat, že nemůže jít ven a to ji

⁸ V.Strand, A.Nejedlá: Základy narativní terapie nar.koučinku. Praha 2014, Portál

zklidnilo. Popisuje mi to s nadšením malého dítěte:“*dokonce i já dokážu takhle přemýšlet!*“ I já se k tomu nadšení připojuji a oceňuji ji za její zodpovědnost a empatii.

Při své reflexi po terapii si říkám, že jsem se mohla ještě doptat, co tam bude místo toho vzteku? Když pak později poslouchám audio nahrávku, vím, že bych neměla tolik interpretovat co řekla a také nenabízet varianty. Dobrý pocit mám z připojení, Dominice se dnes mluvilo lépe, ruka se netřásla, počáteční ostych pomalu odpadá.

5. Připojení v dobrém i ve zlém

Hodinu před dalším setkáním přichází zpráva od Dominiky, že se omlouvá, že se cítí blbě po psychické stránce. Měla hodně špatný den a ráda by setkání zrušila. Dnes by jen brečela a že to určitě nechci. *Přemýšlím, proč si myslí, že bych nechtěla, aby brečela. Možná proto, že s ní vždy oslavuji její úspěchy a tak v den, kdy nemá za co dostat pochvalu, se jí do terapie nechce? Přemýšlím nad svým připojením k ní a pak se rozhodnu jí nabídnout jen vyslechnutí.* Odpovídám, že je mi líto, že jí není dobře a že její rozhodnutí respektuji, ale že by ji možná právě v tuhle špatnou chvíli mohlo pomoci, že ji někdo jen vyslechne. Po chvíli přijde zpráva zpět, že by to pomoc mohlo a že tedy dorazí. Přichází zkroušená, unavená, bez úsměvu a energie. Těžce si sedá do křesla a mluví o dost pomaleji, než obvykle. Vybízím ji, ať mi řekne, co se jí to dnes přihodilo, že je takto sklíčená. Dominika popisuje několik těžkých situací. Nové, nevýhodné podmínky smlouvy s klubem, pak stížnost rodičů její mámě na styl jejího trénování svěřených dětí, tlak na to, aby při tréninku byla tak skvělá a usměvavá jako maminka a zároveň vzdor v tom, že taková nikdy nebude. Mockrát se mi chce vstoupit a začít hledat výjimky, zdroje, ale myslím na své připojení. Mám pocit, že Dominika to dnes potřebuje jen někomu říct a tak sedím tiše a naslouchám. Když Dominika dovypráví, co se jí všechno přihodilo, ptám se, co by jí dnes nejvíce pomohlo. Také jí nabízím, co se se mnou dělo, když jsem ji poslouchala, že na sobě cítím tu tíhu jejích rozhodnutí, které musí udělat. Dominika přikyvuje, *cítím, že to je nějak důležitý moment pro nás pro obě, v tom trápení jen chvíli spolu pobýt. Připojení v dobrém i ve zlém.* Po chvíli si vybírá pro dnešní sezení téma tlaku na to, jít trénovat děti do Berouna, místo její maminky. Její obava je, že nemůže děti trénovat s láskou a radostí, když nemůže být přirozená. Zkousím udělat pomalý krůček z té tíživé bezmoci, se kterou dnes přišla, k naději, se kterou lze odcházet a ptám se na to,

jaké to je trénovat s láskou a radostí, jestli to někde zažívá. Prý ano, ale jen s klienty, kteří to berou vážně a chtějí něco dosáhnout. Těm vyhovuje její drsnější styl trénování. U dětí to moc nejde. I když, jak si po chvíli vzpomene na nedávnou zkušenost z kempů, ji tam prý některé děti braly jako autoritu i ji měly rády. Zkoumáme pocity spojené s autoritou, respektem, kdy je v trénování přirozená a co jí pomáhalo překonat strach v podobných situacích. Dominika se už i usmívá, její řeč nabírá na rychlosti a tak zkusím položit otázku na preferovanou budoucnost⁹: *„jak se dá do Berouna jezdit s láskou a radostí?“* *„To by tam muselo být méně dětí, víc dětí najednou mě znervózňuje.“* S láskou a radostí prý umí trénovat jen individuálně. Za to má ale také méně peněz. Ptám se jí na pocity spojené s Berounem, kde je sice víc dětí, ale zároveň je to lépe placeno a na pocity spojené s individuální výukou. V prvním případě jde o stres a strach, ve druhém je radost a volnost, pocit, že je sama sebou, peníze nejsou tak důležité. *Přemýšlím, zda její máma o těchto obavách ví. Možná by Dominice promluva s mámou pomohla získat víc času, si vše, v klidu, promyslet a vybrat si variantu, která je pro ni nejlepší.* Ptám se tedy: *...,je možné s mámou o těchto svých obavách, spojených s Berounem, mluvit?“* Říká, že to zkoušela, ale většinou to končí tím, že ji máma tlačí do toho, ať je hlavně milá a usměvavá a na výkon dětí se vykašle, což v ní vyvolává tlak a bolest. *Pozoruji na sobě, že s ní tu bolest z toho, pasovat ji pořád dokola do stylu mámy, sdílím a mám potřebu ji povzbudit.* Říkám: *... „líbí se mi, že máte svůj styl, ve kterém jste přirozená a který vás baví!“* Dominika říká, že je taky ráda, že to tak má, i když cítí, že by občas mohla být k těm dětem víc vstřícná. Nastává ticho, kontroluji čas, máme 15 minut, tak se ptám, zda jdeme správně, zda je jí to užitečné, odpovídá, že ano. Zbytek sezení se věnujeme překonávání strachu, situace z Berouna není poprvé, v minulosti už tam také musela jezdit a zvládla to, mapujem zdroje, které jí s tím pomohly a přidáváme k trénování dětí a trénování individuálnímu, ještě novou variantu – odejít z badmintonu a nechat se zaměstnat mimo tento obor. Nechat si badminton jen jako koníček. Před koncem sezení se ptám, jak se cítí, říká: *...“trošku líp, trochu to ze mě už spadlo.“* Na konci nabízím Dominice ještě povzbuzení ve formě malého poslán: *...,běžte si za svým stylem a za svou přirozeností!“* *„Jste hodná, kéž by mě tak brali i rodiče trénovaných dětí“* odpovídá Dominika a tím sezení končí.

Dnešní sezení bylo jiné, šly jsme mnohem pomaleji, než jindy. Zároveň jsem cítila lítost nad tím, jaké to musí být, být pořád srovnávána s někým jiným. Nejzajímavějším bodem pro mě však

⁹ J.Seikkula, T.Arnkil: Otevřené dialogy. GI, Studovna systemiky

byl ten, kdy jsem ji ocenila za svůj styl a Dominika najednou otevřela tu možnost být vstřícnější k dětem. Mohla to být dobrá možnost se o tom pobavit, ale vlastně mě v ten moment zaskočila, tak jsem použila Andersonovu otázku na užitečnost a pak jsem počkala na to, s čím dál bude chtít Dominika pokračovat. Příště bych u toho zůstala déle.

6. Supervize

Do supervize přicházím s otázkou, zda Dominiku vést k tomu být sama sebou a tedy víc pracovat na zvýšení sebevědomí, aby pak ustála i případné negativní reakce ostatních na to, jaká je, nebo zda ji posilovat v chování, které jí přináší nejlepší zpětnou vazbu od ostatních, byť to není úplně její styl a zda se to vůbec dá vydržet dlouhodobě chovat se např. podle vzoru své maminky. Dostáváme se k tomu, že může pomoci zkusit ji napasovat do role své mámy se vším všudy, dostat se dál, než je na povrchu věčně se usmívající maminky, dojít až do absurdní logiky, že pak možná sama dojde k tomu, že tudy jít vlastně nechce. Taky zkusit mámu víc polidštit, sejmut z ní to sluníčkové nastavení.

Druhá oblast diskuze se točí kolem toho, naučit se říkat okolí, kdo vlastně je. Bez afektu, aby si na to sama mohla zvyknout, případně si to zkusit říkat v žertu. Polemizujeme nad tím, o co si to vlastně říká těmi výbuchy vzteku, aby ji měli rádi? Proč je to pro ni důležité? Co je ochotna tomu obětovat?

7. Diagnóza

Před příchodem Dominiky si zapisuji záměr dnešního sezení: víc zkoumat, kdo vlastně je. Dominika přichází dobře naladěna, vesele oznamuje, že se včera přestěhovali do nového bytu a tak prvních pár minut mluvíme o bydlení. Hrdě mi oznamuje, že přestože bylo stěhování pro oba velký stres, měli jen jednu malou hádku, jinak to zvládli prý skvěle. Ptám se, jak to dokázali, prý se oba dost těšili a měli i podporu od rodičů, kteří pomáhali. Taky se pochlubí, že Kubík z ní byl nadšený, jak je skvělá, když je tak pozitivní a klidná a byl na ni ještě milejší, než obvykle, což jí dělalo moc dobře. *Když ji poslouchám, mám fantazii o sluníčkové Dominice, která se začala podobat své mámě, za což je okolím náležitě odměněna. Je tohle opravdu ona? Když jí to teď nabídnu, nezbořím něco, co si teď buduje a co jí vlastně funguje? Říkám si, že počkám, jaké téma*

dnes sama přináší a podle toho se pak rozhodnu, zda je užitečné o tom mluvit. Ptám se, na čem bychom měly dnes pracovat. Dominika volí téma: „*chci být v klidu a bez stresu.*“ Cirkulárněmi otázkami se doptávám, kdo to pozná a jak se jí to vrátí. Mluví o výhodách, které to přináší, zvláště ve vztahu s partnerem. Pocitově to je „*bájo a relax*“ říká. Taky jí tato čerstvá zkušenost vede k pozitivnímu myšlení nad věcmi, což se jí dřív nedařilo. „*Jak jste to dokázala?*“ zajímá mě. „*Něco se mi přeplo v hlavě, ale nevím co.*“ Zůstáváme u toho přepnutí, Dominika říká, že nejspíš pomohlo vidět, že na tom ještě není tak špatně, jako její kamarád, který s bipolární poruchou leží na psychiatrii. „*Co to pro vás znamená, že na tom nejste tak špatně?*“ „*Je to velká úleva*“ říká. „*Mám jen ty své depky a výkyvy nálad.*“ Zároveň dodává, že jde příští týden k novému psychiatrovi a že je zvědavá, co jí řekne, přála by si už mít konečnou diagnózu. *Napadá mě, že v minulých sezeních už párkrát téma potvrzení diagnózy bipolární poruchy padlo a že by nám mluvit o tom mohlo pomoci s objasněním fungování toho tlačítka v hlavě a tak se rozhodnu na to zeptat.* Ptám se, zda je tedy diagnóza to téma, které chce dnes řešit a Dominika souhlasí. *Jsem trochu zmatená z toho, že na jedné straně říká, že je úleva, že na tom není tak špatně jako její kamarád a na druhé straně říká, že by bylo úlevné potvrdit si finální diagnózu, která velí tomu tlačítku v hlavě.* Nabízím Dominice tyto své myšlenky a taky nápad zkusit chvíli pobýt u obou variant, vyjasnit si souvislosti. Ptám se, jaký je pocit sedět v křesle označeném „mám diagnózu a nedá se s tím nic dělat“ a pak zkusit pobýt v křesle „bez diagnózy, můžu své chování ovlivňovat sama“. V prvním křesle se cítí spokojená, že to není jen její výmysl, přichází úleva, že ostatní vidí, že si to nevymýšlí. Ke druhému křeslu by potřebovala návod, který říká, jak to teda má udělat. *(S odstupem si říkám, že tady se krásně dalo navázat na ten začátek, kdy přichází do terapie s pozitivním myšlením a radostí, jak zvládla náročnou situaci i bez návodu od lékaře).* Přiznávám Dominice, že při reflexi našich sezení často myslím na to, kde si může dovolit být sama sebou, tedy včetně svých výkyvů nálad, které k ní, jak sama říká, patří. A taky s ní sdílím svou fantazii o tom, zda ta diagnóza nemůže náhodou pomoci k tomu, aby jí ostatní přijali takovou, jaká je? Dominika naslouchá, přikyvuje a s tímto rozpřemýšlením sezení končí.

Po tomto setkání mám pocit, že se trochu ztrácím v zakázce. Potřebuji oddělit, co je moje a co je její. Blíží se výcvik, kde mám domluvenu skupinovou supervizi a tak беру tuto nahrávku tam.

8. Skupinová supervize

Do skupiny si přicházím odpovědět na tyto otázky: Jak, a zda vůbec, Dominiku odvádět od diagnózy, když to může být její zdroj? Případně jak s Dominikou pracovat, aby to zvládla bez diagnózy bipolární poruchy? Jak ji nechat uvěřit ve vlastní schopnosti, v to být sama sebou? Dostávám od skupiny následující podněty:

- Zkoumat její postoj k zodpovědnosti ve vlastním životě
- Přidat další křeslo s označením emoční nestabilita (tedy zatím jediná potvrzená diagnóza)
- Zkoumat co je to za potřebu mít potvrzenou zrovna tuto diagnózu BP?
- Když přinese domů papír s potvrzením BP, budou ji mít víc rádi?
- Už se o diagnóze vůbec nebavit
- Víc rozpracovat variantu života bez BP, jak si poradí se zodpovědností za vlastní chování?
- Zůstat víc u toho klidu, jak bude vypadat, kdo to pozná
- Vzdát se ambice rozmluvit ji diagnózu i ambice být sama sebou

Nejvíce mě osloví to vzdát se ambice rozmluvit Dominice její diagnózu i vést ji k tomu být sama sebou. Přemýšlím, že to mohou být má témata, představa, že mě někdo pasuje do role sluníčkové mámy mě děsí, stejně jako představa schovávat se za nějakou diagnózu. Taky mi rezonuje téma zodpovědnosti, jak se stát víc zodpovědnou za své tlačítko v hlavě, převzít nad ním kontrolu.

9. Stres ke mě patří

Dominika přichází na sezení rozjařená a ještě než si sedne hlásí: ...*“jsem se těšila jak to na vás zase vychrílím! To jsem zase vystresovaná už od rána a to je teprve poledne!”* Nechám ji v klidu posadit se a ptám se, co se jí to teda dneska děje. Vyjmenovává tři situace, kterým čelila hned po probuzení, klub ji informoval o potřebě opravit chybu ve smlouvě, být včas na schůzce s tátou a dopravit se včas, přes všechny uzávěrky v Praze, na sezení se mnou. Nejdříve ji oceňuji za to, že to takto všechno zvládla a pak se vracíme k tomu momentu vystresování a jak se jí ho povedlo překonat. Dominika chvíli přemýšlí, co že tam tak zafungovalo, pak říká, že si vynadala, že jsou to blbosti, že se není třeba stresovat a taky že nerada chodí někam pozdě a tak začala rychle jednat. Taky jí prý pomáhá vypnout hlavu a tak se ptám, zda je tohle téma, které bychom dnes měly řešit?

„Asi jo, to vypnutí určitě, ale je toho víc“ a pustí se do vyjmenovávání dalších stresujících situací posledních dní. Přemýšlím, zda nemůže ten stres být nějak i jejím zdrojem? „S čím byste tedy dnes chtěla odcházet?“ doptávám se znovu. „No, abych uměla vypnout hlavu a nenabalila vše na přítele, abych si to s ním uměla jen užívat.“ „Rozumím tomu teda dobře, že vypnout hlavu pro vás znamená užívat si vztah s Kubou?“ ptám se. Dominika popisuje, že: „nabalit to na něj“ jí přináší úlevu, ale nechce ho tím pokaždé zatěžovat, takže by se ráda naučila to spíš vykřičet na ulici, než nosit domů. „Když se vykřičím, mě se tak uleví, to mě úplně vypne“ říká. Mapujem další výjimky, ještě funguje mít po ruce něco sladkého nebo si koupit něco hezkého na sebe. Říkám si, že by mohlo pomoci dostat se co nejlíže k tomu stavu vypnutí a tak pokládám otázku na zázrak¹⁰. Když se v noci stane zázrak a hlava se vypne, jak to ráno pozná? Pro Dominiku je docela těžké si to ráno představit, říká: „to tady budeme asi přemýšlet dlouho.“ Mám dilema, z knihy Zázračná otázka vím, že máme nechat klienta přemýšlet a v žádném případě do toho nevstupovat, dokud něco nevymyslí sám. U Dominiky jsem si ale už při minulých sezeních všimla, že má s tímto typem představivosti občas problém a fakt, že ji nenapadá odpověď, ji často znervózní. A tak se po chvíli ticha rozhodnu pomoci ji otázkou, zda by něco poznal Kuba? „Jo, to jo, to mi poslední dobou říká často, že jsem lepší, když jsem bez stresu. Já si ten stres řeším raději sama, se vykřičím a pak jsem doma v pohodě a on mi říká, že mě má takovou moc rád. On to pozná, že jsem v pohodě, na mém výrazu, že se víc usmívám. Ještě mi pomáhá, že si řeknu, že jsou důležitější věci, nikdo neumírá, Kubík mi se vším pomůže.“ Ptám se: jaký by to byl život bez stresu? Dominika váhavě říká, že fajn, ale že by to asi nebyl její život, je prý stressařka odjakživa, i na kurtu je nervák, je bojovnice. „Stres ke mě patří, ale velkou část bych dala raději pryč, abych brala věci víc s nadhledem.“ „Co pro vás ten stres vlastně je?“ ptám se a jsem ráda, že teď můžu využít svou reflexi o významu stresu ze začátku sezení. „Na kurtě je příjemný, tam se ho úplně zbavit nechci. Ale v osobním životě ho chci dát víc pryč, Kuba má rád, když jsem vyrovnaná.“

Napadá mě zkusit škálou¹¹ zjistit, kde ten stres Dominika má a kde ho chce mít. Na škále 0-10, kde 0 znamená žádný stres a 10 přemíra stresu, ho aktuálně cítí na 6-7 a ráda by ho měla na 3-4. „Něco mi říká stresuj se“ říká k aktuálnímu číslu, zvlášť to je spojené s penězi, obava, aby jí peníze nechyběly. Jdeme k tomu, kam se chce dostat, doptávám se, jak pozná, že už na té 3-4 je. „Jsem v pohodě, na nic nemyslím, nic neřeším, občas taková umím být. Tady беру věci víc

¹⁰ Steve De Shazer, Yvonne Dolan a kol.: Zázračná otázka. Praha 2014. Portál

¹¹ A.von Schlippe, J.Schweitzer: Systemická terapie a poradenství. Brno 2006, Cesta

s nadhledem. Potřebovala bych brát ostatní víc s rezervou, nebýt tak ovlivnitelná názory ostatních, mít svůj názor.“ „*Daří se vám to někde to tak mít? Kdy jste si naposledy prosadila svou?*“ „*Spíš jen před mámou, většinou se bojím, že mě a můj styl nepřijmou, že mě nebudou brát takovou, jaká jsem.*“ *Zase se ve mě pere můj ochranný instinkt, chtěla bych jí říct, ať si jde za svým stylem, ať se nebojí, ale myslím taky na zpětnou vazbu ze supervize a tak tuto ambici potlačím a raději se ptám: „jaký je to pocit mít svůj nadhled, názor a styl?“* „*Potřebovala bych se to naučit*“ zní odpověď. Mapuju situaci, kdy se jí to povedlo, přináší příklad z předchozího dne, kdy řekla mámě: ...*“a dost!*“ a obhájila si svůj názor na trénink, to byl prý fajn pocit. A pak si vybavuje, že u Kuby ji občas pomáhá říct mu: „*nech mě být*“ a mávnout rukou a udělá přede mnou gesto máchnutí ruky, které je prý velmi úlevné. Tímto gestem sezení končíme, pozoruji na Dominice, jak tak obyčejné a automatické gesto může mít velký efekt, když si ho člověk uvědomí.

Při poslechu nahrávky přemýšlím, že jsem mohla zůstat déle u pocitů vypnutá hlava a úleva. Jsem ráda, že o diagnózách nepadlo ani slovo a že jsme i bez nich byly schopné mapovat výjimky a zdroje, které ji mohou pomoci jít dál. Taky mi přijde užitečné, že si sama došla k tomu, co pro ni vlastně stres znamená. Nejsilněji na mě však zapůsobilo ono gesto mávnutí rukou, protože jsem si uvědomila, že to není poprvé, co jí pomohlo se zklidnit.

10. Koupelna napoprvé

První část dalšího setkání věnuje Dominika velké hádce, kterou, jak sama říká, vyprovokovala a skončila bohužel hůř, než čekala. Stalo se to po skoro tříměsíčním klidu, jakoby se to v ní nahromadilo a muselo to ven. Dominika se cítí provinile, přestože hádka skončila tím, že přítel použil fyzické násilí, obhajuje ho, že ho k tomu sama vyprovokovala, prostě si prý neuměla pomoci, i když si po cestě domů slibovala, že ho nechá být. *Když popisuje scénu v koupelně, kde k násilí došlo, přistihuji se, že mám velmi smíšené pocity. Na jednu stranu se neseťkávám často s tím, když muž vztáhne ruku na ženu a není mi to příjemné, na druhou stranu když poslouchám, k jakým provokacím Dominika sáhla, být jejím mužem, asi bych to musela hodně rozdýchávat, abych to vydržela ustát. Přemýšlím, zda mám projevit lítost nad tím, že byla vlastně napadena, nebyla by to ale lítost upřímná a tak to nakonec neudělám.* Dominika říká, že se nakonec druhý den po hádce vzájemně oba omluvili a usmířili se. *Cítím, že zkusit si společně projít tou situací znovu a najít*

moment, kdy se to zvrtilo, by mohlo pomoci připravit se na další případné hádky, aby je zvládla lépe. „*Jak byste to chtěla mít?*“ ptám se. Vrací se do momentu v koupelně, kdy došlo ke klíčové provokaci z její strany. „*Tohle potřebuji změnit, abych, když si řeknu nechám ho bejt, to udělala. Občas ho chci naštvat, potřebuju nějaké vzrůšo, ale ne takový extrém.*“ Ptám se, kdyby se tam teda vrátila znovu, jak by to mělo vypadat, aby jí v tom bylo dobře. „*Prostě ho jen pozdravit a jít pryč. Kdybych jen mávla rukou a šla pryč, dalo by mi to větší sebevědomí, že jsem vydržela nevypěnit.*“ Dominika říká, že nad tím v ten moment neumí přemýšlet, že zvítězí ta impulsivita: ...*“tu bych potřebovala zmírnit.*“ Ptám se, jestli s tím může souviset i fakt, že předepsané prášky nebere pravidelně, jak nedávno zmínila, říká, že to může být, že když je pravidelně bere, je to lepší, ale nechce do sebe celý život jen „sypat chemii“. Zároveň dodává, že ty občasné výbuchy k ní nějak patří, že to občas potřebuje. Brzdí ji většinou reakce okolí: ...*“nechci vypadat jako magor.*“ Nemám v tom úplně jasno, a tak se znovu doptávám, jak by to mělo být správně, chce se zklidnit, ale chce občas i bouchnout, jak tomu mám rozumět? „*Aby převažovalo to, být víc v klidu.*“ ...*„Tento výbuch v koupelně je po třech měsících klidu, až vydržím být v klidu půl roku, to už budu dobrá! Ideál by byl 70-80% klidu a 20-30% by mohl být výbuch.*“ Napadá mě, že když se dostaneme do preferované budoucnosti, může jí to pomoci lépe pojmenovat, co jí to vlastně pomáhá, zůstat v tomto rozložení. Ptám se: „*když se potkáme na konci roku a já se vás zeptám, jak jste to zvládla, mít celé 4 měsíce podle sebe v tomto rozložení, čím to bude?*“ Dominika říká, že to závisí hlavně na práci, musí si přepnout v hlavě, že jezdí děti jen hlídat a ne trénovat, to jí přinese víc klidu. Zároveň má ale obavu, že jí to nepřinese dobrý pocit. „*Co by se muselo stát, aby jste měla dobrý pocit?*“ „*Aby se děti po tréninku usmívaly, abych si s něma uměla vytvořit vztah a přitom zůstat autoritou.*“

Ptám se na výjimky, Dominika vzpomíná, že zrovna včera trénovala 10 dětí a v jeden moment na ně chtěla vlítnout, ale podařilo se jí mávnout rukou, což jí přineslo dobrý pocit. Ptám se, jaký pocit z toho tréninku pak měly ty děti a odpovídá, že má pocit, že už k ní ty děti vzhlíží a že asi fajn. *Cítím, že tady v těch gestech, jako mávnout rukou, hodit něco za hlavu a nehrotit to, je velký zdroj klidu.* Nabízím tuto myšlenku i Dominice, souhlasí, že jí gesta přinášejí dobrý pocit a že když je pak v pohodě, že i okolí je víc v pohodě. Vracím se tedy zpět k tomu konci roku, jestli je tam ještě něco dalšího, co jí pomohlo mít dobrý pocit? Ještě bych si potřebovala říct k tomu stresu z peněz, že jsem smířená s tím, co mám. Chvilí si povídáme o významu peněz, mít jistou práci i výdělek je jeden ze zdrojů, které jí přináší klid. *Dominika každou diskuzi o penězích začíná tím, že*

pro ni peníze znamenají moc a že ví, že je to povrchní. Mě však v hlavě běží fantazie o tom, že jak už několikrát zmínila, vždy se o sebe uměla finančně postarat a zůstat na okolí nezávislá, což mi povrchní nepřijde. Proto se rozhodnu ocenit Dominiku za to, že se jí tohle vždy dařilo. Napadá mě, že by jí mohlo i pomoci trochu přerámovat její vztah k penězům a tak říkám, že mi přijde, že mít práci a peníze jí přináší klid a tak chápu, že jsou pro ni důležité. Na konci sezení rekapitulujeme gesta, která přináší Dominice dobrý pocit. Říká, že je pro ten dobrý pocit důležité je dělat i fyzicky, nejen o nich mluvit. Přicházíme na to, že i na kurtech pomáhá ke zklidnění švihnout raketou.

Při rozboru této terapie se v myšlenkách vracím k tomu napadení, zda slovní a fyzické může bolet stejně, zda jsem to vyhodnotila správně, že jsem nereagovala na to, že se mi nelíbí, když někdo někomu dá facku. Zakázka, aspoň ta vyřčená, se k tomu neblížila, ale pořád přede mnou seděla žena, která dostala pár facek. Píšu si to do poznámek na další sezení, zda bude prostor se k tomu nějak vrátit. (Nakonec Dominice nabídnu, co to se mnou dělá, až při poslední terapii). Taky přemýšlím, že je pro mě občas náročné ustát ono „chci být víc klidu, ale nechci se zbavit výbuchu“, „chci nemít stres, ale stres ke mě patří“. Patří to nejspíš k nějakému mému dobrému pocitu, mít tu zakázku jasněji definovanou.

11. Mistrovství & Mateřství

V úvodu se k Dominice připojuji otázkou, jak se měla mezi sezeními. Říká, že měla příjemných 14 dní, hlavně kvůli mistrovství republiky, kde hrála. Ptám se, jak to dopadlo, prý nevyhrála, ale byla se svou hrou spokojená. Taky zmiňuje, že: ...*“nebylo žádné vztekání.”* Uznale to po ní opakuji. *Vím, že jí to dělá radost, když se takovým úspěchem může pochlubit. Mám fantazii holčičky, která se přijde pochlubit mámě, jak je šikovná.* Chvíli na to zmiňuje, že jí pochválil i její táta a že na sebe byla pyšná. *„Byla jsem dobře připravená a v klidu“*. Doptávám se, jak se jí to povedlo, odpověď je: ...*“stárnu a dospívám!”* Zmiňuji, že na ní ten klid vidím i teď, když o tom mluvím a ptám se, zda to mohlo být i něčím jiným než jen tím věkem, že byla tak v pohodě? Ještě prý pomohlo, že jí fandil i brácha a její klienti a že viděla na tátovi, že nekroučí hlavou jako obvykle.

Ptám se, co bychom dnes měly řešit a Dominika říká, že dnes přináší citlivé téma ohledně miminka. Její maminka jí volala a ptala se jí, kdy už bude mít konečně to vnouče a zároveň přišel

i přítel s tím, že ji miluje a že by s ní už chtěl mít dítě. Když se jí to rozleželo v hlavě, převažovaly víc záporny. Její obava z toho, že se sama sobě nebude v těhotenství líbit a že už nikdy nebude mít zpátky svou váhu, jí přinášejí špatné pocity. Nakonec se uklidnila tím, že si řekli, že to nemusí být hned a tím získala víc času o tom přemýšlet. Ráda by také nejdříve pořešila léky, které bere a tak se mě ptá, zda nemám nějakého psychiatra, ke kterému by mohla chodit. Ani jedna z lékařek, kam chodila dřív, ji nechce objednat, že ji tenkrát přijaly jen kvůli akutnímu stavu a mají plno, tedy si musí najít někoho nového. Doporučuji jí Centrum psychiatrie v Kobylisích, kde ještě přijímají nové pacienty. *Zároveň si uvědomuju, že od oné terapie, kde jsme řešily její diagnózu, už o ní nikdy nemluvila. Přemýšlím, zda jí může být nějak užitečné se k tomu vracet, ale rozhodnu se, že počkám, jestli se k tomu případně vrátí sama.*

Vidím, že byť Dominika říká, že u tématu mateřství převažují záporny, usmívá se, když o něm mluví. Nabídnou jí tento postřeh: ... *“když o tom mluvíte, tak se usmíváte, dokonce hodně, jak tomu mám rozumět?”* Dominika se směje nahlas. *„Já nevím, včera jsem brečela a až po cestě sem jsem o tom zase začala přemýšlet. Bojím se, že z toho budu mít deprese, aby to to dítě ze mě nevyčítalo, abych nepotratila z toho, jak jsem vystresovaná z toho, jak vypadám.“* *„Co by pro vás bylo užitečné s tím udělat tady v terapii?“* *„Nevím, usmívám se, když o tom mluvím a vím, že bych to asi zvládla, že by to bylo fajn, ale pořád se v tom točím dokola, pak bych potřebovala řešit s někým stravu, co jím, kolik toho sním, jak se sportem“.* *„Slyším, že by vám mohlo pomoci, jak si poradit s tou obavou? To je to, co můžeme dělat spolu v terapii, to stravování budete pak muset pořešit s nějakým výživovým specialistou.“* *„Chtěla bych se kvůli dítěti naučit jíst i věci, které normálně nejím a upravit co jíme doma, aby jedlo správně a třeba telefon nevidí do svých čtyř let, říká.“* Napadá mě, že tohle přemýšlení ve prospěch dítěte je docela zodpovědné, rozhodnu se ho ocenit. Oceňuji to, že dokáže přemýšlet tak dopředu o stravování nejen pro sebe, ale i pro dítě, o vhodnosti užívání léků. *„Kde se to bere?“* *„Nějak samo, tak každá maminka chce pro dítě to nejlepší.“* *„To mi zní tak hodně zodpovědně“* říkám. Dominika pokyvuje hlavou, pak ještě dodává, že by ho nechtěla rozmazlit tak, ja ji rozmazlila její maminka. *„Kde se ve vás ta zodpovědnost bere?“*

Dominika zase spojuje odpověď s jídlem, přemýšlím nad souvislostma, to jídlo se nám v terapii dnes a vlastně i v minulých sezeních objevuje často, např. jedním ze zdrojů, jak se uklidnit, je dát si něco dobrého, případně něco začít vařit. Nabízím tuto souvislost nahlas:.... “co pro vás znamená jídlo?” Dominika odpovídá: *„...hodně...dřív jsem žila proto, abych jedla...už od puberty jsem*

pořád přemýšlela, co bude k svačině, dostávala jsem za to od našich kapky...“ Dominika vzpomíná na dospívání, kdy pro ni začalo být jídlo a svá váha téma. Doptávám se, kdy se to změnilo? *„Hormony, dospívání, tělo se zklidnilo, uvědomila jsem si, že to přece není všechno.“* Když poslouchám o jejích výkyvech váhy, vede mě to k tomu, že už musela někdy zhubnout a tedy že bychom tam mohly najít zdroje k tomu, jak se poprat s obavou velkého příbytku váhy v těhotenství. *„Kolik jste dokázala najednou nejméně zhubnout?“* Dominika vzpomíná, že to bylo pět až šest kilo. Snažím se ji zplnomocnit k tomu, že pokud už to jednou zvládla, dokáže to i teď. *„Musím bojovat“* říká. Přichází na další příklady, kdy hubla, vzpomíná, že jednou to bylo dokonce i 10kg. Uklidňuje ji, když jí ostatní říkají, že to jde. *„Máte vlastní zkušenost, že si dokážete poradit i s 10ti kily“* říkám obdivně. *„Hmmm, tak pak to může být i dvacet. Ale myslím, že až se to narodí, budu víc řešit, aby bylo v pořádku, tak to asi už nebudu řešit. Myslím, že se pak změním, dnes tomu věřím, ale kdybyste mě viděla včera.“* *„Co byste nejméně potřebovala, aby jste uvěřila, že budete dobrá máma?“* *„Už si tím projít, abych to už poznala. Dneska mě to baví to řešit, včera mě to nebavilo.“* *„Jak to, že vás to dnes baví?“* *„Asi se s tím smírju.“* *„Co při té představě cítíte?“* *„Na jednu stranu se cítím radostně, na druhou nervózně.“* *„Co byste ještě potřebovala k tomu, se cítit dobře, aby jste to rozhodnutí udělala?“* *„Taky si našetřit ještě aspoň sto tisíc, vím, že je to povrchní. Je to pro mě důležité, abych byla zabezpečená.“* Mluvíme o změně práce, aby měla alespoň rok pevné zaměstnání. *„To mi taky přijde zodpovědné!“* Rekapituluji všechny myšlenky a zdroje, které Dominika přinesla, snažím se jí ukázat, že i když o sobě často pochybuje, umí přemýšlet zodpovědně. *„S čím budete dnes odcházet?“* *„Spokojenější, než obvykle, nevím proč, pokaždé se cítím jinak, jak jsem vám dnes říkala o tom těhotenství, ale když vyjdu ven, zase mi to bude asi šrotovat, ale ne ve špatném, jsem taková zrelaxovaná.“*

Při reflexi si říkám, že jsem mohla zůstat u toho dospívání, vlastně to mohl být hezký oslí můstek k tomu, nasdílet své pocity o své fantazii o holčičce a její postupném získávání odpovědnosti.

12. Poslední zápas (koupelna napodruhé)

Když jsem se připravovala na naše poslední sezení, napadlo mě připravit si pro Dominiku závěrečnou řeč. *Myslela jsem na to, shrnout pro ni vše, co jí pomáhalo cítit se lépe, aby si něco odnesla sebou.* Postupně z toho začal vznikat příběh. V úvodu sezení ji o tomto svém nápadu

říkám, zda souhlasí, že bychom si na příběh nechaly posledních 10 minut. Dominika souhlasí. Poté jí předám slovo a zjišťuji, s čím že jí dnes ještě můžu pomoci? Dominika popisuje hádku, která se udála včera večer a zase v koupelně. Zapomněla klíče od bytu zvenku ve dveřích a přítel jí za to vynadal. Šla se uklidnit do pokoje. Chvíli se tam vztekala, ale pak si řekla, že na to kašle, že ráno musí vstávat a šla spát. „*Vyspala jsem se dobře, vůbec mi to nešrotovalo a jsem na sebe pyšná, ráno jsem mu neřekla ani slovo! Normálně bych ráno po hádce vyšilovala a něco mu vpálila, ale dnes jsem ani neměla chuť mu nic říct. On na to reagoval stejně, taky nic neřekl..... Odešla jsem do práce a měla skvělé tréninky!*“ Moc Dominiku oceňuji za to, že to takto zvládla. A opravdu se raduji s ní, mám pocit, že udělala velký krok kupředu v ovládní svých nálad, měla své tlačítko v hlavě pod kontrolou. Vracíme se spolu do sezení, kde popisovala první hádku v koupelně a moment, kde se chtěla naučit zastavit, aby to nepřerostlo do urážek a násilí. „*Jak jste se cítila, když jste to takto vydržela?*“ „*Fakt dobře!*“ „*Co vám to přinášelo, že jste nemluvila?*“ „*Byla jsem v klidu, v pohodě.*“ Mapujem znovu, co jí to vlastně pomohlo, přichází na to, moc nad tím nepřemýšlet. „*Já z vás ten klid úplně cítím!*“ říkám. Díváme se na to, jaký to její nové chování mělo vliv na Kubu. Padá slovo „*malé vítězství*“. Používám metaforu vyhraného malého zápasu a ptám se, jak by to šlo udržet i do dalších zápasů. Dominika chvíli hledá vhodné kroky, trochu se do toho zamotává. *Napadá mě, že by mohlo pomoci zplnomocnění k ovládní svého tlačítka* a tak jí tuto metaforu nabízím, posléze se ptám, zda má pocit, že ho měla pod kontrolou. Odpověď zní ...*„jo, měla!“* Prožívám tu radost s ní. „*Dřív by tam nastoupila po těch jeho nadávkách sebelítost a teď si za svým názorem víc stojím*“ doplňuje ještě.

Takhle bychom asi mohly skončit, ale máme ještě chvíli čas. A mě ještě pořád běží v hlavě ty nadávky, kterými ji přítel častuje. Sama nepřichází s tím, že by jí to vadilo, tedy váhám nad tím, zda tím, že jí nabídnu reflexi, co to se mnou dělá, neřeším něco, co nepálí, ale na druhou stranu mám pocit, že i ona možná čeká, zda na to budu nějak reagovat. A tak toto téma otevřu nabídkou, co to se mnou dělá, když poslouchám, že jí přítel nadává, že zároveň ale nevím, zda to na ni nějak působí. Z její odpovědi slyším, že to její téma úplně není, končí to slovy: „*to už jsem se naučila hodit za hlavu*“ a doplňuje to oním gestem.

Teď už si беру slovo a čtu jí příběh Bojovnice. Tímto narativním převyprávěním naší společné práce s použitím metafory, se kterou jsme často pracovaly, jsem se snažila shrnout jí její příběh a

poukázat hlavně na vše pozitivní, co se sama naučila, k čemu došla. *Občas se při čtení přistihuji, že mě to dojíká, cítím, že Dominika ušla za poslední měsíce velký kus cesty, jsem na ni pyšná.*

Příběh bojovnice

Je to příběh o ženě, která byla zvyklá, velkou část svého života, bojovat na kurtech. Soupeř byl jasně dán, pravidla hry známa, trenér po ruce. Když pak závodění skončilo, její mysl i tělo, dosud zvyklé na přísun adrenalinu a jasná pravidla hry, začali hledat nového soupeře. Občas byli po ruce jen spoluhráči z rodiny a tak se stávalo, že byli vyzváni na zápas i oni. Tyto zápasy však přinášely jen krátkou radost z vítězství. Brzy se objevil pocit viny a smutku, že takovou ji nepřijmou. Emoce a nálady lítaly zleva doprava jak míček na mistrovství republiky. Pak, po jednom těžkém osobním zápase, se Bojovnice rozhodla najmout externí trenérku, se kterou by svou hru mohla pravidelně rozebírat a mluvit i o tom, jak se u toho cítí. Chtěla do své hry dostat víc klidu, času na to, se rozmyslet kam zahrát další úder, víc pozitivního myšlení a úcty ke spoluhráčům i soupeřům. Chtěla umět naslouchat spoluhráčům bez vzteku, i když hru občas vidí jinak, než ona a nutí ji hrát podle jejich pravidel. Když si tohle všechno uvědomila, začala do hry vymýšlet nové prvky. Našla například úplně nový typ úderu, který nazvala Mávnutí rukou. Ten přinášel krásný pocit klidu. Soupeře, zvyklého na drsnou hru, často až šokoval. Další novinkou byl úder pojmenovaný Hodit míček za hlavu, následován tzv. Nadhledovým míčkem, který se hrál jen tak do vzduchu. Trénování těchto nových úderů přinášelo lepší pocit uvolnění, klidnější mysl i méně úzkosti. Spoluhráči, zvykající si na tento nový styl hry, Bojovnici opláceli její snahu dvojitou dávkou radosti a pohody. Nové údery a klidnější hra ale taky přinášely Bojovnici větší jistotu, že jednou zvládne jeden z největších naplánovaných zápasů a to na kurtech mateřství.

Mám pocit, že se příběh Dominice líbil, doplňovala ho jen zvoláními typu: „*jééé to je hezké*“, přikyvováním a úsměvem. Pak už se jen loučíme.

13. Závěr

V terapiích s Dominikou mi chvíli trvalo, než jsem si dokázala udržet pomalejší tempo a využít momentu, kdy mohu do jejího monologu vstoupit se svou reflexí či otázkou. Dominika je velmi temperamentní slečna, která mluví rychle, jakoby se tím bránila položení otázky, na kterou třeba nebude mít správnou odpověď. Její nervozitu a občasný výpadek v tom, o čem to spolu vlastně mluvíme, jsem se snažila rozpouštět v častějších rekapitulacích řečeného. Občas jsem nabízela zbytečně varianty, místo abych nechala pracovat ji.

Mé fantazie se často točily kolem dospívající dívky, která si o něco později, než ostatní, sahá na svět mimo kurty a zažívá tam odpovědnost za své chování. Její zakázka zahrnuje nejdříve nastavit mozek, aby byla víc v klidu, ideálně tak sluníčková, jaká je její maminka. Pak si ale přichází na svůj vztek, který jí brání se přijmout. Rozhodne se, že by ho ráda změnila, aby ho tam nebylo tolik. Má na něj vliv tlak od rodičů a přítele, zvláště, když ji nutí dělat něco, co nechce. Snažím se ji nejdříve oceňovat za svůj styl, aby šla svou cestou za svou přirozeností, tím ji však obírám o potěšení z pozitivních reakcí jejích nejbližších, o které tak stojí. Po supervizích si tak dávám větší pozor a odděluji víc své a její téma.

I když Dominika do většiny sezení přichází s tím, co ji zase kde vystresovalo, postupně odhalujeme, že stres je pro ni jedním ze zdrojů, jak si poradit s překážkami v jejím životě. Už ho tedy nechce dát úplně pryč, chce ho jen zmírnit, brát věci víc s nadhledem. Přichází si na to, že jí pomáhají gesta jako mávnutí rukou nebo hodit něco za hlavu. Tedy nechat věci být. Byla jsem také ráda za to, že se nám podařilo vybudovat takové bezpečí a důvěru, že si mohla do terapií přinášet i témata jako napadení, ať už slovní, či fyzické.

Taky jsem vnímala, že si do terapií chodí pro pochvalu, která jí chyběla převážně od táty. Máma ji chválila často, Dominika to však nebrala vážně. Možná právě v tomto zažívala ono polidštění sluníčkové mámy, která chválí všechny na počkání, aniž by za tím bylo něco hlubšího. Zažívat ocenění nezávislého terapeuta, jí podle mě dodávalo odvahy, že si k překonání překážek může pomoci i sama. Najít ovladač ke svému tlačítku v hlavě.

14. Příloha

Terapeutické karty vybrané Dominikou při práci na externalizaci vzteku.



15. Seznam použité literatury

- A.von Schlippe, J.Schweitzer: Systemická terapie a poradenství. Brno 2006, Cesta
I.Úlehla: Obrázková rukověť systemické psychoterapie. GI, Studovna systemiky
I.Úlehla: Umění pomáhat. Praha 1999, SLON
V.Strand, A.Nejedlá: Základy narativní terapie nar.koučinku. Praha 2014, Portál
J.Seikkula, T.Arnkil: Otevřené dialogy. GI, Studovna systemiky
Steve De Shazer, Yvonne Dolan a kol.: Zázračná otázka. Praha 2014, Portál
I.D.Yalom: Chvála psychoterapie. Praha 2012, Portál
B. Furman, J. Sandqvist: Nikdy není pozdě na spokojené dětství. Portál
Z. Vybíral: Jak se stát dobrým psychoterapeutem. Praha 2016, Portál