

Závěrečná práce

Umění terapie 16

Adéla

Mgr. et Mgr. Veronika Šaňáková

Říjen 2021

Obsah

Úvod.....	3
První setkání.....	3
Druhé setkání.....	5
E-mail.....	6
Třetí setkání.....	7
Čtvrté setkání.....	7
Páté setkání.....	8
Šesté setkání.....	9
Sedmé setkání.....	9
Osmé setkání.....	10
Deváté setkání.....	11
Desáté setkání.....	12
Jedenácté setkání.....	13
Dvanácté setkání.....	15
Třinácté setkání.....	18
Závěr.....	20
Zdroje.....	21

Úvod

Pět let uběhlo a je čas psát závěrečnou práci. Za těch pět let jsem se toho naučila od vás, lektorů, i od svých spolužaček a teď i kamarádek velmi mnoho, zároveň ale vím, že se musím a chci učit dál.

Ještě při psaní práce před dvěma lety jsem měla velký problém se sháněním klientů. Teď mám klientů dostatek; od letošní zimy pracuji jako psycholog a psychoterapeut v nestátním zdravotnickém zařízení, čímž se mi i splnil můj sen.

Případ, který jsem si vybrala pro závěrečnou kazuistiku, není z ambulance, kde pracuji. O klientce mi poprvé řekla moje kamarádka, která mě požádala, zda bych mohla z důvodů finanční tísně klientky pracovat zdarma. Podnětem k zahájení spolupráce pak byl e-mail od klientčiny matky (té má kamarádka předala kontakt na mě). V něm popsala, že její dcera těžce prožívá aktuální situaci a propadá se v náladách. Více mi prý řekne sama. Jelikož naše spolupráce začala v únoru tohoto roku, tedy v době lockdownu, naše celá spolupráce proběhla on-line.

Klientka se jmenuje Adéla, je jí 15 let a studuje 1. ročník čtyřletého gymnázia. V pololetí měla velmi dobrý prospěch. Žije v malém městečku v okrese Chrudim. S klientkou jsme se přes Skype setkaly celkem třináctkrát. Spolupracovat jsme začaly v únoru letošního roku a terapie jsme ukončily v září. Scházely jsme se jednou za dva týdny, ke konci naší spolupráce to bylo jednou za tři týdny.

První setkání

Setkání přes Skype jsou specifická mimo jiné tím, že příprava na ně probíhá jinak než při osobním setkání. Skypová setkání probíhala z mé strany z domova, proto jsem měla velkou potřebu zajistit si dostatečný klid. Ten jsem našla v malé pracovně za dvěma zavřenými dveřmi, kde mě nic nerušilo.

Když jste se nás ptali na jednom z posledních setkání, co ze systemiky nejvíce využíváme, hned jsem věděla, že jsou to Andersonovské otázky, tzv. Velká pětka. Z nich je pro mě prioritou připojování, ke kterému se neustále vracím. Je to pro mě takové poznávání klienta, navazování vztahu a později v terapii udržování a práce na našem vztahu.

Na začátku setkání se s Adélou domlouváme na praktických a technických věcech. Poté se jí ptám, co ji přimělo vyhledat terapii, s čím přichází. Adéla hovoří o tom, že poslední měsíce je hodně náladová, má obtíže se spánkem, je až agresivní, ve škole nic nedělá, nemůže se

soustředit, během dne spí. Nechci dlouho zůstat u popisu problémů a ptám se, jak by to mělo být, jak to má vypadat, ptám se na tzv. preferovanou budoucnost (De Shazer, S., Dolan, Y., 2011). Ve škole by chtěla plnit své povinnosti, neprospat většinu výuky u vypnuté kamery, spát by chtěla v noci a ne přes den, nějak „korigovat“ své nálady.

Ptám se, kdy to bylo jinak. Vzpomíná, že asi v létě.

A: „Možná v létě jsem měla dny kdy sem byla šťastná a takové věci neřešila.“

T: „Jak to probíhalo, takové dny?“

A: „Vstávala jsem třeba v 10. Šla jsem na zahradu, natrhala jsem si borůvky, maliny. Po obědě jsem se sbalila a šla jsem ven s kamarádama. Šli jsme se koupat nebo jsme jen seděli na balíkách. A večer jsme koukali, jak padají perseidy.“

Během našeho prvního setkání se snažím Adélu poznat, zjistit, co má ráda, co ráda dělá, co jí přináší radost. Zároveň mám obavy zůstat příliš dlouho u popisu problémů a hledám výjimky.

Hovoří o seriálech, o filmech, které sleduje s kamarádkou. Popisuje film s Johnny Deppem ze středověkého Londýna.

Znovu se vracím k začátku našeho setkání a ptám se Adély, či to byl nápad, že by měla chodit na terapii. Říká, že o tom přemýšlela už dlouho a pak jí mamka nabídla, že by se mohla sejít se mnou.

Rozhodnu se využít škálu (von Schlippe, A., Schweitzer, J., 2009). Na škále od 1 do 10, kdy 1 je stav, kdy se cítila nejhůře, a 10 je stav, kdy budou její obtíže, o kterých hovoříme, vyřešeny, Adéla sděluje, že se aktuálně cítí tak na 5 až 6. („Měřicí otázky jsou nesmírně užitečnou pomůckou v rozhovoru pracovníka s klientem.“ Úlehla, I., 1998, 73) Ptám se, jak to tam vypadá a co by řekla její mamka a její kamarádka, jak na tom je. Poté se zajímám, jak by to vypadalo, kdyby se posunula o 1 číslo výš, co by se muselo stát. Adéla nakonec popisuje podrobně, jak by vstala, umyla si obličej, dělala vše, co má ve škole... Nechci zůstat u obecností a zjišťuji, co konkrétně by ve škole dělala. Oceňuji, jak vše konkrétně popsala, a ptám se na první krůček, co musí udělat. Adéla říká, že by musela začít vstávat načas a upravit svůj jídelníček.

Poté hovoříme o škole, jak funguje on-line. Chci Adélu co nejvíce poznat, dobře se připojit a proto pátrám, co jí ve škole jde. Zároveň používám cirkulární otázky a ptám se jí, co by řekli její spolužáci a učitelé, kdybych se zeptala jich. Dozvídám se, že je to čeština, francouzština, angličtina.

Nakonec se doptávám, zda tato situace má nějaké výhody. Adéla mluví o tom, že by musela vstávat v 5:30 a ze školy by se vracela za tmy. Také je podle ní výuka on-line jednodušší než ve škole.

Na úplně poslední otázku prvního sezení „*Co bys mi měla říct nebo na co bych se tě měla ještě zeptat?*“ už odpověď neslyším, vypadlo nám připojení.

Během prvního setkání kladu velký důraz na poznání klientky, dobré navázání vztahu, na kterém můžeme dále pracovat. Zpětně zjišťuji, že málo času věnuji tomu, „čemu bychom se měly věnovat.“ Měla jsem se více věnovat zakázce, dnes vím, že se jejímu definování vyplatí věnovat dostatek času.

Používám otázky na výjimky, cirkulární otázky, a především aktivně naslouchám. Používám škálu, podle Berg, I.K. (2013) jsou měřicí otázky velmi užitečné, jednoduché a chápou je dobře děti i dospělí.

Druhé setkání

Adéla sama zahajuje naše druhé setkání škálou. Když se ptám, jak se měla, sama řekne, že kdyby užila škálu, tak asi na 3. Někdy do čtvrtka byla v pohodě, ale včera dokoukala seriál a celý den pak brečela, asi 5 hodin v kuse. Vypráví o seriálu Banana fish, o japonském fotografovi. Adéla hovoří o manze (manga je komiksová malba), podle které se pak točí anime (japonský komiksový seriál). Poté hovoříme o aktuální situaci - uzávěrce okresů, dědovi, kterého 3x kontrolovala hlídka policie během cesty k lékaři...

Po chvíli se ptám na školu, jak se jí dařilo. Podle Adély lepší, věnovala se tomu, začala psát výpisky, dostala pochvalu za esej o své budoucnosti. Adéla pak hovoří o hudbě, o tom, že přemýšlela o konzervatoři. Ptám se jí, jak se to projevovalo, že víc pracovala ve škole.

A: „Začala sem si psát zápisy a víc se hlásit o hodinách.“

T: „Jak se ti to podařilo?“

A: „Prostě jsem si sedla ke stolu a řekla si, že to musím vydržet.“

Dál pokládám otázky, jak se u toho cítila, co jí u toho stolu drželo, kdo si toho všiml, co jí ještě udrželo u školy, kde bere motivaci.

Vrtá mi hlavou, jak je možné, že je na 3, ale hovoří o věcech, které se jí podařily a ptám se na to.

Adéla tvrdí, že to je její náladou, ne událostmi. Pátrám po tom, co jí pomůže den zvládnout, když to není ono.

A: „Často spím a když se necejtím, tak jdu spát. No, když spím, tak nevnímám, pak je to lepší, když se probudím.“

T: „A ještě něco takovýho“?

Adéla popisuje svůj nedělní rituál, kdy o sebe pečuje, dá si pleťovou masku, uvaří si dobrý oběd, spí, jak dlouho chce. Ptám se na její nálady. Popisuje, jak včera brečela celý den. Večer má euforické nálady a v noci se lituje. Takhle to má už asi rok. I podle svých přátel je hodně temperamentní a „skáčou“ jí nálady. Na dotaz, co s tím, říká, že by to nechtěla změnit, ale omezit.

Na závěr se domlouváme na setkání za 2 týdny.

Na začátku pracuji znovu na připojení, na dalším poznávání Adély. Pátrám po zdrojích, co jí pomáhá situaci zvládnout, hledám výjimky. Uvědomuji si, že její vyjádření o náladách, je vlastně částí naší zakázky – omezit „skákáni“ nálad.

E-mail

Pár dní před naším plánovaným setkáním mi od Adély přišel mail.

„Jen jsem chtěla napsat ohledně terapií, protože mám pocit, že jsem na předešlých dvou pouze ztrácela čas a ty důležité věci jsem úplně vynechala.“

Adéla psala o svém otci, který je na tom psychicky špatně. Vždycky byl prý zvláštní. Kromě klientky nikoho nemá, její sestra s otcem nekomunikuje. Chtěla by s ním mluvit, ale pokaždé se ze společné schůzky „složí“. Dále Adéla píše o častých bolestech hlavy a žaludku. Okusuje si a trhá kůži z prstů, rukou a rtů, to jí trápí od malička, ale poslední rok se to vystupňovalo. Nemá motivaci k ničemu, celý den zůstává v posteli. Vyčerpává jí všechno, i zalévání kytěk v pokoji.

„Byla bych ráda, kdybychom alespoň část probrali v úterý a píšu vám to, protože nevím, jestli bych o tom začala mluvit sama od sebe.“

E-mail mě překvapil. Byl to pro mě trochu „políček“ do tváře, měla jsem pocit, že se nám daří, že terapie dobře běží. Za tuhle zpětnou vazbu jsem opravdu ráda. Téma „otec“ si „připisuji“ na seznam témat, o kterých chce klientka hovořit.

Třetí setkání

Na začátku třetího setkání navrhuji, že některá setkání můžeme absolvovat pouze po telefonu, příp. bez kamery. Adéla souhlasí, nápad se jí líbí a kamery vypínáme.

Vracíme se ke škále, dnes na 2-3, není to nejhorší, co kdy byla. Na můj dotaz, co jí drží na skóre 2, odpovídá, že asi kontakt s lidmi, že se o ní někdo zajímá - kamarádka, mamka, sestra. Doptávám se, jak konkrétně to vypadá, když se stará kamarádka nebo mamka.

Vracím se k mailu. Čím by dnes Adéla chtěla začít? Dozvídám se, že tátou. Klientka hovoří o svém otci, jak si potřeboval dokazovat, že se liší od ostatních lidí. Poté, co se otec rozešel se svou přítelkyní, přidal se k sektě. Adéla vypráví, jak deulý týden, když se od něj vracela domů, plakala, přála by si, aby byl normální. Adéla hovoří o své lítosti, otce vždy litovala. Cítí smutek, zklamání, vztek, že věci takhle dopadly. Vzpomíná na své dětství, které nebylo úplně ideální. Dozvídám se, že trochu lítosti může zůstat, jinak by měla zmizet. Když se vrací od otce, chtěla by si říct, že to byl fajn víkend, cítit se fajn. Bylo to tak někdy? Párkrát si to užila. Co by na to říkal táta? Co si myslí mamka?

Pátrám, co by potřebovala změnit ve vztahu s tátou. Mělo by tam být méně smutku nebo lítosti.

T: „Co by z toho měl vědět táta?“

A: „Že mi na něm záleží, že by se mohl dát do kupy...“

Dnešní setkání bylo jiné, obě jsme měly vypnuté kamery. Zdá se, že některé věci je jednodušší sdělit bez kamery. Dnes používám cirkulární otázky, díky kterým vznikají v systému nové informace, které vedou k novým pohledům i myšlenkám (von Schlippe, A., Schweitzer, J., 2009) a otázky na zvládnání, pro klienta posilující a podporující. V hlavě mám, že co se týká vztahu s otcem, chtěla by tam klientka mít méně smutku nebo lítosti.

Čtvrté setkání

Adéla zahajuje naše setkání vyprávěním o svém snu, sama ho pojmenovává jako noční můru. Ve snu jede někde autobusem s tátou.

Doufám, že klientka nebude po mně chtít, abych jí sdělila, co ten sen znamená (to bychom zas byly v jiné „pohádce“), a proto se sama ptám, co ona si o tom myslí.

Tážu se, o čem chce dnes mluvit. Dozvídám se, že je dost ve stresu, má bolesti břicha, hlavy, zvrací. Začalo to loni v květnu kolem přijímaček, od té doby má pocit napětí; klepe se, kouše si prsty, zvedne se jí žaludek. Sahám po škále, dnes je asi na 6, 7, co se týká stresu.

Zjišťuji, jak dokáže překonat stres. Zahnat ho někam. Ustoupí, když přejde nějaká situace. Co by mělo být místo něj? Asi aby nebyl. Má nějaká pozitiva?

Posunout se na škále výše - co by se muselo stát? Adéla odpovídá: plnit věci, které by měla.

Hovoříme o škole, jak jí vyhovuje on-line výuka. Dozvídám se, že jí to vyhovuje, může vstát později, než by musela, po škole odpoledne prospí a vyhýbá se tím povinnostem.

Adéla chce dnes hovořit o „staronovém“ tématu, kterým je stres a téma „otec“, dnes ve formě snu. Máme vícero témat – zakázek: stres a jeho omezení, nálady – omezit skákání nálad, škola a plnění školních povinností, otec – méně smutku a lítosti.

Znovu pracujeme se škálou, při poslechu nahrávky nemám pocit, že bychom jí dnes vytěžily, vlastně si myslím, že dnešní setkání nás nikam neposunulo.

Páté setkání

Adéla mluví o tajné narozeninové oslavě, kterou kamarádi uspořádali. Hovoříme o oslavě, pak o počasí a o tom, jak ovlivňuje její náladu, o jaru.

Na začátku každého setkání se chci znovu připojit na klienta, a proto se ptám, co je nového, co zajímavého zažil, co mu přineslo radost.

Adéla sděluje, že se minulý pátek viděla s tátou, šli společně grilovat, sestra šla také a vše bylo v pohodě. Dobře se bavili, šla s nimi i teta s rodinou, bylo to fajn. Pátrám po tom, čím to bylo, že se to povedlo. „**Táta nemluvil bláboly.**“

Pokládám zázračnou otázku (de Shazer, S., Dolan, Y., 2014). Zajímá mě, čeho si prvního všimne, kdyby se stal zázrak. Dozvídám se, že by se jí lépe vstávalo, šla by se připravit na školu, měla by uklizený pokoj, čistou pleť, vše by uměla a bavily ji všechny předměty. Snažím se co nejvíce vytěžit zázračnou otázku a ptám se, čeho by si všimla mamka.

Jsem ráda, že jsem si „troufla“ na zázračnou otázku. Zpětně vnímám, že jsem měla poté využít škálu, abych viděla, jak daleko klientka je.

Šesté setkání

Na začátku Adéla vypráví o seriálech, které má rozkoukané. Znovu se vracíme ke škále. Aktuálně je tak na 6, 7. Cítí se fajn (je to slyšet z hlasu), víceméně pořád dobře naladěná. Cítí se ale osaměle. Na osamělost jí pomáhá, když si lehne a představuje si nějaké scénáře, je ve vlastním světě, je hlavní postavou nějakého příběhu. Hovoří o střední škole, nemá zde žádné kamarády, neuměla si pozornost ve třídě zařídit. Během adaptáku byla naštvaná, většinu času probřečela na chatce. Vracím se ke škále a chci vědět, jak by to vypadalo, kdyby se posunula na škále výš. Sděluje, že by nebyla tak osamělá, chodila by někam s partou, měla by nový účes, těší se, až otevrou kadeřnictví, venku bude tepleji. To jí zlepší náladu, dodává jí to motivaci. S kamarádkou přemýšlí, co by mohly udělat, chtěly by jít spát pod převis, sejít se se starou třídou. Chtěla by se vrátit ke hře na housle a znovu začít zpívat. Poté hovoříme o škole. Na podzim hodiny prospala nebo proležela, teď se věnuje škole, jak má, dělá, co po nich chce učitel. Baví jí jazyky, na podzim ji možná čeká výměnný pobyt se studentem z Francie.

Slyším, že klientka otevírá nové téma – osamělost. Adéla hovoří o škole tentokrát ve dvou rovinách – školní povinnosti a to, jak se jí je daří plnit (to považuji za součást naší zakázky) a nově i vztahy ve škole, resp. ve třídě. Uvědomuji si, že osamělost souvisí se školou, se vztahy ve třídě. Během terapie reflektuji, že studenti neměli možnost vztahy ve třídě navázat.

Sedmé setkání

Adéla má spoustu energie, těší se na návrat do školy. Hovoří o svých přátelích, kamarádovi, z bývalé třídy. Kamarád se „odstříhl“ a nekomunikuje s ní. Mrzí jí to.

T: „Jak by jsi chtěla, aby to bylo?“

A: „Abychom byli kamarádi.“

Adéla vypráví o dalších spolužácích z bývalé třídy. Teprve se snaží dostat přes to, že už nejsou spolu, že už není na základce. V nové škole přišli o všechny akce – lyžák, výlety apod., které je mohly trochu sblížit. Sestra chodí na stejné gymnázium a říká jí, jak to bylo fajn v prváku, na lyžáku, jak se tam spřátelili.

Dávám Adéle úkol: Vezmi papír, tužku a obkresli si ruku, do každého prstu té ruky napiš jednu ze svých dobrých vlastností. Adéla vybrala upřímnost, přátelskost, empatii, pohotovost – napadají jí nápady, dokáže se z „věcí“ vyhrabat, paličatost.

Dnešní setkání ukončuje s tím, že ze sebe dostala věci, nad kterými posledních 14 dní přemýšlela.

Znovu hovoříme o škole, zdá se, že původní problém se školou, tj. plnění povinností, je vyřešen. S blížícím se návratem dětí i Adély do školy, vyvstává pro Adélu do popředí otázka vztahů ve škole (už se objevilo minule). Během dnešního setkání jsem chtěla dělat něco „jiného“, než jen mluvit, terapii zpestřit. To je v on-line terapii obtížnější. Adéla je naštěstí kreativní a na můj úkol reagovala rychle. Při zadávání úkolu s obkreslováním ruky mi v hlavě běží, že Adéla může při něm přijít na nové zdroje a verbalizovat je.

Osmé setkání

Adéla řeší návrat do kolektivu, neměla teď čas na nic. Trápí ji, že pokaždé, když promluví, má pocit, že řekla úplnou blbost, má problém se zapojovat do konverzace. Uvědomila si však, že něco špatně dělá i ona sama, v čemž jí pomohla promluva s mamkou. Velmi se těšila na nový kolektiv. Teď se necítí dobře, má předsudky vůči sama sobě, představuje si, jak se o ní ostatní baví, jak je oblečená, co říká. Neví, co s tím. Pátrám, jak to vypadá konkrétně. Popisuje, že je to lepší než v září, našla si na gymplu kamarádku a podařilo se jí „infiltrovat“ do jedné skupinky dívek. Dívky zjistily, že občas mluví, že je docela vtipná, dnes promluvila s „**nějakejma holčínama**“, bavily se o filmu a přidala se. Reflektuji, že to vypadá, že se jí daří se seznamovat se spolužáky. Později vypráví o návratu do školy, její obavy se rozptýlily, není to tak náročné, jak čekala. Učitelé se to snaží dělat zábavné, nedávají jim zabrat tak, jak se obávala. Chodí na brigádu balit balíky, vstává v 5, musí tam být v 6. Těší se na prázdniny, tenhle rok byl psychicky náročný, už nemá sebedestruktivní sklony, ani na to nemá čas. Pátrám po tom, co hlavně přispělo ke zlepšení. Sděluje, že se začala se mnou stýkat, měla možnost to probrat. Doptávám se, co by dělala, kdyby se to vrátilo. Mluví o tom, že by se obklopila správnými lidmi, trávila by čas rozumně.

Hovoří o chlapcích, jak to má, když někdo opětuje její city, jak se jí začne hnusit. Má pocit, že když k ní kluci nevzhlíží, tak se hrouť; když se zajímají moc, tak je to špatně. Říká, že si vloni začala uvědomovat, že není jenom na kluky.

Měli partu, 3 holky a 5 kluků. Všichni 4 kluci se jí přiznali, že jí mají rádi: rozbořilo to vztahy. „... s klukama je to složitý... jediný o co stojím, je nějaká pozornost... moje cílová skupina jsou úplně nedostupný kluci... strašně lehce se zamiluju do někoho, koho vidím poprvé... mám složitý cíle... spíš už nějaký starší kluky nebo nějaký holky... sem s tím smířená...“

Nakonec Adéla říká, že je jí mnohem lépe, poté, co mi to sdělila. Cítí se spokojená, má klid, těší se, že budou s kamarádkou jezdit na vodu. Prázdniny snad budou nezapomenutelný, dokud je náctiletá.

Reflektuji, že ačkoliv škola je stále důležité téma, s návratem do školy se v posledních terapiích objevuje ve spojitosti se vztahy.

Oceňuji a zplnomocňuji.

Přemýšlím o ukončování terapie, myslím, že Adéliny původní problémy ustoupily a že by bylo fajn, zrekapitulovat si, kde teď Adéla je. Myslím na to, že problémy se budou vyskytovat vždy, a také myslím na 10. vodítko - Skonči včas! (Ludewig, K., 2011).

Deváté setkání

Chválím Adély nový účes, moc jí to sluší.

Ptám se na škálu, je na 5, „**takovej průměr**“. Doptávám se, jak se jí podařilo zaplout zpátky do školy. „**Ani mi to nepřišlo tak hrozný, a vlastně jsem ráda, že mám režim, aspoň mám nějaký dobrý pocit, že jsem něco udělala, teď když mám režim, je to lepší... přijde mi, že to hrozně utíká.**“ Na mou otázku, co je nejlepší na tom, že je zpátky ve škole, sděluje, že režim a že se vidí s kamarády, celková socializace, nějaká ta radost, činnost. Nedovede si představit, že by se vrátila do „distanču“, těší se na prázdniny. Ve třídě má spoustu lidí, za kterými může přijít. Na prázdniny nemá žádné určité plány, chce se jezdit koupat s kamarády, pod ten převis a s mamkou jet na vodu.

Nerozumím, čím to, že je „jen“ na 5.

Ve škole se jí daří dobře, s kamarády se cítí taky dobře. Adéla hovoří o tom, že má pocit méněcennosti. Vypráví, jak jí její kamarádka napsala, že její nový účes vypadá hrozně. Brečela a uklidnila jí mamka a ještě kamarádka. Nakonec si řekla, že je spokojená a že to je jedno, co si myslí.

V pátek se stala tragédie, tátův kamarád z dětství zemřel při autohavárii. S tátou se neviděla, má špatný pocit, že se mu neozvala. Pátráme, co by mohla udělat.

Vracím se k tématu méněcennosti, minule o něm hovořila ve spojitosti se spolužáky. Pomáhá jí, když se soustředí na to, že s někým mluví. Nejtěžší je konverzaci navázat. Dozvídám se, že její sestra odmaturovala a dostala se na vysokou, bude studovat religionistiku v Olomouci.

Adéla má z odchodu sestry určité obavy, je pro ni záchranným bodem, vždycky mohla za ní přijít. Jsou taková společná síla.

Vracím se ke škále a ptám se na problémy, kvůli kterým jsme se začaly scházet. Adéla sděluje, že většina problémů odezněla. Stres úplně odezněl, neschopnost fungování povětšinou také odezněla, občas se cítí jakási beznadějná. Připadá si mnohem lépe než ten leden. Reflektuji, že mám stejný pocit, působí úplně jinak než v zimě.

T: „Za mě se blíží čas, že bychom měly naší práci ukončovat, ale dnes to určitě nebude... měly bychom o tom začít mluvit, přemýšlet...“

A: „Já už o tom přemýšlela a chodím si s vámi popovídat... vím, že to řešení nějaký je... nepočítám s tím, že se to nikdy nevrátí, ale cejtím se mnohem líp, se sebevědomím, fyzicky i psychicky.“

Znovu téma vztahy se spolužáky/kamarády.

Z ukončování jsem měla obavy. Adéla mě vlastně zaskočila, že o ukončování sama přemýšlela. Když mi řekla, že si chodí si se mnou popovídat, upřímně mě to rozesmálo.

Domlouváme se za 3 týdny.

Desáté setkání

Je začátek prázdnin a já jsem zvědavá, jak si Adéla užívá volno. Dozvídám se, že se snaží vyřešit nějaké věci, uklízí. Prázdniny si představovala jinak, při oslavě konce školního roku se otevřeně střetla s přítelem své nejlepší kamarádky. Napětí cítila už delší dobu, ale během oslavy přetekl pohár trpělivosti. Má pocit, že se jí hroutí plány na prázdniny, právě s kamarádkou organizovaly mnoho aktivit, samotné jí to nepřináší radost. Poslední tři roky spolu trávily většinu prázdnin, byla pro ni záchranným bodem.

Adéla rozvíjí téma, jak se musí naučit trávit čas sama se sebou. Přemýšlí, že si odinstaluje sociální síť, konkrétně TikTok, podle klientky výrazně návyková aplikace, na které tráví moc času. Lidé se tam prý pořád porovnávají a Adéla se pak porovnává s těmi lidmi. Když vidí, že někdo vstane v 5 hodin ráno a uběhne maraton, uvědomuje si, že jí to škodí. Je schopna přes den 4 až 5 hodin strávit na této aplikaci. Pokračuje, že měla pocit, že se jí hroutí celý život, v té osamělosti se vyloženě rochnila, teď se toho chce rychle zbavit. Pátrám, jak se jí to daří. Jde si třeba popovídat nebo si sednout na zahradu nebo se jde vysprchovat. Má pocit, jako by jí ty sociální síťe do toho uvrhovaly, chtěla by je proto omezit, chtěla by být v přítomnosti. Nechce,

aby její emoce byly závislé na videu nebo jiné osobě. „*Já furt spoléhám, že mě jinej člověk zabaví... chci přijít na to, jak sama sebe zabavit... takhle to měla moje máma... potřebovala se na někoho upnout...*“ Pátrám, co s tím časem Adéla udělá. Chce se více věnovat hudbě, chce část dne věnovat hudbě. „*Co ještě?*“ „*Začít číst, dřív sem četla hodně, rozšířit slovní zásobu, potom se věnovat trochu sportu, i když nejsem sportovní typ... třeba začít zase běhat... vyřešit si i osobní věci... stýkání s mým tátou... víc se vídat s tátou... táta rád jezdí na kole... jeli jsme, dali jsme si limonádu a pak jeli dál... nějaký plány mám, ale sou takový dlouhodobý...*“ „*Kdy chceš začít? Kdy začneš?*“ „*Nejdřív si srovnám celý pokoj... přeorganizovat všechny šuplíky a pak začnu...*“ „*Kdy začneš s pokojem?*“ „*Už sem začla včera... chci natřít plot a vymalovat obývací.*“

Znovu se vracíme k tématu trávení prázdnin. Hovoříme o tom, jak si to Adéla představovala a jaké to vlastně je.

Otevírám otázku ukončování. „*Minule jsme načaly, že se budem loučit...*“

A: „*Mám teď spoustu nevyřešených věcí... tak by bylo lepší to s vámi prodiskutovat...*“

Z výcviku vím, že se někteří klienti začnou „zhoršovat“, když se ukončování stane aktuální. Cítím, že je opravdu čas naši práci zakončit, ale o prázdninách je to pro mě z nějakého důvodu těžké 😊. Ačkoliv vím, že máme ukončovat, chci s Adélou „začít“ nový školní rok, chci vidět, že ve škole funguje, zvládá denní režim a stres s tím související.

Jedenácté setkání

Adéla hovoří o prázdninách. „*Letos už to není tak záživný jako loni.*“

T: „*Jak si to vysvětluješ?*“

A: „*Pár lidí si našlo vztah, nemáme na sebe vždycky náladu, trošku jsem z toho smutná... potřebovala jsem na chvíli vypnout a nic nedělat, jsem zklamaná a zoufalá, nevím, co dělat, v podstatě jsou to moji jediní kamarádi, je to smutný, že to není jako dřív; každý teď půjdem svojí cestou.*“

T: „*Jak se ti daří naplňovat tvoje plány?*“

A: „*Moc ne, snažím se hrát na kytaru a taky ... taky jsem naočkovaná, z čehož mám radost, nebudu se muset testovat a budu moc chodit kamkoli bych chtěla.*“

Adéla dál hovoří o prázdninách, o svých nenaplněných představách. Je prý z toho špatná. „*Co by se mělo stát, aby se to zvrátilo, že jsi z toho špatná?*“ „*Možná nějaký dobrý zážitky z těch prázdnin, no nebo aspoň vymalovat obývací... nebyl čas na to.*“

T: „Jedním z plánů je, že se uvidíš se svým tátou.“

A: „No, toho jsem neviděla, ale už mám ISIC. Nevím, proč mám takovej blok mu napsat, jestli se nechce někam projít... je to začarovaný kruh, mám blbej pocit z toho, že jsem mu nenapsala a nevím, jak z toho ven... jednoduchý by bylo mu napsat... mám takový myšlenky, co když mě nebude chtít vidět a že bude zklamanej, že jsem se neozvala.“

Zjišťuji, jak to bylo dřív, jak se jim podařilo takovýto začarovaný kruh prolomit. Adéla téma ukončuje tím, že mu musí napsat.

Pátrám, o čem bychom dnes měly hovořit. Má pocit, že je zaseklá v roce 2020. Hovoří o svých kamarádech ze základní školy, o spolužácích z gymnázia, o přátelích, kteří si našli partnery, o tom, jak jí to nic neříká. Pokazilo to prý vztahy v jejich partě.

Ptám se, s kým může své myšlenky sdílet. Podle sestry by měla odstříhnout kamarády ze základky a najít si jiné, na gymplu.

T: „Co ty si myslíš o tom, co ti říkala ségra?“ A: „Má pravdu, ale je hrozně těžký některý lidi odříznout nebo obětovat nějakou svoji část nějakým jiným lidem.“

T: „Kdybych se vrátila k zimě, kdy jsme se poznaly... jak by si to srovnala s tou dobou? Ty konkrétní věci.“

A: „Oproti zimě vím, jak s tím pracovat?“

T: „A jak s tím teda můžeš pracovat?“

A: „Mám nějaký návyky, který jdu udělat...“

T: „Konkrétně?“

A: „Vysprchovat se, jít si uvařit oběd... a to je asi jiný od zimy...“

T: „Kdyby se vrátily ty věci?“

A: „Asi co nejmíň se litovat, jen ležet...“

T: „To bylo cos dělala dřív?“

A: „Myslím, že jo, že jsem se v tom smutku rochnila... vím, že pro to musím něco udělat.“

Otevírám škálu a dotazuji se, jak na tom aktuálně je. Slyším tak na 5, na 4.

T: „Myslíš s téma původníma? S téma zimníma?“ A: „Tak tak 6.“

Dotazuji se, co ještě by se mělo zlepšit, kam by se chtěla dostat a kdy bude spokojená. Dozvídám se, že na škále chce být v horní polovině, 5 a výše.

Znovu se nám vrací téma otce, vím, že je to něco, na čem bychom měly ještě zapracovat. Jinak se hodně věnujeme zplnomocňování, končení mám v hlavě, myslím na to, a proto chci znovu a znovu opakovat, jak to teď zvládá a jak to bude, když se problémy znovu objeví (a že se objeví).

Dvanácté setkání

Začínám naše setkání otázkou, co je nového.

A: „Nic zázračného... pár věcí – viděla jsem se s tátou, s tou kamarádku jsme nějak v pohodě... s tím jejím klukem to nějak neřeším... a s tátou to bylo takový smutný... nevím, jak to říct... ale od té doby každé večer na to myslím a brečím kvůli tomu, je mi mizerně z toho, jak je mizerně jemu... dávám si to za vinu. Když jsem k němu pravidelně chodila, tak jsem byla jediná, koho měl, jak kdybych ho opustila... mně je jako dobře, když s ním nemusím udržovat kontakt, ale je mně strašně líto, že s ním nemám normální vztah jako dcera s tátou... je tam spousta takových ambivalentních věcí... když si vzpomenu, že každé večer sám večerí... dávám si to za vinu já... mohla jsem něco udělat, aby byl jinej, aby se změnil... můj otec vykládá úplně nesmysly, jak matky budou zabíjet dcery, zanikne Japonsko... asi je takhle spokojený... kdyby vyhledal odbornou pomoc... protože má trauma z dětství, kterým mě zásoboval celý život... taková zvláštní existence, ale prostě je to můj táta... taky s ním mám vzpomínky, nějakou vazbu... neberu ho jako rodiče, spíš se ke mně choval jako ke kamarádce... je to takovej vztah divnej... nevím, jestli je to správný, že pokaždý když se vidím s tátou, jsem z toho špatná a schopná brečet několik dní potom. Myslím, že má mizernej život a to bych si myslet neměla.“

T: „A jak by to mělo být, v ideálním případě? Jak takovej normální vztah vypadá?“

A: „Možná mi teď vyhovuje, že se s ním nemusím vidět pořád... kdyby mě třeba někdy objal... nebo bych s ním měla konverzaci o škole, nebo o kamarádech... Byl, vůči mně a sestře chladnej...“

T: „Co ta lítost by nám řekla?“

A: „Asi že dopadl, jak dopadl, nemá dobrou vztah s vlastní mámou, má 2 sestry, nemá žádnýho parťáka, sám říká, že mu hrabe z toho stereotypu, ale tohle říká už 4 nebo 5 let, přišel mi špatně, že nemá co dělat... je mi to prostě líto, myslela jsem, že bych mu mohla pomoci, ale nedokázala jsem to...“

T: „To sis kladla vysoký nároky, jak si mu mohla jako dítě pomoci?“

A: „Já tam nikdy nechtěla chodit, ale z donucení jsem tam šla... s věkem narůstal pocit viny, že když tam nebudu chodit...“

T: „Hodně dlouho jsi to nevzdávala...“

A: „Asi 6 let jsem tam chodila sama... jeho bývalá přítelkyně začala roznášet, že je v sektě, lidi se s ním přestali bavit, jedinej, kdo při něm stál, jsem byla já.“

T: „Takže ty jako 10 letý dítě si ho podržela a stála při něm... myslím, že nemusíš cítit vinu.“

A: „Já si to říkám pořád dokola... už je mu skoro 50 a pořád se s tím nevyrovnal... mám nějak za to, že to je moje vina, že sem mohla třeba říct, ať si najde doktora... ale je strašně tvrdohlavý.“

T: „A myslíš, že by tě poslechl, kdybys mu to řekla?“

A: „Myslím, že ne...“

T: „Co na tohle říká tvoje mamka nebo ségra?“

A: „Ségra si z toho dělá srandu, říká, že se s tím tak vyrovnává... a mamka říká, že nikdy nebyl jiný, že se taky snažila... a že s tím nic neudělám... nejsou v pohodě s tím, že jsem takhle smutná.“

T: „Jaký máš další plány ohledně táty?“

A: „Že bychom šli do lesa opéct si buřtu... asi ho budu navštěvovat častěji... a možná trochu motivovat, aby dělal nějaký sport... vždycky rád jezdil na kole...“

T: „Co ještě tě napadá k tématu táta?“

A: „Asi nic, už jsem všechno tak nějak řekla...“

T: „O čem bys ještě chtěla mluvit?“

A: „Asi není nic, co by mě trápilo. Tohle byla jediná věc, co mě tížilo.“

Poté hovoříme o škole, která má za 8 dní začít. Mluví o vstávání v 5 ráno, o spolužácích, které vlastně moc nezná. Říká mi o konci prázdnin a narozeninách, které uspořádali pro kamarádku, také o prstýnku, co pro kamarádku koupila.

Nakonec znovu otevírá téma končení a problémů, s kterými v zimě přišla.

A: „Mám pocit, že některý z těch problémů se vracej – jak jsem mluvila o tom stresu... ten se neozval, ale mám pocit... Začínám být lítostivá a utahaná, unavená, nemám úplně motivaci vylízt z postele, asi krize, že končej prázdniny. Není to jako když jsme začínaly, ale je to tak.“

T: „Co by si s tím chtěla udělat?“

A: „Nevím, úplně, asi to nějak nechat plynout.“

T: „Když si se s tím naučila pracovat, co z toho by si mohla použít?“

A: „Určitě komunikaci s rodinou, dřív sem to vůbec neřešila, nechala jsem to, jak je; teď jsem schopna to probrat se sestrou, s mamkou, s kamarádkou“

T: „Co ještě? Napadá tě ještě něco?“

A: „Třeba nějaká péče sama o sebe.. v neděli jsem si odbarvila vlasy... to mi docela pomáhá.“

T: „A ještě něco?“

A: „Sledovat nějaký seriál, u kterého nemusím moc přemýšlet.. vnímám, že to běží.“

T: „Co dál? Co tě ještě napadá?“

A: „Třeba jenom sedím nebo ležím a přemýšlím nad tím, co si vezmu na sebe do školy...“

T: „Ještě bys na něco přišla?“

A: „Už mě nic nenapadá... možná péče o kytky...“

Téma končení uzavírám tím, že je čas, abychom témata, s kterými Adéla přišla, příště ukončily.

Na závěr se ptám, zda jí dnešní terapie něco dala.

„Asi začnu přemýšlet nad sebou a vztahu k tátovi. Od dalšího člověka se mi potvrdilo, že si to nemám dávat za vinu.“

Příště už budeme končit, dnes bylo naše poslední prázdninové setkání. Citím, že Adéla z toho může mít obavy, a proto hovoří o „návratu“ problémů. Jako důležitý vidím dnešní rozhovor o otci. Používám přerámování, zplnomocňování a oceňování, cirkulární otázky.

Třinácté setkání

Nakonec se vidíme o týden později, než jsme se domluvily, Adéla na naše setkání zapomněla (a pro mě je to další znamení, že máme končit).

Jsem zvědavá, jak zahájila školní rok a jak ukončila prázdniny. Po krátkém rozhovoru sděluji, že dnes je den, kdy bychom měly končit. Ráda bych naší spolupráci zrekapitulovala, co se povedlo. Dávám, ale prostor Adéle, čím ona by dnes chtěla začít.

A: „*Nic konkrétního, nic mě netrápí. Začnu pozitivně. Občas mě baví škola, nespím tolik jako dřív, udržuju se v pořádku, cítím se dobře.*“

T: „*Jak se tohle povedlo?*“

A: „*Mám nějaký cíl – být dobrá v tom, co mě baví. Věnuju se učení ve škole, snažím se v tom mít pořádek. Drží mě myšlenka vysněného oboru na vysoké škole. Baví mě chemie, jazyky, přemýšlím, že bych se přihlásila na japonštinu. Angličtina mi docela jde. Vybírám téma pro seminární práci, zajímalo by mě téma schizofrenie.*“

Dnes se chci věnovat rekapitulaci, ptám se na její osobní život.

A: „*Jsem srovnaná sama se sebou, s tím, čemu se věnuju, začala jsem přemýšlet s kým se bavím. Učím se říkat ne, většínu problémů jsem si způsobila, že jsem nechtěla nikoho odmítnout. Pořád s tím bojuju, dělám pokroky, na rovinu řeknu a jdu od toho.*“

Mluvíme o tom, jak se tohle povedlo.

Dalším tématem, na které se doptávám, je škola.

A: „*Nepřijde mi, že nezapadám. Mám určitou skupinu lidí, nejsem zvyklá na to, že mám tak klidnou společnost. Jsou to lidé, co místo aby šli ven, se učejí. Ze základky jsem byla zvyklá být středem pozornosti, se všema kamarádka. Ale když jsem přišla na střední, všechno to zmizelo a zjistila jsem, že to nepotřebuju, že nepotřebuju pořád s někým mluvit. Nespoléhám na to, že mi ostatní udělají lepší život. Jen já sama můžu.*“

Říká, že by chtěla do tanečních, ale má z toho obavy, že nemá partnera. Povzbuzuji jí. Sděluje mi, že s kamarádkou přemýšlí o tom, že by se připojili k organizaci, která simuluje organizace jako OSN, byla by to příležitost potkat nové lidi.

T: „*Co doma? Jak se ti daří s mamkou, tatškou, ségrou?*“

A: „Ségra se bude za týden stěhovat na kolej. Byla na adaptáku a strašně se těší. Nevím, co čekat od toho, že tu nebude... jsem na ní dost zvyklá. Nevím, jak to vezmu, ale snad rozumně. Bude jezdit sem nebo já za ní do Olomouce. S mamkou v pohodě, má po dlouhý době přítele, není teď závislá na naší přítomnosti, jako dřív. Táta, toho jsem nějak úplně neviděla. Potkala jsem ho na zábavě, ptal se, zda mu může sehnat trávu. Řekla sem, si, proč bych se měla trápit. Neozval se. Řekla sem si, že to nechám na něm, aby se ozval.“

T: „Když se vrátím ke škále – od 1 do 10.“

A: „Asi 7, 8. Trošku mě štve vstávání, mám vše pod kontrolou.“

Oceňuji, jak se to dobře poslouchá. Vidím a slyším velký rozdíl. Ptám se Adély, co bude dělat, když se objeví nějaké potíže, jak s nimi zatočí. Říkám, že dřív nebo později se objeví. Adéla hovoří o tom, že by jí pomohla nějaká změna, pobyt mezi lidmi, aktivity, které jí budou rozptylovat, jako je lyžování nebo snowboarding. Pomůže pobyt venku, dlouhé procházky. Také píše sama o sebe, spánkový režim.

Chci vědět, co nejvíc jí během naší spolupráce pomáhalo.

„Když jste zmínila, že v tom nejsem sama, že to mají lidi podobně, že jsem se mohla upřímně vypovídat. Protože to bylo dost těžký se vypovídat lidem, který znám, který vidím každý den a určitým způsobem mě souděj. Takže to bylo dobrý, že jsem to mohla ze sebe dostat. I tím, když mamka řekla, že by mi možná pomohly terapie.“

Nakonec se loučíme tím, že Adéle říkám, že budu ráda, pokud se ozve, třeba za půl roku, jak se jí daří.

Z dnešního posledního setkání mám dobrý pocit. Zároveň je mi líto, že něco končí, ale musím nechat Adélu jít, je připravena čelit problémům a těžkostem i bez mé pomoci. Snažím se pokrýt témata, která se nám během spolupráce otevřela. Dnes oceňuji, zplnomocňuji a naposledy využívám škálu. A pamatuji na 10. vodítko Skonči včas! (Ludewig, K., 2011). Doufám, že dnešní závěrečná intervence byla „přiměřeně neobvyklá“ (Andersen, 1990, in von Schlippe, A., Schweitzer, J., 2009).

Závěr

Adéla udělala během naší spolupráce kus práce (a já jsem se mnohému naučila). Ví, co jí pomáhá, když je ve stresu, co dělat, pokud má špatnou náladu. Mnohokrát hovořila o svém vztahu k otci, který jí velmi tížil. Myslím, že svůj vztah k otci bude Adéla řešit celý svůj život, tak jako my ostatní řešíme celý svůj život své vlastní rodiče, ale jak říká Berg I.K. (2013, 124), „čekat, až se vyřeší všechny klientovy problémy, můžete do nekonečna“.

On-line terapie byla v některých aspektech jiná, než je práce „naživo“, ale vlastně jsem příjemně překvapená, jak dobře „fungovala“. I přes Skype jsem s klientkou cítila dobré připojení, i tak bylo třeba starat se o mé a její bezpečí. Chyběla mi možnost použít terapeutické karty či desku rodiny, písek nebo modelínu. Během naší spolupráce se jako červená nit táhla práce se škálou, klientku jsem též oceňovala, zplnomocňovala, hledala výjimky, pokládala cirkulární otázky a troufla si i na zázračnou otázku. Klientku jsem myslím vybavila nástroji, jak řešit své vlastní problémy a upřímně věřím, že to dokáže. O tom je zplnomocňování. Hojně jsem užívala „a co ještě“. Během poslechu nahrávek si uvědomuji, jak velkou roli hraje v mé práci humor, jak často jsem se s klientkou smála. I když jsem používala techniky a nástroje systemické terapie, humor a dobrý terapeutický vztah považuji v práci s Adélou za stěžejní.

Ted' vidím, že jsem během naší spolupráce udělala spoustu chyb, dnes by to bylo lepší a za rok věřím, že ještě lepší.

Zdroje

- Berg, I.K. (2013). *Posílení rodiny: základy krátké terapie zaměřené na řešení*. Praha: Portál.
- De Shazer, S (2017). *Klíče k řešení v krátké terapii*. Praha: Portál.
- De Shazer, S., Dolan, Y.a kol. (2011). *Zázračná otázka: krátká terapie zaměřená na řešení*. Praha: Portál.
- Ludewig, K. (2011). *Základy systemické terapie*. Praha: Grada.
- Schlippe,A.,Schweitzer, J. (2006). *Systemická terapie a poradenství*. Brno: Cesta.
- Úlehla, I.: *Umění pomáhat*. (1996). Písek: Renesance.