

ZÁVĚREČNÁ PRÁCE

Komplexní psychoterapeutický výcvik „Umění terapie“, běh UT 16

Darja Trejtnarová

22.10.2021

OBSAH

Úvod.....	3
Kontext spolupráce.....	4
1. setkání.....	5
Reflexe po 1. setkání.....	8
2. setkání.....	10
Reflexe po 2. setkání.....	12
3. setkání.....	14
Reflexe po 3. setkání.....	16
Závěr.....	18
Seznam použité literatury.....	20

Úvod

Psychoterapeutický výcvik znamenal šanci nahlédnout na umění psychoterapeutického procesu. Ze své pozice psychiatra je mi blízká funkce psychoterapie podle Vymětala et al. (2004, s. 41) „Psychoterapie je používána jako hlavní léčebná metoda u chorob s prokazatelným podílem psychosociálních činitelů v jejich etiologii, což jsou především poruchy zdraví tradičně nazývané neurózami.“ . Zároveň pak souhlasím s tím, že „Psychoterapie funguje jako podpůrná léčebná metoda v rámci komplexní lékařské péče o pacienta a významné osoby jeho života [...]“ (Vymětal et al. 2004, s. 42). Dále vnímám psychoterapii jako možnou formu pomoci pro klienty, které není nutné „psychiatrizarovat“. Psychoterapii jsem se začala věnovat se začátkem výcviku, s pauzami v době pokročilých těhotenství a raných mateřství se věnuji psychoterapii dodnes. Psychoterapii nabízím jako placenou službu - není automatickou součástí lékařského vyšetření. Klienty jsou psychiatrickí pacienti - moji i jiných lékařů, ale i lidé mimo tento obor. Věnovala jsem se individuální a párové terapii. V psychoterapeutické praxi se snažím vycházet z technik SFBT přístupu, využívat možností supervize, vytěžovat hodnotu videozáznamů.

Podle Yaloma (2012, s. 24) „Já o svých pacientech a o sobě raději uvažuji jako o spolucestujících, což je termín, který odstraňuje rozlišování mezi „oni“ (postižení) a „my“ (léčitelé).“ – což je přirovnání, které mě oslovilo a chci se tak jako terapeut cítit.

Rozhodla jsem se prezentovat terapii s paní J. z několika důvodů. V terapii jsem se dostala do střetu rolí psychiatra a terapeuta, což je mým tématem dodnes. Zároveň se jedná o jednu z mých posledních ukončených terapií. Jde o krátkou terapii, ohraničenou určitým časovým rámcem (což není můj typický způsob práce). Nacházím tu řadu situací vedoucích mě k reflexi a k další úvahám o tom, co jsem byla bývala mohla udělat jinak. Klientka v terapii pracovala, posunula se tam, kam chtěla a posun se jí podařilo udržet dodnes.

Kontext spolupráce

Paní J. byla dlouhou dobu klientkou psychiatrické ambulance, kde jsem působila v roli lékaře. Docházela v pravidelných intervalech na smluvené kontroly. Vždy popisovala svůj psychický stav jako únosný, nicméně v jejím vnímání pod hranicí její normy. Užívala předepsanou medikaci, další změny užívaných léků ale odmítala. Opakovaně jsem jí navrhovala možnost psychoterapie – předávala jsem jí kontakty na kolegy, nabídla jsem jí i své služby. Bylo pro mě překvapením, když mě J. po několika měsících kontaktovala a projevila zájem o terapii mnou vedenou.

Vedení terapie se "svými pacienty" nemá pro mě univerzální pravidlo, jde spíše o individuální přístup ke každému klientovi. Z úst pacientů často slyším slova o důvěře, o pocitu bezpečí ale i to, co si vykládám jako lenost a pohodlnost, nebo nadměrná očekávání a oslepení autoritou lékaře. Své terapeutické služby svým pacientům zpravidla nenabízím jako možnost první volby, nicméně se tomu nevyhýbám, a tak to bylo i v tomto případě.

1. setkání

V úvodní mantře jsem J. mimo jiné sdělila, že jí mohu nabídnout maximálně 3 sezení, neboť pak už nastupuji na mateřskou dovolenou. (Není to můj obvyklý způsob práce, zpravidla počet sezení neomezuji.) Dohodly jsme se na dodržování protiepidemických opatření. Dále jsem J. popsala svůj způsob práce - nahrávání sezení na video, hodinové konzultace, způsob komunikace mezi sezeními, jak se můžeme oslovovat, mluvily jsme o odlišnostech psychiatrické a psychoterapeutické práce. Po vyjasnění si podmínek naší další spolupráce jsme mohly začít pracovat.

Nejprve jsem se zeptala, jak se cítí být J. připravená na terapii. Chtěla jsem zjistit, zda je potřeba ještě něco vyjasnit před samotným začátkem terapie - více se postarat o bezpečí klienta. Oboustranný pocit bezpečí jsem se snažila navodit již úvodní mantrou. J. odpověděla, že je plně připravená a doufá, že jí dám návod, jak žít šťastně až do smrti. Vedena předpoklady, že nejvíce práce v terapii musí udělat klient a že je nutné, aby řešil potíže svými prostředky, jsem J. své pochybnosti o tak snadném řešení přiznala. Bylo mi jasné, že téma je třeba více vyjasnit.

Nejprve jsme se ale vrátily k 1. Andersenově otázce. Ptala jsem se, jak se to stalo, že zrovna nyní se rozhodla pro psychoterapii. Zajímalo mě, co jí pomáhalo v předchozí terapii, jak jinak svou situaci už zkoušela řešit, co na to její přátelé, dcera. Vycházela jsem z toho, že „Jakmile již ovšem klient učinil pozitivní, k cíli vztažené změny, má pracovník za úkol zesílit je, podpořit a pomoci klientovi tyto pozitivní změny, které sám od sebe učinil, opakovat.“ (Insoo Kim Berg 2013, s. 25).

Nechala jsem J. nastínit mi svůj problém. Často klienty nechávám v úvodu terapie říct pár slov o svých potížích, pokud o to klient stojí. Dělán to s ohledem na připojení na klienta. Všímám si, jak klient mluví, jaké má neverbální projevy. Také se snažím pochopit, co klient vlastně chce. Mám ale na mysli, že chci rozvíjet řešení problému a ne problém samotný, neboť „Řeči o problému vyvářejí problém, řeči o řešení vytvářejí řešení.“ (Schlippe, Schweitzer 2006, s. 27). J. mluvila pomalu, tiše, tesklivě, s "pláčem na kraji" o tom, že se motá v kruhu už 4 roky a nejde jí se posunout dál. Nedaří se jí přestat myslet na bývalého manžela, na rozvod. Vše se nyní zhoršilo tím, že si bývalý manžel našel novou přítelkyni. Naším společným projektem se mělo stát "posunout J. dál".

Pokračovaly jsme v duchu 2. Andersenovi otázky. Chtěla jsem zjistit, jakou má J. vizi preferované budoucnosti. J. by si přála přestat přemýšlet o bývalém manželovi a přestat se trápit rozvodem. Chtěla se naučit se více si plánovat svůj čas - už nechce žít z týdne na týden, chce si naplánovat pěkné chvíle a těšit se na ně, těšit se na léto a dovolenou s dcerou. J. se pak ale vrátila zpátky k popisu problému. Položila jsem otázku na výjimku, abych se vrátila ke směru rozvíjení spíše řešení problému.

Dotazem na výjimku jsem chtěla J. i ocenit. Ale hlavně dál rozvíjet to, co se skrývá za slovy „posunout se dál“. Dozvěděla jsem se, že v práci na bývalého manžela nemyslí. Pomáhá jí „být v jednom kole“ i přítomnost lidí kolem sebe, věnovat se svým zájmům. J. mívá i lepší týdny - má lepší náladu, nemyslí tolik na bývalého manžela, podívá se na film, jde si zaběhat. Tyto chvíle mají ale jen krátké trvání. Zajímala jsem se více o souvislosti lepších chvil J. a změn v jejím chování, citění, sociálních interakcích.

J. přiznává, že její stav je hodně závislý na chování jiných lidí k ní, zejména pak na chování bývalého manžela. Má snaha o zplnomocnění přicházela vniveč. Svou aktivní roli v tom – „udělat si lepší týden“ J. opakovaně odmítá. Dokonce jsem upřímně žasla, proč si nechává J. „kazit“ své lepší chvíle nepříjemnými myšlenkami. Snažila jsem se tak dál o zplnomocnění klientky. Také jsem nahlas přemýšlela, zda má dosavadní stav pro J. i nějaké výhody – tuto možnost jsem pak ale málo prozkoumala.

Dál jsme mluvily o schopnosti J. „házet věci za hlavu“. Opět jsem pracovala s otázkou na výjimky. Zjišťovala jsem, co J. pomáhá „házet věci za hlavu“. Aby J. mohla rozchod „hodit za hlavu a znovu se zamilovat“, potřebuje prý vysvětlení, proč se to stalo. Upřímně jsem jí přiznala, že nevím o nikom, kdo by ji toto vysvětlení s naprostou jistotou pravdivosti mohl dát. J. pak přemýšlela, co by to mohlo nahradit, co vlastně potřebuje vědět. K tomuto tématu jsme se později opět vrátily.

Pak jsme pracovaly se škálou. Chtěla jsem se tím vrátit k popisu preferované budoucnosti. Škálu používám v terapii celkem často. Pomáhá mi vyjasnit si s klientem cíl i nejbližší možný pokrok, někdy je pro mě odpichem k hovoru o výjimkách a zdrojích, jindy mi pomáhá k tomu, aby náš rozhovor s klientem nebyl tak „vágní“. Škálu jsem definovala takto : 0 - ten nejhorší stav, ve kterém se kdy v životě ocitla a 10 – kam chce v terapii dojít, kdy už terapii nebude potřebovat. J. se nyní

cítila mezi 1 – 2. Byla jsem tím celkem zaskočená, ale své rozpaky jsem nedala najevo. Myslela jsem, že kdybych J. přiznala, že jí vidím tak na 7, mohla bych tím přijít o připojení. Nechtěla jsem zlehčovat tíži jejích potíží. Dál jsme pracovaly se škálou – snažila jsem se o zplnomocnění klientky, ocenění drobného posunu, dál rozvíjet popis preferované budoucnosti. Měla jsem na mysli, že je třeba pozitivně formulovat to, co se má stát a zahrnout do toho různé aspekty J. života. Stupeň 10 pro J. mimo jiné znamená, že když bude dcera u táty, ona si řekne „Hurá, mám volno.“ a bude se na to své volno těšit, bude plánovat společný čas s dcerou a společné chvíle si víc užívat. Navázaly jsme ale celkem rychle popisem bodu 3. Ptala jsem se, jaká změna je pro bod 3 typická – klidné usínání bez myšlenek na bývalého manžela, dopřeje si celý večer bez myšlenek na něj, bude se plně věnovat kamarádkám při setkání s nimi. Více jsme to již probrat nestihly, vzhledem k nutnosti končit terapii včas.

Tak nějak automaticky jsem předpokládala, že naše další práce bude posun po škále výš. Pro své ujištění se jsem se J. přeci jen zeptala, zda tomu tak je. J. ale odpověděla, že další posun se nepovede, protože jí čeká rozvodové stání u soudu. Posun se nedaří už 4 roky, tak se nyní nejspíše také nepovede a J. opět sklouzla k líčení toho, jak je zoufalá. Snažila jsem se tedy zapracovat na potvrzení, utvrdit J. v tom, že slyším její potíže, ocenit její dosavadní práci. Už v průběhu sezení jsem vnímala jakousi nejistotu J. ohledně dalšího možného zlepšení jejího stavu a ta se v závěru sezení objevila znovu. Trvala jsem na tom, aby J. vyjasnila, co od našich sezení čeká. Na moje další naléhání J. sdělila, že naší další práci bude přeci jen zdolání bodu 3.

Přišel čas závěrečné reflexe. Zhruba 5-10 minut před koncem sezení mívám ve zvyku na tuto skutečnost klienty upozornit. Dělán to pro sebe i pro klienty, abychom se začali chystat na končení. Podle Kottlera, Carlsona (2006, s. 150) „Někdy mají klient a terapeut velmi odlišný názor na to, co je dobrá a špatná terapie.“ Uvědomění si tohoto mě inspirovalo k tomu, že na konci sezení se zajímám o zpětnou vazbu od klientů a sbírám informace o tom, jak máme dál pracovat. Snažím se klienty ocenit, shrnout naši práci a domluvit se, co nás čeká na dalším sezení. J. závěrem řekla, že naše sezení pro ni nebyla jen ztráta času. Stále si přeje dostat návod, jak žít šťastně až do smrti, ale už ví, že to tak snadné nebude. Já jsem ocenila práci J. na našem sezení, vedla jí k trpělivosti a skromným cílům. Opět jsem

slyšela nejistotu J. ohledně dalšího posunu na škále, nicméně naše další práce se měla týkat toho, jak se přeci jen posunout na stupeň 3.

Reflexe po 1. setkání

Po terapii jsem přemýšlela o svém střetu rolí lékař – terapeut. Je obtížné vyjasnit si nový rámec spolupráce s jednou a touž osobou. Myslím, že komplikované to je pro mě i pro klienta. J. na naši lékařskou práci v průběhu terapie zdánlivě vůbec nenavazovala, což bylo pro mě výhodou. Dařilo se mi vyhnout se posuzování klinického stavu J. z hlediska lékařského – asi proto, že to jsem pečlivě monitorovala v psychiatrické ambulanci na pravidelných kontrolách. Střet rolí se ale i tentokrát na terapii nejspíš projevil.

Do záznamového archu jsem si jako svůj první dojem z našeho sezení zapsala - Nestihneme to. Byla za tím obava, že během tak krátké doby nestihneme udělat krok, který se nedaří udělat už tolik let. Kam se v tu chvíli poděla moje naděje, to dodnes nevím. Snad jsem byla až moc ovlivněná skeptickým postojem J. k naší společné práci, snad jsem všechnu svou naději vyčerpala v průběhu sezení.

Až zpětně jsem vnímala, že má první slova – přiznané pochybnosti o snadném řešení J. potíží možná vyzněla až moc skepticky, příkře. Ačkoliv jsem v době terapie měla dojem, že je důležité to J. říct (vymezit, co pro ni udělat můžu a co ne), možná by bylo vhodnější zvolit jiná slova, pracovat s její žádostí na podání „návodu“ jinak.

V průběhu sezení se mi celkem dařilo držet strukturu sezení, vést J. ke konkrétním odpovědím na mé otázky, ocenit práci J., popisem výjimek dodávat mimo jiné i naději na možné zlepšení.

Po sezení jsem se ve své rekapitulaci vrátila k tomu, co po mě J. žádala - „návod, jak žít šťastně až do smrti“. Vlastně mi to později dávalo smysl v souvislosti s tím, jak se mi průběhu terapie nedařilo oslovovat J. schopnosti dosahovat toho, co je pro ni dobré. A také mi to připomnělo "můj konflikt rolí". Možná má ke mně J. zvýšená očekávání - jako k autoritě lékaře, možná právě proto se objednala na terapii zrovna ke mně. Uvědomila jsem si, že 1. Andersenovu otázku jsem vytěžila málo.

Také mě pak mrzelo, že jsem se málo věnovala emocím J. Ta měla několikrát "slzy na krajíčku" a já na to slovy přímo nereagovala. Byla za tím obava, abych ji

ještě více nerozbrečela, protože bych pak nevěděla, jak na to dál navázat. Později mi připadalo, že jsem tím J. jen upírala potvrzení tíže jejích potíží.

Když jsme mluvily o schopnosti J. „házet věci za hlavu“, měla jsem se víc zajímat o to, co tím J. vlastně myslí. Příliš rychle jsem položila otázku na výjimku, pátrala jsem po souvislostech, hledala kapku naděje.

Také mě napadalo, že popisem cíle, kterého nejsme vzhledem k časovému ohraničení naší terapie schopny dosáhnout (na stupnici popis 10), jsme jen ztrácely čas. Zároveň mi v hlavě zněla nejistota J. z možného posunu na stupeň 3. Ptala jsem se sama sebe - připouští J. vůbec nějakou možnou změnu? Nebyla jsem to spíš já, kdo jí „přemluvil“, aby to zkusila? A tím jsem jí vlastně zase umožnila vyhnout se zplnomocnění. Možná bývalo bylo potřeba více se věnovat pocitu bezpečí v terapii, možná by pak eventuální změnu J. přijala lépe.

Více jsem zpětně vnímala to, jak J. přiznává, že ví co dělat, ale nejde jí začít to dělat. Přistupovala jsem k tomu v duchu SFBT. Domnívala jsem se, že to neví dost konkrétně, jinak by ta žádoucí změna nastala.

Domluvila jsem si supervizi. J. často říkala, že její nastavení závisí na chování jiných lidí (tedy i na mém) - odmítá svou aktivní roli - odmítá zplnomocnění - jak z toho ven? Kde najít naději? Jak zefektivnit terapii? A především můj spěch a tlak na maximálně efektivní terapii za minimum času se mi zdál čím dál tím větší překážkou v další práci. Mrzel mě dojem, že jsem J. předběhla a že jsem možná zbytečně pospíchala tam, kam J. možná vůbec jít nechtěla.

Po supervizi jsem měla nové nápady do dalšího sezení – otevřít téma začínání, snažit se podpořit J., že může udělat i něco pro sebe, mluvit o kompetencích věřit někomu - třeba i sobě. Být v terapii hodně transparentní - naprosto konkrétně vyjasnit minimální cíl, mluvit výstižně. Sama jsem měla dojem, že jsem o krok před klientkou - škálu jsme měly spíše nastavit 0 - nejde začít měnit věci a 10 - jde začít měnit věci. Pak teprve mělo následovat to, čemu jsme věnovaly 1. sezení.

Ukázka – otázky na preferovanou budoucnost + otázka na výjimku (8:45-19:00)

2. setkání

Všechno se odehrálo jinak. Své plány jsem rychle přehodnotila, což mě později mrzelo. Byla jsem překvapená, když J. sama od sebe začala hned mluvit o škále a chlubila se svými úspěchy. Nyní už se J. cítila být pevně na stupni 2 – především si nedovoluje přemýšlet o věcech, o kterých přemýšlet nechce. Posun se jí dařilo držet i přes stání u soudu, které již proběhlo, i přes potíže v práci, které nyní řeší. Upřímně jsem jí svůj obdiv nad takovou změnou dala najevo. Více jsme pak mluvily o tom, co konkrétně znamená, že se nachází stabilně na stupni 2. J. se nyní více věnuje své práci, doma peče cukroví, víc uklízí, chystá Vánoce, raduje se z dcery a jejích úspěchů ve škole. Méně prostoru pak zbývá na myšlenky o bývalém manželovi. Také začala více plánovat svůj volný čas. Nicméně jí občas přepadnou obavy z toho, že se její stav zase zhorší. Snažila jsem se ji ocenit, vést k trpělivosti. Chtěla jsem dát J. potvrzení, ujistit ji, že má právo to tak prožívat. Dokonce jsem se ptala, jestli je vůbec možné, aby to "v ní nyní už vůbec nebylo".

J. říká, že chce vědět, proč se s ní bývalý manžel rozešel. Pak by prý mohla vše lépe uzavřít a „jít dál“. Tématem se prolínalo mé konstruktivistické přesvědčení - jedinou stoprocentně jistou a pravdivou odpověď na její otázku jí nikdo nemůže dát. Své předpoklady v terapiích klientům zpravidla dávám najevo. Mám za to, že tak nabízím jiný úhel pohledu. Zároveň jsem si uvědomila i svou obavu, že pokud zůstaneme u otázky Proč?, přinese to spíše další popis problému, ale já měla v plánu vést rozhovor jinou cestou. S J. jsme se pak věnovaly spíše tématu nutnosti „uzavření rozchodu“ – ve smyslu přijetí, smíření se s tím. Přemýšlely jsme, jak může rozchod uzavřít ona sama pro sebe. J. nakonec přiznává, že jí rozchod vlastně mrzí. Tomu jsme ale bohužel věnovaly jen málo prostoru. Teprve s odstupem času jsem slyšela důležitost této emoce. Snažila jsem se "vrátit do hry" téma začínání něčeho nového.

Dál jsme navázaly na práci se škálou. J. říká, že by ráda pokročila na další stupeň. Opět ale její první reakcí bylo – „To bych musela vyhrát Sazku, aby se to povedlo.“. Nicméně jsme mluvily o tom, co znamená pro J. být na stupni 3 – především přestat přemýšlet o tom, co bylo a začít myslet na to, co bude. J. přemýšlela, co bude náplní její mysli mimo myšlenek na bývalého manžela. Také si chce najít novou radost – to jsme dál rozváděly. Ptala jsem se, jak bude mít „ukončenou kapitolu rozchodu“, až bude na stupni 3. Chtěla jsem vztáhnout

předchozí téma k naší nynější práci a zjistit, jak důležité vlastně je. Odpověď na svou otázku jsem ale nedostala. Později mě mrzelo, že jsem se nezeptala znovu.

Položila jsem 3. Andersenovu otázku. Vnímala jsem ale rozporuplnou odpověď. Na jednu stranu J. už nechtěla o rozchodu mluvit a vše rekapitulovat, na druhou stranu říká, že bez toho aniž by to udělala, není možné jít dál. Ptala jsem se, jak ukončovala jiné kapitoly svého života dříve, ptala jsem se na výjimku. Chtěla jsem tím J. inspirovat, co pro sebe může udělat, aby mohla „jít dál“ a dodat naději na možnou změnu. J. přiznává, že vždy jí dlouho trvá, než uzavře určitou kapitolu svého života. „Problém“ musí „vytěsnit něčím jiným“ a zároveň je to otázka času. Položila jsem otázku směřující k budoucnosti vztahu klienta a problému. Přímou jsem se J. zeptala, kolik času chce ještě věnovat „trápení se nad rozchodem“. J. byla přesvědčená, že své „trápení“ ukončí nejdříve za 3 roky, možná spíš za více let. Dál mě zajímalo, co je za slovy „vytěsnění problému“. Zkoumala jsem, zda vůbec nějakou změnu nyní chce J. podstoupit – času má ještě dost. J. mimo jiné přiznává, že si dlouho vybírala životního partnera a prostě si špatně vybrala. Nevěděla jsem, jak na to v tu chvíli navázat. Vrátily jsme se pak k práci se škálou – jak se časové hledisko J. promítne do jejího posunu po škále a s čím to ještě bude souviset. Tím se J. dostala k tomu, že se stále srovnává s novou partnerkou bývalého manžela. Mluvily jsme o nesmyslnosti její „nové libůstky“.

Nadnesla jsem možnost mluvit o tom, co tak důležitého se pro J. vlastně stalo, že je nyní tak těžké jít přes to dál. J. přiznala, že jí rozvod velmi zasáhl i proto, že si dlouho vybírala partnera na celý život a že veškeré své životní plány má navázané na něj. I to je jeden z důvodů, proč se jí nedaří „jít dál“. Ukázalo se, že J. vlastně pořád přesně neví, co dál, neví, co si dál plánovat bez něj, na co těšit. Potvrdil se mi můj předpoklad o tom, že když klient ví přesně, čeho chce dosáhnout, tak toho také dosáhne. V tu chvíli jsem vnímala marnost toho, čemu jsme část našeho sezení věnovaly. Uvědomovala jsem si, že se škálou nepracujeme podle „pravidel“. Vysvětlovala jsem si to tím, že se snažím více naslouchat klientce. Nechtěla jsem jen mít v hlavě svou osnovu a podle ní „slepě“ postupovat. Dál jsme s J. mluvily o smyslu života a o tom, jak jí rozchod změnil.

Opět jsme se vrátily k práci se škálou. Zajímalo nás, jak udržet stávající posun J., případně jak nakročit na stupeň 3. J. se rozhodla držet se toho, co dělá nyní.

Dalším tématem se ukázala dovednost „říkat ne“. Sama J. se ocenila, že v tomto směru dělá pokroky.

Blížil se konec našeho sezení, přišel čas na krátké shrnutí. V závěrečné reflexi jsem se snažila ocenit J., ujasnit si další směr naší práce. J. sděluje, že „aktivně“ ukončit rozchod nelze. Spíše se chce nyní více zaměstnávat a čekat, až to odezní. Chce dál postoupit na škále. Já pak měla chuť dál pracovat se škálou už „tradičním“ způsobem. Chtěla jsem zmapovat konkrétně stupeň 3 – z různých úhlů pohledu, ptát se na změny v emocích, chování, v sociálních kontaktech. Kvůli nutnosti končit terapii včas jsem ale otázky položila „do vzduchoprázdna“. J. chce doma přemýšlet o rozdílu mezi stupni 2 a 3, dokonce už asi ví.

Reflexe po 2. setkání

Byla jsem překvapená. Nečekala jsem, že budeme dál pracovat se stupnicí. Chtěla jsem jí definovat znovu - jinak, mluvit o začínání. Zdálo se mi, jakoby J. chytla druhý dech a doběhla mě v mém sprintu. Asi jsem se přeci jen měla vrátit k úplnému začátku, možná jsme něco přeskočily. Byla jsem ale unešená tak kvapnou prací klientky a nechala se zlákat k dalšímu práci v tomto tempu. Zpětně mě přeci jen mrzelo, že jsem se alespoň nezeptala, jak je možné, že se jí nyní po 4 letech podařilo stabilně se udržet na stupni 2. Myslím, že by tak změna mohla mít trvalejší charakter a také by se tím J. uklidnila co do obav z možného opětovného zhoršení.

Až zpětně jsem také více vnímala slova J. o tom, že „to v ní pořád je“. Vlastně jsem neprozkoumala, co tím J. přesně myslí.

Už v průběhu terapie jsem si všimla jiného „náboje“ J. - důraznější projev, hlasitější – je škoda, že jsem to nekomentovala při sezení.

Snažila jsem se být více transparentní pro klientku. Nebála jsem se podělit se o své předpoklady. Vždy jsem ale měla na mysli, abych to dělala odmítnutelným způsobem. J. měla představu, že když se dozví, co kdo udělal špatně (proč jejich vztah skončil rozchodem), bude jednodušší pak postoupit dál na škále. Toto téma jsem možná neuměla řádně vytěžit. Možná jsem měla spíše klást otázky typu – Jak tomu rozumíte Vy, proč se to stalo? Proč je důležité to vědět? Snažila jsem se toto téma nepřeskočit, ale chtěla jsem se více věnovat spíš obrazu preferované budoucnosti.

Místo tématu začínání jsme mluvily o končení. Zpětně v tom vnímám rozdíl, v době probíhající terapie se mi to tak odlišné nezdálo. Náš rozhovor by se asi odvíjel jinak, asi bych se cítila jistější v tom, mluvit o nových začátcích.

Rozhovor o končení ve mně vzbuzoval chvílemi spíš úzkost, nenapadaly mě v tu chvíli jiné úhly pohledu. Možná jsem stála až na hraně tupého prázdna. Snažila jsem se držet se technik SFBT – pracovaly jsme s výjimkami, hledaly jsme souvislosti.

Překvapila mě celkem konkrétní odpověď J. - trápit se rozchodem bude ještě minimálně 3 roky. V tu chvíli jsem potřebovala, aby mě J. přesvědčila, že nyní je čas udělat další posun na škále. Zpětně mě mrzelo, že jsem nezůstala u některých svých otázek a netrvala na řádné odpovědi.

Až nyní jsem si uvědomila možný J. předpoklad, že svou osobní hodnotu určuje podle toho, co kdo jiný o ní říká. Možná proto jí dělá takový problém opustit myšlenky na svého bývalého manžela. Protože on jí toto neřekl. Je to moje hypotéza a napadla mě až s odstupem času. Možná by bývalo bylo zajímavé ji do terapie opatrně přinést.

Téma kompetence věřit někomu - třeba i sobě jsem neotevřela vůbec, neuměla jsem jej do našeho hovoru přinést.

Ve 2. sezení jsem zpomalila. Dala jsem více prostoru J. mluvit o tom, o čem chtěla. Při sezení jsem dlouho nevěděla, zda další posun na škále J. vůbec chce. Asi jsem chtěla očistit své "černé svědomí" z prvního sezení, ze kterého jsem měla dojem, že jsem J. k dalšímu postupu po škále spíš dotlačila. Můj pocit umocňovala i zpětná vazba, kterou mi J. v 1. sezení dala.

V závěru terapie mě J. překvapila tím, že si sama vzala za pomyslný domácí úkol přemýšlet o rozdílu mezi stupni 2 a 3. Uvědomuju si, že jsme domácí úkol zadaly tak ledabyle – spíš vlastně pořádně nezadaly. Později mě to mrzelo, mohly jsme se o něj v dalším sezení opřít.

3. setkání

3. sezení jsem zahájila otevřenou otázkou – Na co se Vás mám J. zeptat? Chtěla jsem tím zjistit, co je pro J. aktuálně nejdůležitější. V hlavě jsem samozřejmě měla naši započatou práci a byla bych na ni určitě navázala. J. mi ale sama od sebe odpověděla stupnicí. Referovala o dalším postupu. Posunula se na rozmezí 2 - 3. Pokračovaly jsme tím, čím jsme minulé sezení končily. Ocenila jsem její posun a dál jsem se zajímala, co J. nyní dělá a cítí, jak na ní okolí pozná, že je na stupnici výš. Snažila jsem se o konkretizaci jejích výpovědí. Zajímala jsem se o popis vnitřních stavů J., jejího chování, sociálních interakcí. Nenechala jsem se zaskočit tím, když J. odpověděla, že neví, že na ní nikdo nic nepozná. J. pak přiznává, že myslí víc na sebe, líp se umí přesvědčit o tom, že už nechce myslet na bývalého manžela, na setkání s kamarádkami mluvily spíš o psech než o bývalém manželovi, že je více optimistická, má pocit přívalu energie, má větší chuť něco podniknout - i s dcerou, několikrát si byla zaběhat, poslouchá audioknihu před spaním – to jí pomáhá usnout, těší se na volno, daří se jí lépe házet věci za hlavu, snaží se plánovat si volný čas - ještě na tom chce zapracovat, ale první kroky už podnikla. Hodně času jsme věnovaly popisu zlepšení. V průběhu toho jsem slyšela, že J. opakovaně mluví o tom, jak je náročné držet se na stupni 3, jak „je to těžké“. Snažila jsem se vést J. k trpělivosti. Přišla jsem se svým předpokladem o nutnosti tréninku nových dovedností tak, aby se postupem času staly více automatické.

Bohužel jsem se zapoměla vrátit ke konci předchozího sezení. Nezeptala jsem se, co považuje za zlomové, co dělá stupeň 3 tím lepším.

V průběhu sezení jsem se dozvěděla, že J. chce strávit Štědrý den ve společnosti své dcery a bývalého manžela. Byla jsem tím překvapená, ale své rozpaky jsem nedala příliš znát. Myslela jsem, že by to nic nepřineslo. Slyšela jsem, že J. je rozhodnutá, že to tak bude a že to chce jen vydržet. Byla jsem si vědomá své zodpovědnosti za proces terapie – chtěla jsem se držet směru, kterým jsme se vydaly a neskákat z jednoho tématu na druhé jen tak kvůli své zvědavosti. Později jsme se k tomu ale přeci jen vrátily.

Mluvily jsme o tom, jak se J. ne/daří říkat NE. Chtěla jsem tak navázat na naši předešlou práci a zjistit, zda je souvislost mezi touto J. dovedností a jejím aktuálním pokrokem na stupnici. J. přiznává, že je to pro ni stále problematické. Aktuálně je pro ni těžké si zorganizovat vánoční čas - s ohledem na všechny návštěvy u příbuzných.

J. pak hledala možná řešení této situace. Vracela jsem se k posunu J. na stupeň 3. Ptala jsem se, jak jinak nyní bude J. reagovat. Tím jsem se snažila zachovat provázanost celého sezení a zároveň jsem hledala rozdíly v kontextu J. dřívějšího běžného života a vizí preferované budoucnosti.

Ptala jsem se, co dalšího se nyní zlepšilo. J. přiznává, že i v práci se jí nyní lépe daří „nepatlat se ve špatných věcech“. Zajímala jsem se, jak je možné, že se J. nyní daří více „házet věci za hlavu“. J. odpovídá, že se více sžila s myšlenkou, že se i špatné věci prostě dějí a nepřikládá tomu tak velký význam. U své otázky jsem setrvala jen krátce, později mě to mrzelo. Myslím, že by bývalo bylo důležité zjistit, co je za tou změnou.

J. začala mluvit o svých obavách z toho, zda se udrží na stupni 3 i v budoucnu. Snažila jsem se ocenit její dosavadní práci, dodat naději. Mluvily jsme o tom, jak se schází na stupnici níž. Chtěla jsem, aby si J. uvědomila, co jsou první známky zhoršení jejího stavu a mohla pak včas zareagovat. J. přišla na to, že když sama sebe začne litovat, to je ta nejlepší cesta na stupeň 1. Možná jsme mohly tomuto tématu věnovat i víc času.

Byly jsme v půlce našeho posledního sezení. Položila jsem 3. Andersenovu otázku. J. odpověděla, že jsme splnily to, čeho chtěla za naše 3 setkání docílit. Pak začala mluvit o tom, že jí terapie pomáhá, že se díky tomu učí odkládat myšlení na nepříjemné věci, že se jí líbí práce se stupnicí, že jí terapie pomáhá přemýšlet o věcech jinak. Byla jsem ráda za takovou zpětnou vazbu. Věděla jsem ale, že ještě máme půl sezení před sebou a chtěla jsem jej věnovat tématům J. J. chtěla dál pracovat započatým způsobem.

Dál jsme mluvily o tom, jak udržet stupeň 3. J. se chce zdokonalit v plánování volného času, více času trávit s dcerou, ještě lépe odkládat nepříjemné myšlenky, užívat si svůj „nothing box“. J. přemýšlela, co jí pomůže udržet se na stupni 3 o vánočních svátcích i v období pracovní rutiny. Věnovaly jsme se tomu, jak zvládnout Štědrý den, jak jinak se k určitým situacím bude stavět, když bude na stupni 3. Pokládala jsem otázky na zdroje a zvládání. Snažila jsem se zůstat u svých otázek a dané téma vytěžit. J. dokonce přiznává, že si někdy sama umí své osobní nastavení „naladit na vyšší stupeň“.

Zpozorněla jsem, když jsem slyšela J. mluvit o tom, že dcera bude milovat tatínka i když ten je celý den na mobilu a vlastně se jí nevěnuje. Vyznělo to jako

výtka, slyšela jsem v tom lítost i vztek na to, že ona má tolik práce kolem výchovy dcery a "smetanu" pak slízne tatínek, který „nic nedělá“. To jsem si ale uvědomila až později, když jsem si video přehrávala. Asi by to stálo za zveřejnění. I předtím totiž J. opakovaně mluvila o tom, jak je náročné být maminkou a starat se sama o dceru. V době terapie jsem reagovala jinak. Mluvily jsme o vztahu dcery a otce jako o něčem, co tvoří hlavně oni dva – dcera a otec. Otázkou bylo, zda maminka jako třetí osoba (navíc v rozvedeném manželství) se má do toho vlastně vůbec vkládat. Bylo by to nejspíš jedním z dalších témat, kdybychom s J. mohly dál pracovat.

V závěrečné reflexi J. přiznává, že jí terapie pomáhá dívat se na věci jinak. J. si chválila práci se stupnicí. Já jsem pak závěrem ocenila práci J., konkrétně jsem shrnula všechny její pokroky, podpořila jsem ji směrem ke zvládnutí Štědrého dnu.

Reflexe po 3. setkání

Další překvapení. Dodnes mě mrzí, že jsem důsledně neprozkoumala, co je za tou rychlou změnou. Byla jsem tak upřímně nadšená z dalšího posunu J., že jsem byla zvědavá jen a jen na něj.

Později jsem si všimla, že J. se vlastně podařilo splnit si to, co chtěla už v prvním sezení - nemyslet na bývalého manžela před spaním, věnovat se kamarádkám při setkání s nimi. Zpětně mě mrzelo, že jsem se nedržela přesně toho, co si klientka předsevzala jako svou další práci v předchozím sezení. Prostě jsem na to asi zapomněla. Klientka ale nezapomněla a svůj "úkol" řádně splnila. Já jej ale dostatečně nevyzdvihla.

Uvědomuji si, že jsem se v průběhu sezení několikrát vracela k tomu, co už J. zmiňovala na předchozích sezeních. Byla jsem ráda, že jsem se na každou jednotlivou hodinu připravovala, pročítala si své poznámky a tak měla některé body v živé paměti.

Snažila jsem se držet se tématu, i když J. odbočovala k popisu svých "těžkostí" v pozici matky - samoživitelky. Zpětně mě mrzelo, že jsem jí tuto skutečnost málo potvrdila. J. pak asi potřebovala se k tomu vracet.

Je mi jasné, že jsme se škálou nepracovaly podle daných pravidel. Snažila jsem se naslouchat klientce i sobě. Chtěla jsem se vyvarovat tomu, aby náš rozhovor byl jen rigidním výsledkem klienta - byť dle technik SFBT přístupu.

Závěrečná reflexe J. mě zahřála u srdce. Byla jsem polichocena jejími slovy, která jsem si vyložila jako slova o úspěšné terapii. Ptala jsem se jinak, tak, že to J. nutilo vidět věci z jiného úhlu pohledu. Vnímala jsem, že naše práce byla efektivní, vedla J. ke změně.

Ukázka – mapování posunu J. po škále (6:45 - 27minuta)

Závěr

Při podrobném mapování naší společné cesty s J. jsem si uvědomila, že na své terapeutické práci potřebuji ještě ledacos natrénovat. Chtěla bych umět ještě více naslouchat klientům, pracovat pomaleji. Hodilo by se mi více se zaměřit na mapování zdrojů klienta a jejich využití v terapii, umět lépe pracovat se zplnomocněním, dál se cvičit v připojení a potvrzování, lépe formulovat představu cíle a napadá mě nejmíň další milion věcí, které bych ve své terapeutické práci chtěla vylepšit.

Přemýšlela jsem také o autoritě lékaře – terapeuta. Zpětně si uvědomuji, že J. měla tendence přesouvat zodpovědnost za sebe na druhé. Možná jsem jí svým působením vlastně dost "nahrála". Připomněla se mi tím myšlenka dle Vymětala et. al. (2004, s. 92) „Pro každého terapeuta je důležité si uvědomit, že tlak autority (a tou terapeut je) dokáže přimět lidi k tomu, aby dělali věci, kterých by se jinak nedopustili a kterými mohou dokonce trpět.“ Zůstává to pro mě tedy ponaučením. V dalších terapiích se na to chci zaměřit už v průběhu práce s klientem. Náš vztah s J. se totiž tvořil už dlouho předtím, než jsme vůbec zahájily společné terapie. Stálo by za to jej více prozkoumat spolu s klientkou.

S proplétáním rolí lékaře - terapeuta mám už pár zkušeností, nicméně stále se objevují nové a nové podněty k zamyšlení. Už je mi jasné, že z role psychiatra nikdy plně nevystoupím. Spíše mi jde o to, naučit se s tím pracovat. Což se ukázalo jako cesta plná nových dobrodružství, kterou po boku klienta mám tu čest absolvovat.

Vedena myšlenkou, že „Ani jeden neodchází z terapie tentýž, jaký byl na jejím začátku.“ (Úlehla, s. 39), jsem přemýšlela, jaký vliv na mě měla práce s J. Byla pro mě dalším utvrzením v tom, jak mocná je síla klienta udělat změnu, jakkoliv se to zdá na začátku terapie nemožné. Smekám nad silou, vůlí a odvahou klientů – i J. Jsou pro mě inspirací a zdrojem, posilují mě jejich příběhy, vážím si společně stráveného času.

Čím víc času jsem věnovala přípravě této práce a rozboru našich sezení, tím jsem byla zvědavější, zda se podařilo J. pokrok udržet. Na můj e-mail mi J. odpověděla:

Dobrý den Darjo,

je to boj. :-) Posun se daří držet, ale nějak mi nejde se posouvat dál, k lepším zítřkům.

Zmáhá mě to, a jsem naštvaná sama na sebe, že se nedaří. Nicméně pořád se těším na zázrak, až všechno přejde a bude lépe.

Myslím, že až se vrátíte do práce, ještě se uvidíme.

Ale tak je léto, prázdniny, jsme s dcerou zdravé, mám práci, máme kde bydlet, takže vlastně pohoda.

U vás taky všechno běží hladce?

Mějte se hezky a díky za zájem

J.

Seznam použité literatury

INSOO, Kim Berg. 2013. *Posílení rodiny*. Praha. Portál, s.r.o. ISBN 978-80-262-0500-5

KOTTLER, Jeffrey; CARLSON, Jon. 2006. *Nezdařená terapie*. Praha: Portál, s.r.o. ISBN 80-7367-088-7

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

ÚLEHLA, Ivan. *Obrázková rukověť systemické psychoterapie*.

VYMĚTAL, Jan et al. 2004. *Obecná psychoterapie*. Praha: Grada Publishing, a.s. ISBN 80-247-0723-3

YALOM, Irvin D. 2012. *Chvála psychoterapie*. Praha: Portál, s.r.o. ISBN 978-80-262-0210-3