

KOMENTOVANÁ KAZUISTIKA

Uzlíček nervů

5. ročníková práce

Vypracovala: Mgr. Jana Tussetschlägerová

Frekventantka psychoterapeutického výcviku Umění terapie 16

Datum: říjen 2021

OBSAH:

1.	Úvod – můj kontext	3
2.	Popis a reflexe terapeutického procesu	4
	2.1. Konzultace č. 1	4 - 7
	2.2. Konzultace č. 2	8 - 11
	2.3. Konzultace č. 3	12 - 14
	2.4. Konzultace č. 4	15 - 18
	2.5. Konzultace č. 5	18 - 20
3.	Závěrečné zhodnocení terapeutického procesu	21
4.	Použitá literatura	22

1. ÚVOD – MŮJ KONTEXT

Vlastní psychoterapeutickou praxi provozuji přibližně čtvrtým rokem. Pracuji s klienty s různými typy potíží a starostí, bez ohledu na stanovenou diagnózu. Věnuji se jak dětem, tak dospělým, jednotlivcům, párům i rodinám. V budoucnu bych se ráda více specializovala na terapeutickou práci s dětmi a mladistvými. Terapii nabízím ve formě setkání face to face v konzultovně, ale též on-line či venku v přírodě. Nejčastěji se na mne obracejí lidé na základě doporučení předchozích klientů. Přicházejí s nadějí, že jejich trápení má řešení a společně se nám prostřednictvím objevování různých možností podaří najít cestu k větší životní spokojenosti, potažmo zdraví. Právě ve vytváření příležitostí ke změně vidím zásadní smysl a přínos celého psychoterapeutického procesu.

Výběr kazuistiky pro závěrečnou práci byl pro mne dost náročný. Mým záměrem totiž bylo ukázat, jak aktuálně pracuji, v tom smyslu, kde se nacházím na konci výcviku. Jelikož daly ale Covid-19 a opatření s ním spojená mé terapeutické praxi poměrně dlouhou stopku, neměla jsem momentálně k dispozici žádný ukončený případ. Dovolila jsem si tedy sáhnout trochu do minulosti a podívat se na jeden z těch starších, optikou toho, co vím a dělám dnes.

Nápad vrátit se zrovna k tomuto případu se zrodil ve chvíli, kdy mi volala nová klientka a říkala, že na mne dostala kontakt právě od té, které se bude má kazuistika týkat. Nebylo to poprvé. Přemýšlela jsem nad tím, že od posledního setkání už nás dělí poměrně dlouhá doba. Zdá se tedy, že terapie v klientce tenkrát zanechala něco, co by ráda dopřála i lidem ve svém okolí. Co se to tam tehdy vlastně dělo?

2. POPIS A REFLEXE TERAPEUTICKÉHO PROCESU

Ke klientce: Paní Hana (40 let) se o možnosti docházet ke mně na psychoterapii dozvěděla z letáku v nemocnici. Pracuje zde 20 let jako zdravotní sestra na oddělení ARO. Ve svém oboru se neustále vzdělává. Je 18 let vdaná a s manželem vychovávají třináctiletého syna.

Během úvodního telefonátu, kdy se objednávala na sezení, jsme o tom, co ji za mnou přivádí, vůbec nehovořily. V průběhu terapeutického procesu se pak vynořilo přání naučit se ovládat své emoce, zbavit se výbuchů vzteku a pláče, být více uvolněná a klidná.

Pozn.: Standardní text popisuje průběh konzultace a *kurzívou* jsem vyznačila, jak o případu přemýšlím, z čeho vycházím, co jsem mohla udělat jinak, atd.

2.1. Konzultace č. 1 (28. 01. 2019)

První setkání s klientem zahajují vždy řešením organizačních záležitostí – občerstvení, oslovování, časová dotace, cena, podpis dohody o poskytování služby, apod. Domnívám se, že již toto je prvním krokem k navození pocitu bezpečí klienta a v zásadě i mého. Ve výcviku jsme o tom hovořili jako o „mantrě“, nicméně zaujalo mne i označení, které používá Š. Gjuríčová s J. Kubičkou (2009), když mluví o roli terapeuta během zahajování procesu terapie coby ceremoniáře, neboť to, co se děje vnímám jako svůj rituál. Na něj pak zpravidla navazují otázkami inspirovanými Tomem Andersenem a mapují, co klienta do terapie přivedlo. Tento způsob práce snímá nervozitu především z těch klientů, kteří do terapie přicházejí, ale zatím si nejsou jisti, zda vůbec budou schopni o tom, co se jim v životě děje, hovořit. To úplně nebyl Hančin případ.

Na otázku, kde se vzal ten nápad vyhledat pomoc, rovnou odpovídá popisem problému. Vypráví, že se cítí být ve stresu, neumí se uvolnit. Výsledkem toho jsou dle jejích slov stavy úzkosti objevující se velmi nevhodných okamžicích.

Terapeutický směr, který jsem měla v té době asi nejlépe osvojen, spočíval v systemickém přístupu tak, jak jej popisuje I. K. Berg (2013), tj. orientace na budoucnost, focus na zdroje, výjimky, rozdíly, na to, co funguje, zplnomocňování, oceňování, atd. Držím se předpokladu, že problémy nejsou dokonalé a musejí tedy existovat chvíle, kdy na život klientky nemají žádný vliv.

Dozvěděla jsem se, že výbuchy vzteku a pláč se projevují pouze v osobním životě. Za to, že nedokáže udržet emoce na uzdě, se na sebe zlobí. Často pak nemůže v noci spát, buší jí srdce a nemůže se nadechnout. Řekla si, že efektivnější cestou, než užívat léky, bude terapie. Jako zdravotní sestra k lékům přístup má. Občas si vzala Neurol nebo Diazepam, aby se vyspala před zkouškou a fungovalo to.

Znovu se vracíme k otázce, proč volí terapii zrovna nyní. Hana uvádí, že o ní uvažovala už dříve, ale nechtěla žádat obvodní lékařku o doporučení, protože by se o tom mohl někdo v nemocnici dozvědět. Pak objevila můj leták a hlavou jí proběhlo: „jdu do toho“.

O tom, že je dnes tady vědí její nejbližší přátelé a manžel. Přátelé jsou hodně zvědaví na to, jaké to na terapii bude a co Haně poradím. Někteří z nich se potýkají s podobnými problémy a věří, že doporučení budou univerzálně platná a budou je moci také vyzkoušet. (smějeme se) Nikdo z nich zkušenost s terapií nemá, ani Hana.

Nemám potřebu se vůči očekávání jejich přátel nějak více vymezovat, neboť z výrazu i smíchu Hany bylo zřejmé, že je vnímá jako nereálná.

Klientka sděluje, že se potíže objevily s nástupem na VŠ, tzn. cca dva roky zpět. Předtím to prý tak hrozné nebylo. Byly ještě „ukočirovatelné“ a přicházely jednou za čas. V minulosti se jí je dařilo zvládat, protože více sportovala, což nyní nestíhá a emoce dostatečně nevybije. Také měla tři zaměstnání, tudíž nebylo tolik času se stresovat. Zároveň dodává, že momentálně má zaměstnání jedno a nestíhá nespportovat tak, jak by chtěla. Předtím byla tak unavená, že na negativní myšlenky neměla čas. Teď má prostor více hloubat.

Na minulost pohlížím jako na zdroj inspirace, kdy se popisované projevy dařilo zvládat. Vycházím z I. K. Berg (2013) a otázkami na zvládání navíc zplnomocňuji klientku k řešení problému v tom smyslu, že v minulosti to již dokázala.

Hana dále vypráví příběh, který ji v poslední době hodně rozhodil. Účastnila se výběrového řízení na poměrně vysokou pracovní pozici, v němž uspěla kolegyně s nižším vzděláním. Má pocit, že to neumí vydýchat, což ještě umocňuje nepříjemné stavy. Cítí se uražená a ponížená, ačkoli jí okolí říká, ať si to tak nebere. Zvažuje odvolání, čímž by ale údajně jen všem potvrdila, že je hodně dotčená. Tvrdí, že to musí překousnout a smířit se s tím.

Vidím, že je toho klientka plná. Mohla bych se ptát, zda už někdy něco překousla, co jí v tom pomohlo, co by jí usnadnilo se s tím smířit apod. Na druhou stranu, ale pořád nemám jasno v tom, co si přeje, o čem to tu má být, co očekává, což vnímám s ohledem na celý terapeutický proces jako klíčové. Věřím klientce, že pokud bude toto téma důležité, vnese jej zpět, a současně i sobě, že jí k tomu vytvořím prostor, aby to mohla udělat.

Známkou toho, že terapie funguje, bude pro Hanu to, že se umí uvolnit, odreagovat a ukočirovat své emoce. Naopak signálem toho, že chodit na terapii je zbytečné, by bylo to, že odchází s pocitem, že si zde popovídala jen jako s kamarádkou u kafe. Rozdíl by měl spočívat v tom, že na sezení si nastaví cíl, k němuž by chtěla směřovat, a dostane doporučení, co lze vyzkoušet. Jako užitečné vnímá podívat se po příčině, proč se jí ty věci dějí, v přemýšlení, jak je odstranit, nebo se přizpůsobit tomu, že to tak prostě je, a hledat cesty, jak se uklidnit.

Tady jsem se mohla ještě chvíli zastavit a položit několik otázek zaměřených na tzv. vizi preferované budoucnosti, neboli popis alternativního způsobu života klientky, kde současné problémy nehrají tak významnou roli, např. když bude znát příčinu, stavy zmizí, co bude v jejím životě jinak?, kdo si toho všimne první?, na koho to nebude mít žádný vliv?, apod. Díky těmto otázkám bych získala detailnější představu o tom, kam má terapie směřovat, L. Zatloukal a D. Žákovský (2019).

Hana se rychle vrací ke své ukřivděnosti z konkurzu. Doplnuje, že jí zítra čeká setkání s ředitelem, v průběhu něhož nechce předvést hysterickou scénu. V práci se snaží více ovládat, ale po tom, co se dozvěděla, že ve výběrovém řízení neobstála, se rozplakala. Myslí si, že jí ředitel bude chtít nabídnout pracovní pozici právě po sestře, co konkurz vyhrála, což vnímá jako ubohou náhradu. Říká o sobě, že je trochu jako umanuté dítě, které když nedostalo, co chtělo, odpovídá jen „ne, ne“. Bojuje sama se sebou. Uvědomuje si, že záleží především na tom, co by chtěla ona sama do budoucna dělat. Manžel má nějaké představy, které ovšem nesdílejí. Rozhodování je náročné také proto, že má dojem, že pokud nabídku vezme a nebude spokojena, hrdost by jí nedovolila vrátit se zpět. Jak tedy zařídit, aby jí v rozhodování bylo dobře?

Všímám si, že máme s klientkou podobné nastavení. Nejen coby terapeutka, ale i v osobním životě bývám často v roli iniciátora změny, toho, kdo stanovuje cíle a důsledně za nimi jde, čímž zároveň vytvářím určitý tlak. Výkonové zaměření nás obou vyvolává pocit, že jsme na jedné vlně, čímž podporuje připojení. Mým záměrem je však ještě navíc otevřít nové možnosti, tak se rozhoduji být spíše „brzdou“. Neptám se na dopady určitých rozhodnutí, ale setrávám s Hanou v procesu rozhodování.

Připomínám, co vše má vliv – manžel, okolí, klientčiny představy, bariéry, které zavírají cestu. Hledáme, jak být v pohodě, vyhnout se tlaku. Hana uskakuje ke konkrétnímu rozhodnutí. Objevuje se obava z toho, že když si vybere variantu, v níž jí bude dobře, bude časem litovat, že nepřijala ředitelovu nabídku. Otvírám témata přijetí zodpovědnosti za své rozhodnutí, jak ošetřit, že si vyberu dobře apod. Hana vypráví, že již jednou funkci měla a neslo to s sebou spoustu starostí. Její soukromý a pracovní život nebyl vůbec oddělen, což manžel špatně snášel. Viděl, jak se trápí i ona. Po 3 letech dala výpověď a začala jinde jako řadová sestra. Manžel se nyní bojí, že se vše vrátí do starých kolejí. Hana se obává, že pokud se vše bude opakovat, dostane se jí místo podpory slov typu: „já jsem ti to říkal“.

Cítím obrovský tlak. To stálo za zveřejnění. Mám pocit, že Hana neustále přeskakuje z jedné misky vah na druhou, což je unavující. Opět tedy brzdím, což pro mne není vůbec jednoduché, a vracím se k obecnějšímu.

Ptám se, jak se takové dobré rozhodnutí pozná. Hana odpovídá, že tak, že se bude cítit v práci dobře. Teď je v ní spokojená. Má respekt. Kolegové věří, že pokud se dostane výše, pak něco změní. Sama doufala, že se konečně dostane do pozice, kde bude mít tu moc něco změnit. Zveřejňuji klientce, co mi jde hlavou, a vyprávím, že přišla a mluvila o nespavosti a úzkostech, teď najednou slyším příběh o funkci, potřebě věci měnit, rozdávat energii mimo ... jak to s ní teda vlastně je?

Obracím tak pozornost od problému k ní samotné, jak rozumí tomu, co se jí to děje, event. jak souvisí to, co si přeje, s problémy, s nimiž přišla.

Hana odpovídá, že má dojem, že v poslední době nedělá vůbec nic pro sebe. Pořád ostatním musí dokazovat, že je dobrá matka, manželka, profesionálka, studentka, ... Zajímám se, kdo to všechno požaduje. Hana vysvětluje, že ona, i když ví, že jí lidi berou. Má respekt,

ale potřebuje si ho neustále budovat a zasluhovat, aby si sama sebe vážila. Obává se, že by mohlo okolí třeba prozřít a říci si, že není tak chytrá, jak si mysleli. Zmiňuje, že jediná věc, kterou dělá skutečně jen pro sebe, je studium. Vzápětí upřesňuje, že nechce zabíhat do rodinných záležitostí, ale vlastně to dělá i kvůli matce. (pláče) Ubezpečuji ji, že slzy jsou v pořádku. Emoce do terapie i do života patří. Nabízím pohled na ně, coby ozdravný proces. Pro klientku je to však jen potvrzení jejich problémů „buď brečí, nebo ječí“. Ptám se, co by chtěla dělat místo toho. Přála by si ty emoční projevy vůbec nemít, prostě jen říct, jak se věci mají.

Slova jako: „nikdy“, „nic“ mne vedou k hledání výjimek za účelem identifikace zdrojů, které byly v minulosti funkční a momentálně třeba nejsou plně využívány.

Znovu se vracím ke své otázce, co dělá Hana čistě pro sebe. Odpovídá, že si občas čte. V minulosti běhala, což se jí teď nevejde do plánu. Veškerý volný čas jí zabírají psaní diplomové práce a starost o domácnost. Doplnuje, že při běhu na ní nikdo nevidí, nikdo jí nesoudí a je jí jedno kam běží. Uvažuje, že by to možná i 3x v týdnu zvládla.

V duchu se děším, „co blázní“. Vždyť toho má tolik. Zase mám potřebu ji přibrzdit. Děláním to tak, že svým pochybováním narušuji zdánlivě samozřejmé podobně, jako to popisují A. v. Schlippe a J. Schweitzer (2006).

Snažím se to zveřejnit a ptám se, zda ze sebe nechce udělat superženu – 100% manželka, studentka, ... Dá se to vůbec zvládnout? Hana se směje a odpovídá, že ne. Zjistíme, kde si může dovolit ubrat. Možná doma by prý nemusela pořád uklízet. Manžel by to pochopil. Kdyby si řekla tak by jí s domácími pracemi i pomohl. Ona ale čeká, že na to přijde sám. Syna obtěžovat nechce, protože je ještě dítě. Navíc, sama to udělá lépe. (směje se) Připouští, že pokud by manžela i syna trochu zaměstnala, získala by tak víc času na sebe. V případě, že by vzala novou pozici v práci, měla by pak pravidelnější režim a ještě více času na sebe i rodinu.

Úvaha nás znovu vrací k původnímu tématu a přemýšlíme nad výhodami i nevýhodami volného pracovního místa. Hana má v plánu, ať přijde ředitel s čímkoli, požádat o čas na rozmyšlenou. Nejprve tvrdí, že je pro ni v mezidobí důležité získat podporu manžela, ale následně mluví o tom, že tím chce dát najevo svou cenu. Pořád přemýšlí, v čem byla ta druhá lepší. Odvažuji se položit otázku, zda by vůbec mohl existovat argument, který by jí přesvědčil, že se vedení rozhodlo správně. Nad tím neuvažovala. Možná byla moc dravá, chtěla změny a hned. Zajímá mě, co se změní, když bude znát konkrétní příčiny. Hana říká, že se jí uleví. Cennější je pro ni kritika než to, že důvody nezná. Zítřek je tedy příležitostí jít si pro odpověď.

Závěrem se ptám, co bylo dnes nejdůležitější. Sděluje, že si s manželem a synem sedne a řekne jim, že toho má moc, potřebuje čas pro sebe a požádá je o pomoc. Aspoň 3x v týdnu se půjde na hodinu projít nebo si zaběhat. Co se setkání s ředitelem týče, byla na vážkách, zda dát najevo své pocity zklamání a nyní na tom nevidí nic špatného.

S cílem navodit možnost změny v intervalu mezi sezeními zadávám obvykle na konci sezení úkol. Klientka to v podstatě v závěrečném shrnutí udělala za mě, čímž se současně podařilo splnit její očekávání v tom smyslu, že dobrá terapie by měla přinést odpověď na to, kam a jak dále směřovat.

2.2. Konzultace č. 2 (25. 2. 2019)

Na první konzultaci jsme našly řadu různých témat – nová pracovní pozice, vztah s matkou, time management, ... Nabízelo se tedy několik možností, co s ohledem na přání klientky rozvíjet. Současně se také dalo předpokládat, že se v mezičase odehraje spousta změn. Byla jsem rozhodnuta ponechat výběr tématu na klientce a v úvodu položit otevřenou otázku typu: „Do čeho se dnes pustíme?“. Pokud by Hana nevěděla, odrazila bych se od úkolu, který si v podstatě sama zadala, event. použila tzv. zázračnou otázku dle S. De Shazera, Y. Dolan a kol. (2014).

Klientka otvírá terapii tím, že má potřebu informovat mne o novinkách. Začala pravidelně běhat, rozdělila domácí práce a přijala funkci vrchní sestry. Ptám se, co je to za věci mezi nebem a zemí? (smějeme se) Zároveň poukazuji na to, že dneska vypadá nějak jinak. Je plná síly. Hana vysvětluje, že je sice po dvou nočních, ale i přesto má dobrou náladu. Vrhla se i do diplomky, což jí také zvedlo. Jediné, co jí vadí, je to, že se musí chodit zaučovat na novou pozici ve svém volném čase. Nadřícená ji nechce pustit. Hana se diví, že nevybuchla. Jak je to možné? (kroutím hlavou) Prostě se udržela. Nechce zklamat primáře, který si jí vybral.

Všímám si změny volby jazyka, a současně i pohledu na věc a opět brzdím. Klientka dnes mluví o tom, že si ji primář vybral, nikoli, že ji chce ředitel zbylou funkci uchlácholit.

Dozvídám se, že primář předběhl ředitele a nabídnul jí volné pracovní místo, ne proto, že chce zaplácnout díru, ale proto, že je kvalifikovaná a na pozici se hodí. I tak si vzala čas na rozmyšlenou. Doma si sepsala pro a proti. Rozhodla se čistě podle sebe. Důležitou roli hrál pravidelný režim, i když bude mít více zodpovědnosti a méně peněz. Manžel byl u toho, řekl jí, že za ní stojí. Ukázalo se, že ředitel pro ni nakonec žádné jiné pracovní místo neměl.

Pořád jsem překvapená, jak to všechno najednou dokázala. Hana říká, že si na minulém sezení uspořádala věci v hlavě a řekla si, že takhle to dál nejde.

Mým záměrem bylo soubor změn podrobněji prozkoumat a doptat se, co je usnadnilo, jak je udržet, co by mohlo způsobit, že by se vše vrátilo do starých kolejí atd.

Hana to však vnímá jako přirozený vývoj a otvírá další téma – nespavost, za což údajně může šibeniční termín odevzdání diplomové práce. Budí se uprostřed noci a už neusne. Zajímám se, zda se s tím dá něco dělat i v době, kdy ji nemá odevzdanou. Jak se stane to, že se jí usnout podaří? Je to někdy lepší, nebo horší? Dnes si myslí, že bude spát, protože má velký spánkový deficit. Nespavost se v minulosti objevila vždy, když měla problém, který nedokázala v tu chvíli vyřešit. Teď se to týká hlavně školy. Vedu klientku k zamyšlení nad tím, čím se liší den, po kterém pak noc prospí, od toho, po němž neusne.

Opět využívám otázek na výjimky z problému s cílem identifikovat veškeré prvky (zdroje), které mohou mít pozitivní vliv na klientčin spánek. V hlavně mi zní jedno z pravidel z knihy I. K. Berg (2013), a to: Dělej víc toho, co funguje. Držím se předpokladu, že je jednodušší rozšířit dovednosti a kompetence, které už klientka má, do dalších oblastí, než se učit novému způsobu chování.

Haně se líp spí, pokud je fyzicky unavená. Jinak jí mozek pořád jede. Ptám se, co už vyzkoušela, co s tím dělá. Jmenuje, že má tmou, vyvětráno, dává si meduňkový čaj, snaží se myslet na něco hezkého, ... Někdy to zafunguje, jindy je to ještě horší. Vždy je pak na sebe naštvaná. Zveřejňuji to, že mi přijde celkem normální, že se před zkouškou vynořují v noci v hlavě různé otázky, co mohou být v testu apod. Přemýšlíme, co s tím. Pomáhám si menší edukací a vzpomínám na Nešpora a jeho fialovou hodinku. Doporučuje věnovat se hodinu před spaním klidným a oddechovým činnostem, vědomě se tak na spánek připravovat.

Moje mysl se v tomto bodě nachází ve stavu „osvíceného jasna“. Jsem si jista, že klíčem ke spánku musí být nějaký rituál, předěl, který by byl signálem pro tělo ke zpomalení, zklidnění. Nabídka rychlého řešení samozřejmě nepadá na úrodnou půdu.

Hana jede celý den na plné obrátky, pak by si přála, aby její aktivita klesla ráz na ráz na nulu a usnula. Má naději, že se změnou práce a odevzdáním diplomky dojde i k úpravě spánkového režimu. Otázkou tedy zůstává, jak to přežít do té doby. Sděluje, že je pro ni důležité pohlídat si fyzický výdej, i kdyby měla jít jen na 10 minut ven se psem.

Bohužel jsem se svého předpokladu zatím nevzdala a hlavou mi běží ten kolotoč, v němž Hana žije i rychlost s jakou se dostává do postele. „Mám tolik dobrých nápadů!“

Znovu nabízím možnost jakéhosi „ladění se“ na spánek, což klientka nepřijímá. Podněcuji Hanu tedy k dalšímu zkoumání toho, co je jinak (vyjma fyzické aktivity), když spí celou noc. Říká, že si asi bude muset udělat poznámky. Navrhuji experimenty s kávou, jídlem, vztahy, apod. Klientku to přivádí k úvaze, že někdy chodí spát s prázdným žaludkem, ale plnou hlavou. Přemýšlíme, jak se dá trénovat vyprazdňování hlavy. Hana mlčí. Neví, co by mohlo pomoci. Mluvím o různých variantách: myšlenkový ping-pong, být víc tady a teď, relaxační dýchání atd.

Mně to konečně dochází. Vracím svou mysl do stavu „svobody možností“, zahazuji expertnost a využívám nevědoucího (not knowing) přístupu k rozvoji dalšího dialogu, tzn. posouvám se od kauzality zpět k cirkularitě.

Ukázka č. 1 – Ukotvování dílčí změny, zplnomocňování – 31:58 min.

Klientka poprvé vyslovuje myšlenku, že by potřebovala zpomalit. Nemá na to ale čas. Pořád ho musí honit. Nyní už efektivně, ne přes čáru. V klidu nestíhá. Připustila si, že chce být ve všem 100%, což nikomu neprospívá. Důležité pro ni bylo určit si priority – dodělat školu ano, ale mít červený diplom za cenu tiků v oku a probdělých nocí ne. Zajímám se, kdo si všiml změny. Manžel zaznamenal, že prý pořád neječí a nebrečí. Označuji to za obrovský pokrok. Hana vypráví, že měla vztek, ale dokázala ho ukočírovat. Ptám se znovu, jak se jí to podařilo. Tvrdí, že jí to za to nestálo. Zajímám se, čím to je, že si nyní dokáže udržet odstup (*možná lépe nadhled*). Říká o sobě, že je jenom člověk, ne stroj. Není dokonalá. Vytrvávám u toho, jak je to možné. Prosím o recept pro jiného klienta. (smějeme se) Klientka se nakonec snaží připsat zásluhy mě, čemuž se bráním slovy, že jsme se přeci měsíc neviděly. Hana přináší další důkazy o své nedokonalosti, jakoby z nich měla dokonce radost.

Oceňuji klientku za odvahu a provedení změn, a zároveň ji zplnomocňuji tak, aby si udržela odstup od problému a pocítila sílu svého vlivu na vlastní život. Vycházím přitom z K. Ludewiga (2011), který hovoří o tom, že psychoterapie má na základě nosného terapeutického vztahu pomoci vytvořit podmínky podporující odvahu ke změně, rezignaci na jistotu známého (fáze destabilizace problémového systému) směrem k budování nového příznivějšího stavu (fáze stabilizace).

Klientka vypráví, že ke změně pomohly i uznání a pochvala od primáře. Hlavou jí běželo, že je dobrá. Dále to, že rozdělení povinností doma proběhlo hladce a uvědomění, že ve škole stačí trojky. Nic není třeba hrotit. Hana mě ale také informuje, že už si podala přihlášku na další školu, a to učitelství pro zdravotnické školy, což je úplně něco jiného oproti oboru intenzivní péče, který studuje nyní. Ze strany manžela má podporu. Dalším vzděláváním si naplňuje potřebu seberealizace. Doufá, že tím jde synovi příkladem. Obdivuji ji, že se vrhá do něčeho dalšího.

Moje reakce nebyla příliš autentická – obdivuji klientku a u toho kroutím hlavou. Cítila jsem ale spíše obavu, jak to všechno zvládne, což mělo být vyřčeno nahlas.

Přijde mi důležité prozkoumat ještě více celý kontext změn, které v mezidobí učinila, a tak k nim vracím hovor.

Jelikož klientka na minulém setkání hovořila o tom, že chce matce dokázat, že stojí za to, zajímám se, co by na změny v jejím životě řekla. Označuje ji za svou Achillovu patu. Čtyři roky se neviděly. Popisuje, že má ještě o 3 roky mladší sestru Dášu, která je matčiným vymodleným dítětem. O sobě hovoří jako o dítěti nechtěném. Narodila se, když bylo matce 16 let. Celý život cítila, že sestru má radši. Stála by o to, aby se vídaly pravidelně a syn měl babičku. Nikdy jí neodpustí, že ho neviděla jít do první třídy, nepopřála mu k narozeninám, apod. O změnách, které udělala, se matka nemá šanci dozvědět. Když přijede sestra na návštěvu, vůbec se o matce nebaví. Ví, že to Hanu zraňuje. Dáša má totiž s matkou velmi dobrý vztah. Vídají se denně. Její dceru matka hlídá a bere ji na dovolenou. Klientka se snažila matku opakovaně kontaktovat a vztah řešit. Matka se s ní ale o tom bavit nechtěla a ona v podstatě nebyla schopná, jelikož plakala. Je pravda, že se tím vždy ledy pohnou a obě mají snahu se pak 2-3x navštívit, ale po čase to zase vyšumí a nevidí se několik let. Přemýšlím nahlas, kdo tam co od koho očekává. Hana má pocit, že matka čeká omluvu, ale ona neví, za co. Myslí si, že by se spíš měla omluvit matka vnukovi za 10 let nezájmu. Ptám se, zda je něco, o čem si Hana myslí, že by s ní matka chtěla mluvit. Odpovídá, že po těch letech už moc neví, o čem se s ní má bavit.

Využívám cirkulárních otázek k tomu, abych získala více informací o vzorcích, které ovlivňují klientčino chování a nabídla jí pohled na vlastní systém uvažování z vnější perspektivy, A. v. Schlippe a J. Schweitzer (2006).

Hana mi pořád neodpověděla. Zajímám se tedy, co s tímto tématem dál. Je to něco, co jí také nedá spát? Klientka říká, že to vytěsnila, ale obratem připojuje vzpomínku na to, že měla minulý měsíc kulatiny a matka jí volala. Byla v práci, kde měla zrovna strašný firmol a hovor tak nemohla přijmout. Psala jí sms, že se spojí později. Ona jí nezavolala a matka znovu

taky ne. Obě čekaly, že to udělá ta druhá. Přináším svou hypotézu, že matce asi není tak volná, když jí volala, aby jí popřála. Možná chtěla i něco dalšího? Klientka se brání tím, že matka přeci může přijet, což jí ale nikdy nenabídla. Přemýšlíme nad tím, co by se stalo, kdyby pozvání měla.

Lákám klientku k hypotetizování nad různými možnostmi, čímž jí podporuji v odpoutání se od představy, že existuje jedno správné vysvětlení, A. v. Schlippe a J. Schweitzer (2006).

Srov. Z pohledu narativní terapie bychom mohli hovořit o dekonstrukci. Metodě, jejímž smyslem je nabourat jednotný smysl problémového příběhu rozhlížením se v krajině možností, V. Strnad a A. Nejedlá (2014).

Hana si pokládá otázku: „chci jí vidět?“. (krčím rameny) Odpovídá si, že jestli udělá státnice, pozve na promoci. Vnímá to trochu jako „akt pomsty“. „A teď se podívej, kam jsem to bez tebe dotáhla.“ Přináším příklady matčiných pohledů: „jsem hrdá, kam to moje dcera dotáhla“ vs. „chce se jen povyšovat“. Ptám se, co si Hana přeje, aby si z toho matka vzala. Zůstává u svého prvotního záměru: „v ničem si mě nepodpořila, a přesto jsem, kde jsem“. Má na ni vztek. Připouští, že matka je též hodně emotivní. Asi by tam plakala. Třeba by setkání v Karolinu mohlo být krokem ke smíru, alespoň na nějakou dobu. Nevěří, že by to vydrželo déle. Matka má pořád tendence udělovat jí nevyžádané rady nebo plánovat čas, což jí štve. Sestra s matčinými doporučeními a plány více souzní, podřizuje se. Hana je takový rebel. Nabízím myšlenku, že povolání zdravotní sestry není moc rebelské. Klientka upřesňuje, že matka to vidí podobně. Ona i sestra mají zdravotnickou školu. Ptám se, co by se ve vztahu s matkou mělo dít dál. Hana to chce nechat do státnic být. Je rozhodnuta na promoce matku pozvat s tím, že se pak uvidí. Myslí si, že časem tam pak bude i méně té zlomyslnosti. Možná se to dokonce vyvrbí v něco pozitivního.

Prakticky neustále jsem udržovala zaměření rozhovoru na řešení (solution talk) a odkláněla tak klientku od popisování problému (problem talk), což v podstatě vedlo ke vzkříšení naděje, že změna je možná.

V závěru Hana shrnuje, že dnes byl nejdůležitějším tématem rozhovor o matce. S manželem jej probírat nemůže, jelikož se ti dva nesnášejí. Cenný byl především ten druhý pohled, který si dosud nepřipouštěla. Spočíval v tom, že matka třeba taky trpí. Trápí ji to už 13 let. Tenhle problém zasunula někam hluboko dozadu, aby jí nerušil od věcí, jež je potřeba řešit teď. Navrhuji, že se k tomu můžeme během dalšího setkání vrátit. Jako další klíčové téma zmiňuje klientka spaní. Má chuť se podívat blíže na to, co se děje přes den, po kterém pak v noci spí, co všechno na to může mít vliv. Zavazuje se, že si k tomu udělá poznámky a příště je přinese.

2.3. Konzultace č. 3 (25. 3. 2019)

Před další konzultací jsem hodně přemýšlela nad tím, jak naložit s tématem týkajícím se matky. Vnímala jsem jej jako velké a palčivé, ale na druhou stranu jsem ze strany klientky cítila jakousi nechuť k jeho řešení. Jakoby nevěřila, že to s tím, co se jí nyní děje, může nějak souviset. Dala jsem si za úkol držet s ní krok. Současně jsem byla také velmi zvědavá na to, jaké nové informace získá zkoumáním svého dne ve vztahu k tomu, jak ovlivňuje průběh její noci.

V úvodu třetího sezení otvíráme aktuální téma týkající finišování diplomové práce. Hana vypráví o peripetiiích s technikou i o tom, jak ji manžel zachránil a počítač zprovoznil.

Obracím hovor k ní a vzpomínám na hlavní témata, o kterých jsme hovořili na posledním setkání – spánek, matka. Klientka zvažní a informuje mne, že se budu divit, co z deníčku vyplynulo. Velmi mě překvapilo, že za problém označila manžela, neboť o jejich vztahu mluvila vždy tak, že je vše v pořádku. Přišla na to prý jednoduše. Když je v Praze na koleji, spí celou noc úplně normálně. Dnes vyprávěla, že od té doby, co manžel povýšil, dělá si z ní terapeuta. Veškeré své problémy a starosti valí na ní. Z práce se vrací naštvaný, což si vybíjí na ní a synovi. Také bývá extrémně unavený a pořád si jen stěžuje. Buď spí, nebo si otevře lahev vína, což se jí hnusí. Oba jsou z rodiny alkoholiků. Hana se ho snažila motivovat, politovat, utěšit, vyhrožovat, poradit, ale nic nefunguje. Když si jde lehnout, bývají rozhádaní a ona pak nemůže spát. Zpočátku mu to tolerovala a říkala si: „má novou práci, není dostatečně zaučen, ...“. V poslední době se jí to už ale doopravdy přičí.

Mým záměrem je zastavit rozvíjení problémového příběhu a posunout se k hledání řešení. Uvědomuji si zároveň, že nám to může trochu komplikovat past 3. osoby, neboť klientka vidí problém v manželovi, tzn. řešení zdá se být mimo sféru jejího vlivu.

Také tu zůstala nevyužitá příležitost k ocenění klientky za to, co už všechno vyzkoušela ve snaze manželovi pomoci.

Ptám se, co my dvě teď s tím vším můžeme udělat. Hana příběh dále rozvíjí. Těší ji, že si manžel svou chybu uvědomuje. Držím se dotazu a v žertu doplňuji, že nemáme kouzelnou hůlku, s níž mávneme, a manžel se změní. (smějeme se) Odpověď ale nepřichází. Zdůrazňuji, že manžel tu není, s ním pracovat nyní nemůžeme. Situace tedy je jaká je a mne zajímá, co může ona udělat pro to, aby mohla spát. Jak zařídí, aby si nepříjemný pocit neodnesla do postele. Klientka říká, že to právě neumí. Naposledy se s tím snažila vypořádat tak, že brečela a přišel jí utěšovat syn. Vše jí pak mrzelo ještě víc. Ve svém vyprávění dále ulpívá v myšlenkách na změnu manželova chování a pohledu na věc. Znovu pokládám dotaz, co může udělat pro sebe. Hana opět sděluje, že neví. Nechce to poslouchat, ani manžela odpálkovat. Sdílení je pro ni důležité.

V tuto chvíli jsem poměrně direktivní a možná o krok napřed. Odpojujeme se. Klientka na otázky reaguje jen dalším popisem problému. Mohlo tu být užitečné potvrdit jí, že je to opravdu zapeklitá situace, a tím celý proces zpomalit. Cítím se nejistá, což mě vede k hledání zkratkou podobě nabízení řešení.

Ptám, zda je možné dát komunikaci o práci nějaká pravidla. Klientka říká, že ano. Vypít si po práci kávu a probrat, co se tam dělo, je ok. Po 16. hodině už ale práci řešit nechce. Vkrádá se jim totiž úplně všude. Baví se jen o ní. Je jak obtížná moucha, kterou pořád musí odhánět. Připomínám, že mluvila o tom, že na začátku procházky se o práci nebaví. Vnímá to tak, že manžel se sebou svádí vnitřní boj a snaží se o práci nemluvit, ale časem prohraje. Na ten jeho pak nasedá její vnitřní boj, protože to pořád dokola poslouchat nechce. Řešíme, jak mluvit o svých potřebách a jak vymezit rozhovoru o práci určitý čas. Zajímám se taky o to, co se bude dít, když se to nepovede. Manžel to, na čem se spolu domluví, nedodrží.

Držím se myšlenky, co může ona udělat proto, aby nebyla obětí manželovi práce. Možná tu ve snaze připojit se ke klientce rychle zpět částečně naskakují na její snahu „opravovat“ manžela. Skoro tu vymýšlíme, jak jej „potrestat“, což s sebou ale zároveň nese předpoklad toho, že kýženého efektu patrně nelze dosáhnout jinak než hrozbou. Klientka se toho naštěstí nechytla. V hlavě mi zní: „šup zpět k Haně“.

Ukázka č. 2 – Hledání výjimek a souvislostí – 29:15 min.

Hana vypráví, že práce je vlastně další osobou, která s nimi bydlí. Je to taková améba, co se vtírá naprosto všude. Vycucává ji jako mozkomor.

Všímám si změny úhlu pohledu. Hana již za problém neoznačuje manžela, nýbrž jeho práci. Manžel se tak v podstatě z viníka stal spojencem. Zvažuji využití externalizace tak, jak ji blíže popisuje V. Strnad a A. Nejedlá (2014). Napadají mě otázky jako: jak to ta práce dělá, co jí dělá radost, co ji trápí, kdy si bere dovolenou apod. Nakonec se ale rozhoduji držet se SFBT a jít po výjimkách.

Zajímám se, kdy se v rozhovoru téma práce neobjevuje. Dokresluji to svou metaforou slizu, k čemuž se klientka připojuje. Hana má pocit, že čím více téma manžel přiživuje, tím améba roste a roste. Připomínám, že jsou dny a chvíle, kdy tam není. Klientka má pocit, že když se manžel zaměstná fyzickou prací, tak zmizí. Ona si toho hned všimne. Vidí na něm, že je spokojený. Říká jí, že má ze sebe dobrý pocit. Zajímám se, zda se to děje jenom o víkendy, nebo i v týdnu. Hana popisuje, že když se něco náhodou přihodí, pak i v týdnu, např. jsou-li starosti kolem domu, nebo je v zaměstnání vše v rámci možností v pořádku a nikdo mu nevolá. Dotazuji se, kdo další má na přítomnost práce v jejich životě vliv. Hana odpovídá, že nikdo. Asi deset dní v měsíci mají od práce pokoj. Divím se, že tolik. Čekala jsem tak dva. Rekapituluji, jak takové dny vypadají – manžel se věnuje fyzické práci, v zaměstnání se nic zásadního nestalo, ... Hana doplňuje dlouhou procházku, společnou práci na zahradě a další.

Z dialogu vyplynulo, že klientka s manželem už znají strategie, jak práci ze svého života vystrnadit, nahradit jí příjemnějším tématem nebo činností. V duchu myšlenky I. K. Berg (2013) „více téhož“ vybizím klientku k hledání možností, jak rozšířit to, co již dělají, na další dny.

Hana doplňuje, že bude od příštího týdne pracovat jenom na ranní směny, tak budou změny snáz proveditelné, např. dát si společně kávu, popovídat si o novinkách z jedné a druhé práce, a pak se věnovat třeba práci na zahradě. Nabízím, zda to nespojit s nějakým rituálem ve smyslu – dokud pijeme kávu, mluvíme o práci, jakmile máme dopito, debata na toto téma

končí. Něco podobného už se dle slov Hany tak 2x v týdnu vlastně děje. Pijí kafe, povídají si, přičemž ona se v určité chvíli zvedá s tím, že musí jít psát diplomovou práci. Mohlo by to tak fungovat denně. Otázkou ale zůstává, jak zařídit, aby se již manžel během dne k tématu nevrátil. Klientka navrhuje použít školu jako alibi. Vedu ji k tomu, aby pojmenovala ten pravý důvod, že už toho prostě víc neunesla. Nabádám ji, aby víc mluvila o sobě, o tom, co potřebuje nebo si přeje. Doporučuji vyhnout se komunikaci typu „kdyby ty si ..., tak já bych ...“.

Přemýšlím nad tím, co by jim v nastavení hranic pro debatu o práci mohlo pomoci. Pracuji za klientku. Měla jsem se zeptat jí, stejně to ví nejlíp. Užitečné by bylo ptát se i na to, co by jí/jim oběma přineslo, pokud by více mluvila o sobě, kdyby věta místo slovem „ty“, začínala slovem „já“, atp. Trochu tu hraji hru: „všechny moje dobré nápady musejí být využity“.

Klientka se v tom ale poznává. Dosud si neuvědomovala, že pokud manžela označí za neschopného, těžko se jim bude spolupracovat a hledat cestu k tomu, jak to udělat, aby měli téma práce pod kontrolou. Oba se potřebují naučit ten sliz někam zavřít. Mluvím o své představě slizu v krabičce, co prodávají jako dětskou hračku v obchodě. Navrhuji Haně, ať ho koupí. Ve chvíli, kdy budou mluvit o práci, budou jej mít na očích uprostřed stolu, pohrávat si s ním, jakmile skončí, zavrou jej do krabičky.

Jako důležité vnímám, že své podněty a doporučení předkládám odmítnutelnou formou. Koupě slizu je výzvou k experimentu. Mým záměrem je využít této metafory ke zhmotnění tématu práce, umožnit názornou a vědomou manipulaci s ním – dostat jej z očí a tím i z mysli uzavřením do krabičky.

Připomínám Haně, jak se jí osvědčilo mluvit s manželem o tom, že cítí, že celá starost o domácnost leží jen na ní. Možná by to mohlo přinést něco pozitivního, i co se tématu práce týče. Je to pro ni aktuálně o to těžší, protože se sama chystá změnit zaměstnání, a tudíž bude mít třeba také větší potřebu sdílet, co se tam děje. Na druhou stranu má zkušenost, jak to může být obtěžující. Uvědomuje si, že je potřeba určit debatě o práci nějaké hranice.

Posouváme se tu od stěžování si na manžela k nalezení jejich společného cíle spočívajícím ve snaze vymyslet, jak to udělat, aby je téma práce neobtěžovalo a bylo jim spolu dobře.

Mluvíme i o možnosti párové terapie. Hana si nedokáže představit, že by o tom, co ji trápí, měla hovořit otevřeně a bez obalu. Společné setkání vnímá v podstatě jako přímou konfrontaci, praní špinavého prádla. Stručně vysvětluji, jak párová terapie probíhá, k čemu je dobrá. Klientka tuto možnost ještě zváží a probere s manželem.

Blížíme se k závěru. Shrnuji, že mi přijde důležité, aby se Hana postarala o sebe, a o to, co potřebuje. Klientka mluví o tom, že pro ni bylo stěžejní problém pojmenovat (manžel – práce – sliz). Až teď přiznává, jak ji zjištění toho, co souvisí s její nespavostí, vyděsilo. Dokonce i přemýšlela, zda to má vůbec do terapie přinést. Nakonec to udělala, protože věřila, že společně najdeme konstruktivní řešení, které nyní má. Budou s manželem pracovat na tom, aby komunikaci o práci nastavili hranice, tzn. hovořit o tom, co se v práci děje ano, ale v určitých mezích, a otvírat také jiná témata, např. syn.

2.4. Konzultace č. 4 (17. 5. 2019)

Během přípravy na další konzultaci jsem brala v úvahu delší časovou prodlevu mezi setkáními, v průběhu níž mělo dojít k nástupu Hany na novou pracovní pozici, a tím i změně jejího denního režimu. Chystala jsem se otevřít téma, jaký to má vliv na její aktuální situaci a to, o čem bychom měly dnes mluvit. Plánovala jsem se také vrátit k tomu, zda se podařilo nastavit tématu práce nějaké hranice a k tomu, jak dopadl experiment se slizem.

Hana hned na začátku konstatuje, že nastoupila do nového zaměstnání. Pracuje pouze na ranní směny a díky pravidelnému režimu spí jako špalek. Rozhovory o manželově zaměstnání na to již nemají žádný vliv. Diplomovou práci odevzdala a připravuje se na státnice, což s sebou přináší takový normální stres.

V hlavě se jí ale urodilo nové téma. Včera poprvé přemýšlela nad tím, zda by jí nebylo bez manžela lépe. Vytáčí ji prý k nepřičetnosti a jen ji vysává. Ptám se, zda si myslí, že manžel tuší, co se v ní odehrává. Sděluje, že oba mají pocit, že je ten druhý nervózní a vybíjí si to na sobě navzájem. Současně tvrdí, že se v tom nechce nimrat před státnicemi, ovšem ani v tom dál být. Zajímám se o to, co si tedy vlastně dnes potřebuje ze sezení odnést.

Ukázka č. 3 – Formulace dnešního tématu, přání klientky – 5:54 min.

S ohledem na předpoklad, že problem talk je v podstatě nadbytečný, protože řešení problému nemusí nutně souviset s jeho strukturou, přerušuji klientčino vyprávění dotazem na očekávání od dnešního setkání, S. De Shazer, Y. Dolan a kol. (2014).

Klientka říká, že potřebuje odejít s potvrzením toho, že je normální se občas pohádat, mít na druhého vztek jen za to, jak kouká, dýchá, atd. Také si potřebuje začít manžela zase vážit. Zajímám se o to, co to přinese, a jak to bude u nich doma vypadat. Hana bude mít pocit, že se o něj může opřít, má jí co nabídnout, že on je ten, kdo nosí doma kalhoty. Teď si myslí, že koule má spíš ona a manžel se doma jen vyskytuje. Ptám se dál, co to změni konkrétně u ní, kdo, co uvidí, vtažují také syna. Ten si prý všimne, že táta neleží jen na gauči.

Snažím se otázky zaměřit na budoucnost, neboť tam dle mého leží naděje na změnu, kterou si lze představit. Klientka k tomu hned připojuje jednu výjimku.

Mluví o včerejšku, kdy se manžel „zmátořil“ a učil se vyhlášku. Velmi ji to překvapilo. Vlastně by si ale přála, aby z práce odešel, protože neví, jak dlouho tohle oba vydrží.

Držím se dál svého záměru a zkoumám, jakým způsobem se to, že si manžela váží, projeví třeba o víkendu. Hana vypráví, že by jeli na víkend někam pryč, šli by na túru apod. Na léto už manžel dokonce zaplatil dovolenou u moře. Zatím si ovšem moc nedokáže představit, jak to tam s ním zvládne. Potřebovala by vidět, že se sebou něco dělá a ne si jen stěžuje třeba na to, že je tlustý. Nedokáže mu říct, že je „tlustej jak vorvaň a furt se jenom válí“. Ptám se, co by se stalo. (směje se) Jmenuje řev, nafučenou pusou, uraženost a dusno, o což nestojí. To se raději bude vnitřně užírat, nebo se půjde učit.

Hana přemýšlí nad tím, zda má manžel vůbec ještě potřebu být pro ni přitažlivý. Ona se o to snaží pořád. Zajímám se, zda si myslí, že o tom, co se jí honí hlavou, manžel něco tuší, nebo má pocit, že je vše v pohodě. Klientka říká, že všechny neshody končí v balíku s názvem: Hana je nervózní ze zkoušky. Otázkou je, co se bude dít za měsíc, kdy bude mít po. Doplnuji, že má přeci v plánu studovat další obor, takže tohle alibi bude moct fungovat dál. Klientka dochází k tomu, že se manžel možná chová pořád stejně, jenom jí to více vadí, protože přijíždějí z práce v tutéž dobu a jsou spolu celé odpoledne doma. Má ho tak pořád na očích. Zajímám se, jak má manžel vědět, že teď něco vnímá jinak, když mu o tom neřekne. Klientka doplňuje, že manžel už přes týden nepije. Dokonce ani po práci neusnul na gauči.

Teď mi tu naskakuje Ivanovo: „A co já s tím?“ Stále totiž nemám odpověď na otázku, k čemu má dnešní setkání být, a tak ji vnáším znovu.

Hana odpovídá, že by chtěla, aby si manžel sám sebe více vážil. Nechce žít s troskou. Přemýšlí, jak ho pozvednout. Připouští, že třeba i ona dělá někde chybu, ale doma spolu o tom nemluví. Opět nabízím, že cílem párové terapie by mohlo být společné hledání odpovědi na otázku, jak to udělat, abychom si to doma mohli říct. Ptám se dál na to, co se bude dít, když se manžel nic z toho, o čem spolu mluvíme, nedozví. Hana říká, že možná jeden z nich odejde, nebo se to třeba časem uklidní. Řídí se předpokladem, že mu nemůže nic říct, aby ho neranila. Nechce mu dávat ultimáta typu, že buď se sebou něco udělá, nebo ho opustí. Zajímám se, zda je vlastně téma odchodu vůbec ve hře. Hana tvrdí, že ne. Jen má pocit, že si je tím i manžel až moc jistý. Chtěla by, aby o ni trochu zabojoval. Mezi řečí ještě jen tak mimochodem sděluje, že o své práci už tolik nemluví.

Cítím, že jí na manželovi opravdu záleží, že jej miluje. Škoda, že jsem to nezveřejnila. Moje uši už nějakou dobu zachytávají celou řadu výjimek (manžel o práci tolik nemluví, v týdně nepije, ...), kterých si klientka všimla, a vymykají se základnímu popisu problému. Doptávám se, jak na tyto jedinečné události Hana reaguje.

Říká, že žádná pochvala tam není, spíš jedovatá poznámka typu: „no, to to trvalo“. Snažím se představit si nahlas, jak vypadá manželův den v práci (nikdo jej neocení) a po příchodu domů (snaha je ironicky komentována). Mluvíme o tom, co přinese všimání si těch dobrých věcí, a co by způsobilo, kdyby přišla nějaká kladná reakce. Možná by to mohla být cesta, jak manžela pozvednout. Haně to ale přijde hodně těžké. Zaměřuje se spíše na chyby. Vypráví dále, že se neumí uklidnit, uvolnit, a to ani při sexu. V hlavě jí lítají myšlenky na školu, na to, co ještě neví. V práci jí ani nevyšli vstříc, co se dovolené týče, aby měla klid na přípravu.

Témata se množí a než se stihnu ztratit, obracím se včas na klientku s dotazem, cože to vlastně máme řešit – hledat cesty k uvolnění, zůstat u tématu, jak ovlivnit atmosféru doma, nebo?

Hana uvádí, že pokud by se uvolnila, určitě by to atmosféru doma ovlivnilo. Zajímá mě, jaký vliv by to mělo na manžela. Klientka tvrdí, že ten se jí raději snaží jít z cesty a nic nedělat. Zveřejňuji tedy svou odvážnou myšlenku, že když manžel nic nedělá a leží na gauči,

je to špatně, a když něco dělá, je to vlastně také špatně. Klientka vysvětluje, že manžel vždy volí takovou činnost, která je hlučná a ruší ji při učení. Líbilo by se jí, kdyby se místo toho věnoval synovi. Ten je ale spokojen, když má od rodičů pokoj. Konstatuji, že manžel to má fakt těžké. Doma ho čekají jen kyselé obličejky. (smějeme se) Hana doplňuje, že nedávno, ale přemluvil syna na kolo a ujeli spolu 50 km. Pravdou je, že byli i v kině a na Matějské. Haně najednou připadá, že je nakonec marná ona. Nedělá nic jiného než, že se učí. Provinile se kvůli tomu ovšem necítí. Je ráda, že o tom tady takhle mluvíme. Jinak by to úplně neviděla. Připomínám, že nehledáme viníka, ani co je dobře nebo špatně, spíš cestu k tomu, aby bylo líp. Klientka říká, že se teď cítí jako idiot. (směje se)

V tomto momentě zaznívají důležité věci. Lze jej označit jako bod obratu. Klientka poprvé hovoří o tom, že se manžel doopravdy snaží. Tráví čas se synem, respektuje její potřebu se vzdělávat, vychází jí vstříc, kdežto ona se nyní soustředí jen na sebe. Cítím, že ji to vylekalo. Snažím se to normalizovat slovy, že každý si jedeme ve své rutině, máme občas klapky, což s sebou nese potvrzení toho, že není „divná“ ani „blázen“. I přesto od tématu utíká a stáčí jej k obavě z neúspěchu u státnic.

Hana má pocit, že by nad učením měla sedět ve dne v noci. Když to neudělá, zlobí se sama na sebe. Podotýkám, že krom znalostí hraje u státnic důležitou roli i psychika. Klientka vypráví, že dala vše ostatní stranou – rodinu, domácnost, běh, ... Ze všeho nejvíc se ale potřebuje uklidnit a dostat do pohody, aby se jí lépe učilo. Potvrzuje, že už ví, že manžel není tak marný a snaží se. Neviděla to, protože byla soustředěná na něco jiného. Teď ještě musí přijmout fakt, že i kdyby u státnic neuspěla, svět se nezboří. Připomínám, že podobné to bylo na začátku terapie i se starostí o domácnost. Ptám se, co se to tam tehdy odehrálo za kouzlo, že to přestalo být tak důležité. Hana odpovídá, že zjistila, že když neuklidí, vlastně se nic nestane. Zajímám se, zda může tuhle zkušenost přenést i na situaci kolem státnic. Přijde jí to jiné. Když byla mladá, tak kvůli nedostatku peněz studovat nemohla. Nyní je to její vnitřní meta, kterou potřebuje uspokojit. Pokud by u státnic pohořela, bylo by to důkazem toho, že není tak chytrá, jak si všichni, i ona sama, myslí. Byla by to hrozná ostuda a ponížení. Uvědomuje si, že „úmrtnost“ u státnic je skutečně veliká. Kdyby neobstála, manžel by jí na to asi nic neřekl. Utěšoval by ji. Shrnuji, že se tu prolínají dvě věci – potřeba se rozvíjet a potřeba dokázat okolí, že na to mám. Přitakávám, že se mi zdá normální napnout teď před finišem všechny síly směrem k dokončení školy. Klientka poprvé hovoří o tom, že pokud by zkoušku nesložila, má dva další pokusy.

Obavy klientky vnímám jako přirozené, což jí potvrzuji i tím, že se ptám na fakta týkající se „úmrtnosti“. Současně s ní držím krok a chvíli s ní setrvávám v úvahách nad možným neúspěchem, který stojí na předpokladu, že když se strachu podíváme do očí, možná už nebude tak velký, Š. Gjuríčová a J. Kubička (2009).

Znovu nás vracím ke zjištění, že manžel není tak marný. Ptám se Hany, jak s tím naloží. Odpovídá mi, že až přijde domů, podívá se na něj a hlavou jí proběhne: „já jsem tak ráda, že tě mám“. Začne si ho vážit, protože ví, že se jí snaží pomoci. Doma pak bude větší klid. Nebude mu nadávat nebo ho do něčeho nutit. Zajímám se i o možnou prevenci tam, kde jsou třecí

plochy. Zda by mohla být konkrétnější v tom, co od manžela potřebuje, nebo očekává. Haně to dává smysl. Upozorňuji ji, že ani po 20-ti letech společného života jí manžel pravděpodobně neumí číst myšlenky. Zvu jí k přemýšlení nad tím, co by se stalo, kdyby nezůstávaly jen v hlavě. Klientka souhlasně přikyvuje, což komentuje tím, že si myslela, že by měl manžel vědět, co chce, stejně tak i její okolí, a též jí v tom vyhovět, aniž by to vyslovila. (směje se) Znovu se ptám, co se bude dít dál s tím, co se během terapie ve vztahu k manželovi ukázalo. Hana má v plánu zítra ráno rozdělit úkoly a společně pak i se synem rozhodnout, co, kdo, kdy bude dělat. O víkendu totiž není třeba chodit kolem manžela po špičkách, protože nebývá tak unavený z práce. Přes týden našlapují na špičky všichni. O víkendu se také prakticky nehádají.

V závěru tu ještě zachytávám výjimku spojenou s chozením po špičkách, leč s ohledem na čas již toto téma neotvírám. Z mého pohledu je momentálně nejdůležitější zaměřit pozornost klientky na to, co manžel dělá dobře, co je vlastně důvodem pro to být spolu. Vztahují k tomu úkol na mezidobí.

Nabízím klientce možnost tréninku, který spočívá ve vyzobávání věcí, které se manželovi povedly, udělal je dobře, potěšily ji. Hana připouští, že opravdu bere spoustu věcí jako samozřejmost a nepozastavuje se nad nimi. Uvědomuje si, že manžel toho dělá pro rodinu více než ona. Vlastně se jí dost ulevilo, protože cítí, že teď to má zase ve svých rukou. Ještě jednou si dovolím položit otázku, co s tím zjištěním bude dělat. Klientka říká, že se podle toho zařídí a nebude to oddalovat. Kdyby se s manželem a synem projela hodinu na kole, určitě jí to nezabije a možná jí pak učení půjde líp. Všichni budou rádi, že jsou spolu. Navíc, kdyby jim ještě řekla, co si myslí, aby se dle toho mohli zařídit, věci by se taky zlepšily.

2.5. Konzultace č. 5 (21. 6. 2019)

Před pátou konzultací jsem si reflektovala průběh předchozích setkání a nejprve sama sobě položila otázku, kde se na cestě za klidem nacházíme. Zároveň jsem stále vnímala motiv „zakleté komunikace“, který se mi úplně nedařilo vnést do terapie. Hana má pořád spoustu důvodů, proč o mnoha věcech s manželem nemluvit, či je potřeba je nějak zaobalit. Věřím úkolu, který by mohl být oním pověstným „kopnutím do systému“, leč terapeut naštěstí nikdy neví...

Klientka přichází na konzultaci a já si hned všímám, že z ní číší pohoda a klid. Rovnou tedy pokládám odvážnou otázku inspirovanou Harrym Kormanem: Co se zlepšilo?, S. De Shazer, Y. Dolan a kol. (2014).

Hana neví, kde začít. Vypráví, že školu má hotovou, přičemž u státnic obstála lépe, než čekala. Těší se na promoci. Má novou pracovní smlouvu na VOŠ v Mostě jako učitel externista. Během přijímacích zkoušek na PF v Olomouci se rozhodla, že tam jít studovat nechce. Aktuálně čeká na vyjádření UJEP, kde by studovala navazující magisterský obor: Organizace a řízení ve zdravotnictví. Syn jí překvapil tím, že nebude mít na vysvědčení žádnou trojku. Za 14 odlétají na dovolenou, a tak se raduje, že konečně vypne. Ve výčtu se však vůbec neobjevuje nic, co by se týkalo manžela, tak se dotazuji na zadaný úkol. Klientka sděluje, že ho přestala psát hned druhý den. Uvědomila si, že to nemá cenu, protože by popsala půl sešitu. Manžel toho pro ni dělá opravdu hodně. Teď už to vidí.

Zajímám se o další změnu, k níž došlo, a to, že již nepracuje na směny. Hana vysvětluje, že mají málo sester, tak nyní hodně zaskakuje a pevný režim nemá. Je ale v klidu, protože ji čeká volný víkend.

Začíná mi blikat majáček vztahující se k naplnění zakázky. Klientka si přála být v klidu a zbavit se výbuchů emocí. Nejsme už tam?

Ptám se, jak naložíme s dnešním setkáním. Klientka mluví o obavách manžela. Ten má pocit, že si toho na sebe nakládá moc (dvě práce, škola, ...). Jsem zvědavá, z čeho si myslí, že tak usuzuje. Hana říká, že v budoucnu bude mít volnou jen neděli. Manžel se synem se jí tedy do plánů moc nevejdou. Jede si prý sobecky sama na sebe a manžel se s tím bude muset nějak popasovat. Trochu se divím, a ptám se, zda jí je to opravdu jedno?

Postupuji podobně, jako to popisuje ve své knize Z. Vybíral (2016), tj. s přesvědčením, že „hloupý“ terapeut se toho více dozví, respektive usnadní klientovi, aby si konkrétněji zformuloval, eventuálně zrevidoval své myšlenky.

Hana upřesňuje, že si myslí, že bude pouze pracovat, nikoli studovat. O nic už jí nejde. Buď to vyjde, nebo ne. Těší se hlavně, že bude vyučovat. S přednášením má zkušenosti z nemocnice. Školila sestry ve velkém divadle, tak nemá ani trému.

Pořád nemám odpověď na to, čím ten čas dneska vyplníme. Klientka znovu otvírá téma účasti matky na promoci. Informaci o tom, že je magistra zveřejnila na Facebooku, kde jí matka v komentáři pogratulovala. Hana věří, že měla radost. Přemýšlí, jestli by přijela, kdyby ji pozvala, co by na to řekl manžel, a jak by se na sebe tvářili. Zatím pozvala manžela, syna, tátu, sestru, babičku a tchýni. Ptám se, jak by reagovala matka na přítomnost jejího otce. Hana vypráví, že jsou rozvedeni od jejich osmi let a komunikují spolu relativně bez problémů. K otci má mnohem blíž. Když mu volala, že státnice zvládla, plakal. Dostala od něj obrovskou kytici a uspořádal na její počest grilovací party.

Otázkami zaměřenými na konstruování možností, typicky: „Co by bylo kdyby...?“, nabízím klientce neohrožujícím způsobem nové cesty k přemýšlení o způsobech řešení nikoli problému, A. v. Schlippe a J. Schweitzer (2006).

Hana mi vzápětí trochu utíká a vypráví o tom, jak ji překvapilo množství volného času, který momentálně má. Všechno učení schovala na půdu, poklidila dům, přečetla dvě knihy atd. Vracím ji znovu k tématu promoci. Sděluje, že může pozvat 15 lidí. Nahlas přemýšlím, jestli musejí sedět všichni vedle sebe. Není přeci nutné hrát si na „velkou spokojenou rodinu“. Ptám se, co se bude dít, když matku nepozve. Klientka si myslí, že by se po ní asi ostatní ptali. Zjišťuji i to, co se může stát nejhoršího, pokud přijede. Hana popisuje scénu, kdy se matka chlubí jejími úspěchy. To by asi ji i manžela vytočilo, neboť za ta léta neprojevila ani špetku zájmu či ochoty jí pomoci. Dlouho ji neviděla, nedokáže vůbec odhadnout, co se tam vlastně může stát. Za přítomnosti babičky pravděpodobně nic. Vypráví znovu o vztahu s matkou, která údajně doufá, že začnou od nuly. Jí to ale nejde. Má potřebu o tom co bylo mluvit, což matka odmítá. Tak je to pořád dokola. Zajímám se, co s tím. Klientka říká, že už to vzdala.

Snažila se a ze strany matky žádná iniciativa nepřišla. Dotazuji se, jak to vidí sestra. Hana tvrdí, že se spolu o matce nebaví. Někdy jí irituje matčinými manýry, pohyby. Stejně tak nemluví ani o otci. Neví, co by se stalo, kdyby o nich mluvili.

Uvědomuji si, že tu komunikujeme ve dvou rovinách. Ta věcná se týká účasti matky na promociích, ta vztahová pak jejich vzájemného vztahu, potažmo různého vnímání kontextu, Š. Gjuričová a J. Kubička (2009). Nastává tu trochu překerní situace, protože teorie říká, že řešení leží spíše v té druhé rovině, kdežto klientka je zatím připravena hovořit pouze o té první.

Zajímám se, proč by vlastně měla matka na promoci být. Hana to vnímá jako slušnost. Vypráví, že se vztah s matkou změnil, když se jí narodil syn. Neví, co se vlastně stalo. Pokud by si spolu nepovídaly o minulosti, hovořily by o počasí, o tom, co kdo četl, o veselých historkách. Mluvím o potřebě matky stavět novou budoucnost. Klientka sděluje, že vzájemná snaha většinou končí slovy „zavoláme si“, k čemuž nakonec nedojde. Doufala, že nikdy jako její matka nebude. Opak je pravdou. S matkou jsou si velmi podobné také vzhledově. Hana si myslí, že povahou je ale spíše po otci, i když matka je také hodně emocionální, ovšem umí se přetvařovat. Má falešný úsměv. Táta je spíše empatický a plačtivý. Na otci si nejvíce cení toho, že na ni nikdy nekřičel, nebo ji nebil, na matce toho, že dokázala jako velmi mladá od otce odejít a postarat se o dvě děti. Teď jí ale už nic nevěří. Ve střehu ji drží matčina póza – profesionální úsměv nasazený z práce. Co se za ním schovává, neví.

Mám dojem, že jsme už na situaci nahlédly z mnoha úhlů, ale jako bychom jen „ochutnávaly“. Rozhodnutí co dál, nechávám plně v rukou klientky. Respektuji, že možná ještě není čas ukousnout si větší krajíc. Jo, a taky si dělám pašáka, že jsem to vydržela!

Znovu se ptám klientky, co by si dnes ráda odnesla. Nenapadá ji nic konkrétního. Mluví o tom, že je v klidu. Uklidnilo se to i doma. Už nemá pocit, že je manžel lempl a flákač, i o práci jí povídá méně ...

Také slyšíte Ivanovo: „Konči včas!“? Jdu do toho a ptám se Hany, jak pozná, že už mě nepotřebuje. Je to trochu nešťastná formulace, ale položená v žertu, kdy věřím, že klientka ví, kam tím mířím.

Hana odpovídá, že se na to dnes chtěla zeptat mě. Upřesňuji dotaz, co je známkou toho, že můžeme skončit. Klientka zrekapitulovala, že jí pomohlo především zamyslet se sama nad sebou. Během terapie jsme vyřešily, co bylo nutné a teď už ji nepotřebuje. Zajímá mě, co bylo tedy vlastně to, co na terapii fungovalo. Říká, že nastavené zrcadlo. Uvědomila si, že může spoustu věcí ovlivnit a není třeba pořád hledat chyby v druhých. Dotazuji se i na to, co by se muselo stát, aby bylo třeba se zase potkat. Klientka neví, nicméně získala tu zkušenost, že terapie je mnohem lepší řešení, než užívat Neurol. Ptám se, zda bylo něco, co ji zklamalo. Sděluje, že neměla žádná očekávání, takže asi nic. Spíše byla příjemně překvapená. Vnímá jako zbytečné trápit se doma v koutku, když terapeut může pomoci. Rozhovor zakončuji slovy – Co tedy dál? Spolupráci uzavíráme tím, že pokud se někdy v budoucnu objeví něco, s čím si neporadí, může se kdykoli znovu objednat.

3. ZÁVĚREČNÉ ZHODNOCENÍ TERAPEUTICKÉHO PROCESU

„Aneb psaní samo je myšlení, nejde jen o myšlení, které je zapsané.“ – Nápís z metra v New Yorku, in Š. Gjuričová, J. Kubička (2009)

Níže uvádím přehled nejzásadnějších faktorů, které dle mého mínění kladně ovlivnily vývoj i výsledek celého psychoterapeutického procesu:

- **Zplnomocňování** – podpora klientky v tom, aby si uvědomila míru svého vlivu na to, co se jí děje a mohla tak za svůj život znovu převzít zodpovědnost,
- **Hledání výjimek** – rozpuštění problémového systému a rozšiřování možností,
- **Důvěra** – možná i lenost nebo pohodlí, potažmo respekt, spočívající v předpokladu, že jen klientka ví, co je pro ni dobré,
- **Odvaha** – někdy až drzost ptát se na neobvyklé věci a zjevná tabu,
- **Smích** – uvolnění tenze.

Jako hlavní katalyzátor výše jmenovaného pak vnímám své **terapeutické sebevědomí**, které je živeno mými terapeutickými úspěchy (hrdost) a kroceno neúspěchy (pokora).

Během závěrečné reflexe mých reflexí jsem si pak ještě uvědomila dvě důležité věci:

1. **Otázka ovlivňuje odpověď** – Začala jsem si více všimnout toho, že každá moje otázka má moc ovlivnit klientovo zaměření, a současně i jeho odpověď. Dotaz je tedy v podstatě vždy intervencí.
2. **Jít „za“ vs. jít „po“** – Na výcviku jsme hodně často hovořili o tom, jít „za“ ve smyslu ponořit se hlouběji, či zkoumat detailněji to, co klient říká. V praxi se to projevovalo mou snahou vytrvat u tématu a nenechat se „odbýt“ jednoduchou a rychlou odpovědí. Ono jít „za“ se ale postupně proměnilo v jít „po“, tzn. nikoli za věcnými obsahy klientových vyprávění, ale po vztahových významech toho, co se děje, je sdělováno, neboť právě to bývá většinou příčinou nedorozumění, ale zároveň též zdrojem nových pohledů.

No, a co dál? Myslím si, že skutečný terapeutický kumšt spočívá v dovednosti psychoterapeuta zužitkovat to, co se během terapie odehrává v přímém přenosu, jak v terapeutovi, tak i klientovi, a zároveň též mezi nimi navzájem. Tenhle štětec zatím neovládám tak bravurně a s lehkostí, jak bych si přála, ale nevzdávám se, maluji dál, a kdo ví, třeba tu svou terapeutickou práci jednou i v tom Louvre vystavím!

Díky všem za inspiraci, vedení ruky, trpělivost, plátna, štětce i barvy!

4. POUŽITÁ LITERATURA

- Berg, I., K. *Posílení rodiny: Základy krátké terapie zaměřené na řešení*, 1. vyd., Praha: Portál, 2013. ISBN: 978-80-262-0500-5.
- De Shazer, S., Dolan, Y. a kol. *Zázračná otázka: Krátká terapie zaměřená na řešení*, 2. vyd., Praha: Portál, 2014. ISBN: 978-80-262-0007-9.
- Gjuričová, Š., Kubička, J. *Rodinná terapie: Systemické a narativní přístupy*, 2. doplněné a přepracované vydání, Praha: Grada, 2009. ISBN: 978-80-247-2390-7.
- Maturana, H., R. a Varela, F., J. *Strom poznání: Biologické základy lidského rozumu*. 1. vyd., Praha: Portál, 2016. ISBN: 978-80-262-1119-8.
- Ludewig, K. *Základy systemické terapie*, 1. vyd., Praha: Grada, 2011. ISBN: 978-80-247-3521-4.
- Schlippe, v. A., Schweitzer, J. *Systemická terapie a poradenství*, Brno: Cesta, 2006. ISBN: 80-7295-082-7.
- Strnad, V., Nejedlá, A. *Základy narativní terapie a narativního koučinku*, Praha: Portál, 2014. ISBN: 978-80-262-0729-0.
- Vybíral, Z. *Jak se stát dobrým psychoterapeutem*, 1. vyd., Praha: Portál, 2016. ISBN: 978-80-262-1104-4.
- Zatloukal, L., Žákovský, D. *Zázrak tří květin: Terapie zaměřená na řešení s dětmi a dospívajícími*. 1. vyd., Praha: Portál, 2019. ISBN: 978-80-262-1484-7

- Studijní materiály psychoterapeutického výcviku UT 16
- Odborné články a závěrečné práce studentů výcviku UT sdílené ve Studovně systemiky na <http://systemika.g-i.cz>