

Psychoterapeutický výcvik Umění terapie 16

Eva a její projekt

ZÁVĚREČNÁ KAZUISTIKA

Dana Vrabcová

říjen 2021

OBSAH

Úvod	3
Jak se stalo, že se setkáváme	3
První setkání	4
Druhé setkání	13
Závěrečná reflexe	17
Literatura	18

Úvod

„Jaké kouzlo, pomyslel jsem si, musí spočívat ve zvucích, které lidé produkuje stlačováním hlasivek, otevíráním a zavíráním rtů. Terapie! To je opravdové kouzlo! A to máte k dispozici jediný lék a tím jsou taneční kroky jazyka a hudba, která jej doprovází, pomyslel jsem si. Jazyk! To je opravdové kouzlo! Bylo by naivní se domnívat, že kouzlo dokážeme vysvětlit. Kouzlo nemůžeme vysvětlit, můžeme jej jen konat, jak všichni dobře víte.“ (Heinz von Foerster, 1995)

Kazuistika, kterou v této práci předkládám, je ukázkou mé terapeutické práce, tak jak ji realizuji ve své soukromé praxi pod Centrem Komunikace. Centrum jsme vytvořily s kolegyněmi, velmi si cením toho, že jsem jeho součástí. Poskytuje mi klidné a podporující zázemí pro terapeutickou praxi. S kolegyněmi sdílíme konzultovnu, navzájem spolupracujeme na různých úrovních – intervize, skupinové supervize, využíváme reflektující tým.

Zvolená kazuistika ukazuje terapii o dvou setkáních. Vybrala jsem si tento případ proto, že demonstruje a vystihuje, jak ke své roli terapeuta obvykle přistupuji.

Ráda bych v této práci ukázala, jak s klienty pracuji – konkrétně, jak navazují terapeutický vztah s klienty, jakým způsobem dojednávám s klienty zakázky, co a jak dělám v individuální terapeutické konzultaci. Chci v této práci také představit, jak se vnímám jako terapeutka, co ze mě dělá terapeutku, jak terapeuticky přemýšlím při práci s klienty, jak při tom využívám své znalosti systemické teorie a k čemu jsou mi při setkáních s klienty užitečné.

V textu se střídají jednotlivé pasáže. Popis toho, co se v terapii děje, jak se vyvíjí, jak plyne řeč a reflexe mé práce se sebou samotnou, co se ve mně během terapie děje, a proč dělám zrovna tohle. V reflexi jsou zahrnuty i komentáře, které uvedou moje počínání v terapii do souvislosti s tím, jak v současnosti vnímám svoji roli terapeutky.

Jak se stalo, že se potkáváme

S Evou jsem se setkala v říjnu 2020. Eva je mladá žena, je jí asi 28 let. Pro účely kazuistiky jsem změnila jméno. Eva přišla do terapie na doporučení svého kamaráda a kolegy, který se mnou jako klient v terapii spolupracoval asi před rokem. Objednala se telefonicky, mluvila o vyčerpání, úzkostech a o tom, že nemůže spát. Řekla jsem jí, že společně vše, co ji trápí, probereme. Domluvily jsme se, kdy se sejdeme, že na první setkání si necháme hodinu a

půl. Vysvětlila jsem Evě, kde mě najde a sdělila jsem jí cenu. Zeptala jsem se jí, zda nemá ještě nějaké dotazy.

Reflexe:

V začátcích svého terapeutického působení jsem často, když mi zavolal klient, „chytil“ mě někde na ulici a na hlavě jsem v tu chvíli neměla „terapeutický klobouk“ hledala slova, jak vhodně terapeuticky ihned reagovat. Už se to ve mně proměnilo, a když mi Eva volala, bylo „nasazení klobouku“ rychlé – pomalé tak akorát. Eva byla trochu nervózní, rozhodně více než já. Pomáhá mi v tu chvíli plně se soustředit na to, co klienti říkají. Zvládám to už, ať jsem kdekoli. Pokud spěchám, poprosím je o napsání e-mailu. A když jsem někde, kde to opravdu nejde, naučila jsem se telefony nezvedat, volám zpět, až když mám klid. Další velkou pomocí v tomto směru je, že s kolegyněmi, s nimiž terapeutovnu sdílím, máme na webu objednávkový kalendář, což objednávání a domlouvání setkání podstatně zjednodušilo.

První setkání

Eva byla při příchodu mírně nervózní. Nechala jsem ji vydechnout, vybrat si místo k sezení, nabídla jsem čaj a kávu. Než jsem kávu uvařila, Eva okomentovala, jak je „terapeutovna“ příjemné místo.

Během představování a své terapeutické mantry jsem se snažila mluvit v klidu a pomalu, Aby se Eva trochu víc usadila a rozhlédla. Zklidnění u ní nastalo i poté, co jsem se jí zeptala, jak se stalo, že se setkáváme. Eva mluvila o tom, že je na terapii poprvé, a že vlastně ani neví, jestli jí můžu pomoci. Mluvila o tom, že ji službu doporučil kamarád, který ke mně docházel na terapii před cca rokem, a pomohla mu. Eva prý váhala už dlouho, než se rozhodla přijít. V práci zažívá situace, které jsou pro ni hodně nepříjemné, je z nich „rozhozená“ a je jí zle. Teď, protože je unavená, špatně spí a „nosí si práci domů,“ se rozhodla, že to zkusí vyřešit terapií.

Reflexe:

Snažím se o vytvoření bezpečí pro sebe i Evu. Je na mě, abych pro nás zajistila příjemné podmínky pro terapeutický rozhovor. Klidným tempem nabízím a domlouvám, jak by mohla naše spolupráce vypadat, představuji, co můžu udělat já. Vnímám, jak je Eva nervózní, ještě sedí ztuhle, a tak to ve mně vyvolává snahu ji uklidnit. Když dál mluvím, tak na ní vidím,

že se mi čím dál víc dívá do očí. I mě to uklidňuje. Působí na mě inteligentně a mile. Začínám být zvědavá, co za tou její únavou a nespaním bude.

Při prvních setkáních se soustředím na to, abych pro sebe a klienty vytvářela už od počátku setkání bezpečí. Mám zkušenost, že záleží hlavně na mém emočním naladění, zda atmosféra pohody pro spolupráci s klienty postupně poroste. Sama na sobě pociťuji bezpečí, když mám dost času, nejsem ničím rušená, soustředím se na rozhovor a cítím klid v sobě i okolo sebe. Díky výcviku jsem potkala skupinu kolegyně, s nimiž jsme vytvořily v naší „terapeutovně“ příjemné, klidné a útulné místo. Chvíli mě samotné trvalo, než jsem se do role terapeuta „usadila“ a jedním z výrazných vlivů bylo i prostředí naší konzultovny. Před terapií si nechávám čas na vydechnutí, napojení se na prostor. Také můj oblíbený hrnek, posezení v oblíbeném křesle a pohled z okna na stromy v ulici mi dodává bezpečí. Mám srovnání s jinými prostory, kde terapii dělám. Tam si pomáhám tím, že si nosím svoji oblíbenou tužku a záznamník a myslím na to přijít s předstihem, abych si udělala čaj nebo kafe. Zjistila jsem, že je pro mě důležité, abych měla rozestupy mezi jednotlivými terapiemi nejméně 20 minut. Klienti, včetně Evy, při prvním příchodu téměř vždy komentují prostředí terapeutovny. Je na nich patrná úleva. Představuji si, že jim jde hlavou něco jako: „Je to tady dobrý“.

Rozvívám dál „Čtyři otázky“ T. Andersena, jak se to nakonec stalo, že se s Evou potkáváme. Dozvídám se, že Eva zkoušela různé cesty, jak si pomoci. Má za to, že situaci, v níž teď je, může sama ovlivnit. Zkoušela různá školení a semináře na komunikaci, aby změnila způsob komunikace a našla nějaké jiné strategie, jak se lépe domlouvat se svým vedoucím i ostatními v týmu. Přestože se Eva snaží a zaznamenala, že s mnoha lidmi se jí daří domlouvat lépe, se šéfem se jí to nedaří tak, jak by chtěla. Je z toho opravdu unavená a zažívá bezmoc. Velmi jí to komplikuje práci. Přestože do práce vkládá veliké úsilí, přístup vedoucího, jak mu říká „skupináře“, jí práci ztěžuje. Často se svěřovala kamarádovi, který jí už před rokem nabízel, aby využila terapii. Teď už jí je tak špatně, že se rozhodla to zkusit.

Reflexe:

Využívám Andersenovské otázky k vymezení toho, čemu se máme v terapii věnovat. Zajímá mě, jak Eva o terapii přemýšlí, co vše už „odpracovala,“ než ke mně přišla. Co všechno Eva udělala, než se rozhodla k terapii. Jaké je vlastně Evino očekávání a naděje, která se má naplnit. Dodatečně mi dochází, že jsem ji mohla více ocenit za její úsilí nastolit změnu, škoda příležitosti k připojení, kterou jsem nevyužila.

Navazuji otázkou „*Co by se tady mělo stát, aby to pro Vás bylo tady užitečné? Jak poznáte, že terapie zafungovala, jak jste chtěla?*“ Eva popisuje, že by si potřebovala v terapii srovnat svoje myšlenky. Mluví o tom, že se už dostala do fáze, kdy často chodí domů z práce, zavře za sebou dveře a začne plakat. Ptám se: „*Co jsou to za situace, které Vás trápí?*“ Eva mluví o tom, jak funguje, nebo spíše nefunguje její domlouvání se skupinářem i s vyšším vedením. Evu zlobí, že ji často skupinář vyčte něco, o čem s ním už dávno chtěla mluvit, ale on si pro rozhovor s Evou do té doby nenašel čas. Eva se rozpovídala o tom, jak její vedoucí je lidsky příjemný, o svoje lidi v týmu pečuje a podrží je. Evě se ale po odborné stránce nelíbí některé šéfovy postupy. Evu zlobí, že skupinář špatně organizuje práci, nepřiděluje vhodně priority věcem, které se řeší. Eva mu vytýká, jak nedokáže vytvořit podmínky pro to, aby si lidé v jeho týmu předávali informace srozumitelně, účelně a mohli spolupracovat. Podle Evy tento člověk nemá být v pozici vedoucího. Eva pod skupinářem vede svůj projekt. Jde o její první vlastní projekt, je pro ni velmi důležitý, baví ji. Chce vést projekt podle svého a dovést do konce zdárně. Eva projekt spoluvytvářela, hodně jí záleží na tom, aby všichni z týmu mezi sebou při práci mohli spolupracovat, aby postupovali koordinovaně a co nejefektivněji. Skupinář podle Evy komplikuje svým přístupem hladký průběh práce na projektu.

Shrnuji: „*Není to, jak byste potřebovala, a to Vás brzdí v tom, abyste mohla v klidu pracovat?*“ Eva to potvrzuje.

Reflexe:

Chci pracovat na zakázce. A už se mi zase stalo, že jsem se na pomyslné křižovatce odchýlila od prozkoumání toho, co si klient přeje, k tomu, co ho trápí. Působí na mě, když vnímám, jak Eva těžce prožívá svoje trápení, jak je v něm osamělá, nechci ji v tom nechávat samotnou a chvíli se nechávám vtáhnout do jejího světa a jdu za ní. Zajímá mě, jsem zvědavá na to, co se to konkrétně Evě děje, a jak to prožívá. K zakázce se vrátím. Chci se k Evě více připojit.

Snaha přiblížit se k Evě, dát jí více najevo: „Evo, rozumím Ti,“ mě vede ke shrnutí. No, jenže je to škoda. Jsem zase rychlá, dělám závěry za Evu. Mohla jsem jí nechat více prostoru k tomu, aby rozvedla, jaký to má pro ni význam. Nicméně jsem tím připojení k Evě posílila.

V terapiích se mi celkově daří se ke klientům připojit. Funguje mi asi přirozeně, že se na klienty napojím a nechávám se vtahovat do jejich světa. U Evy to bylo o to snazší, že byla velmi pracovitá, soustředěná a spolupracující. Po prvních slovních výměnách mezi námi se uvolnila a bylo na ní patrné, že se plně soustředí na to, o čem mluvíme. Bylo vidět, že je pro ni

důležité, abych jí rozuměla, snažila se mi svoje prožívání zprostředkovat a bylo také znát, že moji snahu o napojení na ní přijímá. Rozhovor mezi námi plynul.

Ptám se dál: „*Jak to děláte, že to ustojíte, nebo že můžete fungovat? Co Vám tak jako pomáhá?*“ Eva se rozhovoří o tom, že si většinou práci na projektu řídí sama. Za skupinářem jde až v momentě, když už neví kudy kam, kdy už vyčerpala všechny možnosti, co by z jejího pohledu mohla dělat. Popisuje, jak se hodně snaží zkoordinovat s ním postupy. Také se snaží co nejvíce s vedoucím mluvit, probírat, co je potřeba. Zjistila, že na něj až tlačí, začala tedy více práce přebírat za něj. Např. se jí podařilo nastavit lépe komunikaci v týmu a další manažerské záležitosti. Změny, které s týmem Eva nastavila, skupinář neudržel. Evu nejvíce naštvalo, že často rušil schůzky, které tým potřeboval, aby mezi jednotlivci informace proudily hladce. Pro členy týmu je podle Evy důležité, aby spolu mohli mluvit a práci koordinovat, skupinář však schůzkám s týmem nepřikládal důležitost, často je rušil a věnovat se něčemu jinému. Eva hledala podporu i u vedení. Šéf nad skupinářem Evě slíbil již před více než rokem a půl, že to vedení bude řešit, nic se však neděje. Takže když se snaží Eva pracovat a věci zařizovat sama, zažívá pak deprese z toho, že je na to sama. Doptávám se na ostatní lidi okolo Evy. Rozvíjím dále téma a ptám se na to, jak Eva vnímá vztah se skupinářem? Eva mluví o tom, že s některými schopnostmi šéfa má problém.

Reflexe:

Chci zjistit jaké zdroje kolem sebe a v sobě klientka má. Eva jich pojmenovala více, jen jsou ještě jejímu pohledu ukryté pod nánosem toho, co ji trápí. Zamotávám se do toho, jak dát prostor tomu, aby se mohla podívat na sebe očima lidí okolo sebe a vidět zdroje. Takže ta poslední otázka nebyla tím pravým, co jsem zamýšlela. Zkouším to dál rozvíjet...

Ptám se, jak vidí skupinář Evu. Klientka chvíli váhá, než odpoví. Myslí si, že v některých ohledech ji skupinář bere dobře. Zároveň vnímá, že má Eva jiný názor v mnoha věcech. Skupinář je zkušený, snaží se Evu přesvědčit. Eva mluví o tom, že se skupináři asi nelíbí, že Eva nedá na jeho zkušenosti. Občas si prý skupinář myslí, že je Eva „paličatá, tvrdohlavá a moc emoční“. Eva to prostě, když toho má dost, neustojí, nadává a je nepříjemná.

Chytím se toho a ptám se: „*Co Vám pomáhá, abyste nevybuchla častěji?*“ Odpovídá, že se snaží se sebou hodně pracovat. Když byla mladší, byla „strašnej cholerik“. Stačila jedna věta, která se jí dotkla a vybuchla. Tato pracovní pozice ji vytrénovala. Poznala už v životě, že jsou

situace, se kterými nic neudělá. Snaží se mírnit, klidnit, nebo si říká, teď ne a vyspat se z toho, nechat si to rozležet v hlavě.

Reflexe:

Snažím se „kutat“ Eviny zdroje. Chci u toho zůstat a jít hlouběji. Zaujalo mě, jak je Eva pracovitá, jak přemýšlí. Chci ji ocenit.

Navazuji oceněním: *„Tak to je docela těžký, když říkáte, že jste byla cholerik a teď dokážete v těch pro Vás vyhrocených chvílích se zastavit.“* Eva: *„Ne vždycky.“* Nechci to nechat padnout, tak pokračuji: *„No a to si řeknete: Stůj, nebo co to uděláte, jak to zastavíte? Jak si řeknete, že to odložíte, abyste se vyspala?“* Eva se nad otázkou zamýšlí. Mluví o tom, že když ji to fakt hodně štve, tak ví, že nemůže pokračovat. Snaží se dělat něco jiného. Nechá si čas a v klidu si to rozmyslí do druhého dne a navrhne třeba nějaký kompromis. Je to pak pro ni lepší.

Vracím se k tomu, jak skupinář Evu asi vnímá, Eva mluví o tom, že jí dává najevo, že je rád, že je Eva v týmu, že je schopná. Taky Evu skupinář většinou přirovnává ke své manželce: *„Byly občas chvíle, kdy mi říkal, že jsem stejná povaha jako jeho manželka.“* Ptám se: *„Jak vnímá svoji manželku?“* Eva: *„No asi ji má rád. Ale vím, že je na něj docela hodně přísná.“* Reaguji: *„Aha, tak Vás vidí jako někoho, kdo je přísnější?“* Eva: *„No, asi jo, dalo by se to říct.“*

„Tak ale říkáte, že Vás má asi rád.“ Eva: *„Jo, no... já si taky vždycky říkám, že je to vlastně fajn člověk ... nemá sice některý schopnosti, které by šéf měl mít, ale po personální stránce se o své lidi snaží fakt starat. Za ten svůj tým po personální stránce vydá maximum.“*

Reflexe:

Objevil se mi jiný úhel vztahu Evy a skupináře. Zastavuji se a říkám si, že bych se měla zase vrátit ke konkretizaci zakázky.

Ptám se tedy: *„Jak to bude vypadat, až tady na dobro skončíme, budete odcházet z těchto dveří. Jak budete vypadat? Budeme to mít odpracováno, s čím budete odcházet? Jak by to mělo vypadat? Podle čeho poznáme, že jsme tady dobře pracovaly? Jak budete vypadat, až odsud budete odcházet?“*

Reflexe:

Ve snaze zaměřit Evu na preferovanou budoucnost ji zahrnu otázkami. Děje se mi to, když chci, aby mi klient rozuměl. Ted', při psaní, si říkám, že je to opravdu moc otázek najednou.

Eva: „Byla bych spokojená, kdybych ty situace v práci, aspoň trochu dokázala zmírnit nějak. Nebo aspoň míň vnímat, abych si je nebrala tolik osobně, k srdci. A i když se něco v práci stane, abych to dokázala nechat v práci... doma bejt v klidu a nepřemýšlet nad tím. Protože v práci to už dokážu trochu potlačit, ale doma to na mě opravdu padne. Mám pak doma depresi.“ Pokračuji v konkretizaci zakázky: „Ještě nějak by vypadala Eva, která odsud bude naposledy odcházet?“ Eva: „Nevím, jestli se s tím vůbec něco dá dělat, ale já si všechno v té práci беру osobně. Cokoli se odehrává na tom projektu, беру si to hrozně osobně... právě proto, že si to tak osobně беру, možná pak tak strašně mě to zasáhne ... stáhnu si to na sebe... pak mám pocit, že mi ten člověk hrozně ubližuje.“

Shrnuji: „Takže i v té práci by si Eva měla říkat: Ted' jsem v práci, je to pracovní věc, není to o tom, jaká já jsem?“ Eva: „Tak. Jo. Právě tohle by pomohlo pak tomu mojemu vnitřnímu klidu.“

Doptávám se: „Ještě něco?“ Eva: „Myslím, že ne.“

Reflexe:

Chci se co nejvíce přiblížit k přáním Evy a postupně se dopracovat ke konkrétní zakázce, na čemže to spolu máme pracovat. Snažím se tu o dojednávání zakázky přes povídání o preferované budoucnosti.

Zatím se mi příliš nedaří pracovat se zakázkou způsobem, jak ji popisuje Kurt Ludewig – jako dohodu s přesně vymezeným cílem a vyjasněnými kroky spolupráce, kritérii podle kterých poznáme, zda probíhá práce, jak má, a danými kritérii, podle nichž poznáme, že spolupráce je u konce (Ludewig, 1994).

Navazuji tedy práci se škálou. Jednička je období, kdy bylo Evě opravdu nejhůř, desítka je před chvílí popsaný ideál. Ptám se: „Kde ted' jste“ Eva: „No tak na pětce, s tím, že jestli se nic nezmění, tak to půjde dolů. Dlouhodobě to takhle nemůžu udržet. Musí se něco stát, ať už je to cokoli... já se fakt snažím pracovat sama se sebou, s tím fakt něco dělat. Zatím sama svépomocí.“

To mě zajímá, jdu za zdroji: „*Co je to ta Vaše svépomoc, co Vám pomáhá, že nejste na čtyřce?*“ Eva vyjmenovává, co ji pomáhá: vědomí, že může odejít na podobnou pozici na jiném projektu, že může mluvit o tom, co se jí v práci děje s kamarádem, který její situaci rozumí a má pro ni pochopení. Kamarád má zkušenosti v této práci, často mu volá, když je jí těžko a on jí nabízí různé pohledy, názory, alternativy. Eva zmiňuje, že její partner má jiný přístup a nemá pro ni takové pochopení. Mluvíme o dalších lidech v okolí Evy. Nechávám Evu znázornit její pracovní svět pomocí „desky rodiny, systému“.

Reflexe:

Chci dále rozvíjet vyjednávání o zakázce a objevování zdrojů. Sahám po „desce systému“. Osvědčila se mi už mnohokrát jako nástroj k prozkoumání toho, jak klienti se svými zdroji zachází.

Eva se úplně zaměřila na desku. Vybrala figurku znázorňující ji samotnou, postupně přidává další figurky. Soustředěně vybírá z figurek a kamenů v krabičce a v klidu je rozmisťuje na desku. Když práci s deskou dokončí, vracíme se k tomu, jak a podle čeho figurky vybírala a umístila? Zastavujeme se chvíli u figurky, která je stejná, jako je Evina. Figurka znázorňuje kolegyni, která Evu vidí „jen v dobrém světle,“ fungují spolu dobře a věří si navzájem. Jsou obě v něčem rozdílné, ale rozumí si. Tato kolegyně je Evě oporou při práci na projektu. Eva naváže tím, že ten projekt je její první, že se na něm učí. Právě to učení a hledání nových cest během projektu ji moc baví.

Na desce znázornila také studium na vysoké škole, které ji přináší radost. Ráda čte knížky, vzdělává se, školu si našla takovou, která ji zajímá. Srovnává nynější studium s tím, když byla na vysoké po střední škole, jak ji to nebavilo, protože studovala obor, který ji nezajímal.

Rozhovorem nad deskou se Eva dostává k dalším členům týmu. Mluví o tom, jak jedna z kolegyň má ke skupinári blízko a nemá ráda ty chvíle, kdy se Eva rozčiluje na skupináře a je s ním nespokojená. To je obě oddaluje od sebe. Ptám se dále: „*Jak by se dal znázornit ten Váš projekt. Kde by byl?*“ Eva se směje: „*Pode mnou.*“ Vybrala široký, placatý kámen a dala ho pod svoji figurku. Ptám se dál: „*Jaký to má význam, že by byl pod Vámi?*“ Eva nadšeně mluví: „*Mě motivuje v práci zodpovědnost, já když mám svoji zodpovědnost. Je to moje, Těším se na chvíli, kdy slavnostně to auto vyjede. Baví mě táhnout k tomu cíli, to je ta největší motivace.*“

Projekt trvá 4 roky, teď je v půlce. Eva se dostala k tomu, že se bojí, aby se neopakovalo, období, že se s kolegy nebudou moci v projektu pohnout a zaseknou se. Vzpomínala na to, jak se zasekli nad problémem, se kterým nikdo neměl dosud zkušenosti. Eva, ani šéf nevěděli, co s tím. Situace se vyostřila, se šéfem se pohádali, hrozilo, že Eva odejde nebo ji šéf vyhodí. Řval na Evu před ostatními, jak na malou holku, ale sám taky nevěděl co s tím. Eva byla naštvaná: „*Dělal ze mě blbečka.*“ Ptám se: „*Jak se stalo, že jste to překonali?*“ Zastal se jí člověk mimo jejich tým, který na setkání byl a poukázal na její snahu. Navrhl řešit situaci s lidmi na vyšších pozicích. „*Co ještě pomohlo, abyste to překonali?*“ Eva: „*Kde jsem mohla, snažila jsem se to všem vysvětlovat. Mluvila jsem o tom, že potřebuju podporu. Když mi nedával prostor na pracovních setkáních šéf, tak mi pomohl kolega a nabídl mi svůj prostor na poradě, abych to mohla přednést na vedení.*“

Reflexe:

Nechávám Evě čas a klid na přemýšlení nad deskou. Vracíme se spolu k tomu, co na desce znázornila až poté. Osvědčilo se, abych klientům popsala jasně, že je to způsob vyjádření toho, jak v současnosti jejich svět vypadá. Popisují, že mohou v klidu přemýšlet, co a kdo je nyní v jejich světě. Také je důležité, aby věděli, že mají začít od sebe, a aby při sestavování desky nemluvili, že si pak o všem popovídáme.

Sledovala jsem, jak Eva rozmisťuje figurky na desku, v jakém pořadí a jak vypadá proces stavění desky – váhání, vracení figurek.

Při následném rozhovoru s Evou jsem se ptala na to, zda a jaký pro ni mají význam vzdálenosti mezi figurami, výběr barev a tvarů figurek, jejich směr pohledu, umístění na desce, pořadí, v jakém je na desku stavěla,

Nyní, s odstupem času mne mrzí, že jsem Evu nepožádala o modelaci ideálního obrazu. Mohla jsem užít desku ještě jako časovou osu, tzn., jaké to bylo v době před rokem a půl, kdy ji bylo nejhůř, a jaké by to mělo být za dva roky?

Vracím se ke zdrojům Evy: „Co Vám pomáhá doma, abyste našla klid?“ Eva: „Řeknu to příteli. On mě teda poslouchá, ale ne vždycky se mi dostane té odpovědi, co bych chtěla slyšet. Tak mě pak pomáhá dělat něco jinýho. Pomáhám si uklidnit se rituálem, který mám já. Potřebuju se v klidu najíst, jdu se vykoupat, relaxační věci, který mám a potřebuju si je projít.“

Oceňuji Evu, že si vědomě tyhle věci k sobě přivolává a jde za mini. Eva pak pokračuje a mluví o tom, že má kocoura, který ji také uklidní. Vzpomíná, jak jako malá měla psa: „*Říkala*

jsem mu všechno, co mě trápilo. Možná je to trapný... takže kocourovi to dnes taky všechno řeknu.“

Povzbudím ji: *„No já si naopak myslím, že kočka je živá bytost, a že kočky jsou velmi vnímavé na nálady lidí.“* Eva pak dál mluví o tom, jak jí kocour vítá, líská se k ní po návratu domů a dává jí pocit „ted' už jsem doma“. To jí pomáhá hodně.

Nechci opustit tento směr: *„Ještě něco?“* Eva neví, kroutí hlavou. Tak to zkusím jinak: *„Jaký to pro Vás je, když Vás přítel vyslechne a má jiný pohled?“* Eva naváže a mluví o tom, jak ji občas rozčilovalo, že jí přítel přesvědčoval a vyvracel jí, co mu říkala. Přítel má v sobě „harmonii, kterou si udržuje“ a nechápe, že Eva se na věci dívá víc do hloubky. Eva tedy raději hledá posluchače a podporu jinde. Klientka občas potřebuje slyšet, že dělá věci dobře. Toto pochopení našla spíš u kamaráda.

Reflexe:

Tudy jsem úplně jít nechtěla, to nebylo to, co jsem chtěla. Chci se vrátit ke zdrojům. Ted', když piši tento text, bych se zeptala, na výjimky, kdy Eva zažila, že ji přítel naslouchal a chápal ji. V našem rozhovoru jsem se vrátila ke zdrojům jinak.

Položím otázku: *„Ještě něco vám funguje, abyste měla klid doma?“* Evě ještě pomáhá, že se soustředí na studium a tím úplně vypustí všechno ostatní, relaxuje u něj. Se zaujetím povídá o tom, jak se ráda dívá na inkoust, který se vsakuje do papíru.

Jelikož se blíží konec našeho setkání, zeptám se: *„Je ještě něco, na co jsem se nezeptala a vy jste o tom chtěla mluvit?“* Eva: *„Nevím. Mě překvapilo, že jsme tak rychle skočily do detailu té práce, to jsem nečekala.“*

„To vás překvapilo?“ Eva: *„Jo, čekala jsem, že budeme tak obecně nejdřív, co kde jsem dělala, zažila, nevím, jsme šly docela hodně rychle do detailu.“* *„No, a mělo to pro Vás nějaký význam, že jsme se na to takhle koukly?“* Eva: *„Jo, asi jo. Vidím v tom já sama takovej rozpor, co já sama dělám... takový rozpor v tom co sama dělám. Snažím se mít projekt pod sebou, a zároveň si pak stěžuju někdy, že jsem na to sama, a že mi nikdo nepomáhá. Asi tam mám takovej trochu rozpor, bych řekla.“* *„Jo, takže tam vidíte tento rozpor?“*

Eva: *„No, dělám si to vlastně sama. Potřebuju mít ten projekt sama, svůj, na druhou stranu, když jsem přišla domů, tak jsem měla deprese, že mi nikdo nepomůže.“* Zeptala jsem se Evy na to, zda budeme ve spolupráci pokračovat. Souhlasila. Rozloučily jsme se a domluvily, kdy se uvidíme příště.

Reflexe:

Když začala Eva mluvit o rozporu, běželo mi hlavou, že je skvělé, jak názorně deska zase zafungovala a také to, že Eva velmi vnímavě reaguje, přemýšlí nad tím, o čem mluvíme. Vypadá to, že uvažování nad deskou Evě otevřelo jiný pohled a posunulo ji. Byla jsem až zaskočená, jak klientka sama popsala své zacyklení v tom, že chce vše ohledně projektu ovládat, všechno zařizovat a na druhou stranu je z toho unavená a osamělá. Měla jsem radost z toho, jak si Eva učinila svůj objev sama.

Druhé setkání

Eva přichází zvesela, je mnohem uvolněnější než při našem prvním setkání. Vítáme se, jako bychom se znaly už dlouho. Nabídnou Evě kávu. Než ji uvařím, pohodlně se usadí do křesla a povídá o tom, jak se jí dnes cestovalo přes Prahu.

Poté, co jsme se přivítaly, povídá klientka o tom, že si otevřeně promluvila se skupinářem. Popisuje, že je pro ni těžké setrvávat v tom, jak to je v práci nyní nastaveno, že už dále takto fungovat nemůže. Povzbudilo a uklidnilo ji, že dostala nabídku na jinou pozici, kde by mohla pracovat na obdobném projektu.

Před dvěma dny se rozhodla nabídku odmítnout a zůstat ve svém oddělení. Chce „svůj“ projekt dotáhnout do konce, posbírat zkušenosti a zažít si celý proces projektu. Skupinář otevřeně popsala, co potřebuje, aby mohla projekt dále vést a „nastavila v sobě hranice,“ že když se nezmění konkrétní postupy, tak do konce roku z projektu odejde. Skupinář byl překvapený, že Eva situaci tak silně vnímá.

Reflexe:

Jsem příjemně překvapená, že Eva dnes působí tak rozhodně. Oceňuji ji za odvahu říci si o pomoc skupinářovi. Obdivuji klientku za pokrok v přemýšlení a zvažování toho, co potřebuje. Myslím na to, abych potvrdila a zplnomocňovala.

„Co pro Vás v rozhovoru se skupinářem bylo podstatného?“ Eva: „Byl víc mlčenlivý, víc poslouchal. Snažila jsem se mu vysvětlit, jak se cítím, na jednom konkrétním případě. Ukázala jsem mu, jak je pro mě těžký v tom zůstat.“ Viděla na skupinářovi, že ji pochopil. Některé věci a postupy se snažil zlepšit. Zároveň zažila, že skupinář zásadní situace pro Evu

nevidí a reaguje jinak, než by bylo podle Evy potřeba. Ptám se Evy: „*Co nakonec rozhodlo, že jste zůstala na svém projektu?*“ Evu k setrvání v projektu vedl zájem dokončit ho, a také si uvědomila, že chce spolupracovat právě s lidmi v jejích týmu. Když se vracíme ke škále, ukazuje se, že je Eva pořád zhruba na pětce, říká, že je to „jen malinko lepší“. Zatím nevěří, že by zlepšení mohlo být dlouhodobé.

Reflexe:

Zarazilo mne, že se Eva vnímá na pětce. Přitom, když ji poslouchám, sama bych ji posunula mnohem dál. Chvilí zvažuji, zda ji svou úvahu mám zprostředkovat. Nakonec to neudělám. Teď mě mrzí, že jsem se škálou nepracovala více. Plně jsem nevyužila příležitost měřit cestu, kterou Eva ušla, sledovat změny, rozdíly a pokroky, které učinila. Mohla jsem se ptát: „jak to, že jste nepadla na čtyřku, co pomohlo tomu, že jste se na pětce udržela apod.“

Ptám se na to, zda Evě doznívalo, co se dělo na předchozím setkání, zda se k němu vracela v myšlenkách? Eva říká, že jí deska pomohla vidět, že kolegyně, která je blíže lidsky skupinářů a možná i ostatní, vnímají nepříjemně, když se Eva rozčiluje a před všemi komentuje skupinářovo chování. Řekla si, že teď už bude svoje výtky skupinářů říkat mezi čtyřma očima, aby tím ostatní nebyli zatěžováni a necítili se v tom špatně.

„*Ještě něco doznívalo?*“ Eva: „*Jo, hodně mi zůstalo v hlavě. Opravdu mi dává smysl, co jsem viděla trošku jiným pohledem. Konkrétně teda o tom, že furt se snažím dávat najevo, že projekt je můj, a že si ho chci táhnout sama. Na druhou stranu, když chci pomoc, tak mi nikdo nepomůže a pak si stěžuju na to, že jsem sama. Když nastala situace, kdy jsem si nevěděla rady, ač jsem vyzkoušela, co jsem mohla, tak jsem skupinářka řekla o pomoc. Myslela jsem na to, abych mu opravdu řekla, že teď, v téhle chvíli, potřebuju jeho pomoc. Dřív jsem mu říkala, že je to těžký. On mi poděkoval za informaci. No a já pak měla pocit, že mi nepomáhá.*“ Eva popisuje, jak si uvědomila, že skupinářka v minulosti neříkala dost jasně a konkrétně, co potřebuje.

„*Ještě něco doznívalo?*“ Eva mluví o tom, jak moc se jí vracely myšlenky na to, jak jí vidí ostatní v týmu. Bylo pro ni hodně těžké o tom přemýšlet. Nejvíce myslela na Terezu. Došla k tomu, že když bude mít problém se skupinářem, bude jej řešit s ním tak, aby u toho Tereza nebyla. Oceňuji, kolik Eva věnovala úsilí přemýšlení nad tím, co by mohla změnit a kolik vymyslela možných změn, co udělat jinak.

Reflexe:

Když jsem Evu poslouchala, byla jsem nadšená, že objevila tolik nových pohledů. Přináší změny, které jí dávají smysl. Říkám si, že působí pevně a jistě, když o tom mluví. Běží mi hlavou, že u toho musím co nejdéle zůstat. Využívám kouzelnou otázku: „A co ještě?“ Snažím se vytahovat Eviny schopnosti rozpoznávat to, co je pro ni dobré, zplnomocňovat ji. Zároveň si uvědomuju, že chci Evě dát najevo, že ji fakt obdivuji za to, kolik práce stačila mezi našimi setkáními udělat.

Navazuji: *„Jaké to je teď, když přicházíte domů, jak moc teď, když se vracíte domů, myslíte na práci?“* Eva: *„Od té doby, co jsem byla u Vás, se mi nestalo, že bych byla nějak zničená. Práci nechávám za dveřmi. Snad mi to vydrží.“* Mluvíme o tom, čím to je, že je teď doma bez myšlenek na práci. Mluví o tom, že je to díky tomu, že se posunula v tom, jak otevřeně skupině sdělovat, co se jí a s ní děje. Eva díky tomu, začala přemýšlet i nad tím, jak moc srozumitelná je ostatním.

Reflexe:

Pokračuji ve zplnomocňování Evy. Uvědomuju si, že se mi tu děje před očima to, co popisuje Ludwig – že problémy jsou vyřešeny nikoli přidáním nové informace, ale přeskládáním toho, co již dlouho víme.

Ptala jsem se, zda změny, které Eva popisuje, se projevují i v tom, jak si Eva „nosí, či nenosí práci domů.“ Je to něco, co klientka zmiňovala na začátku naší spolupráce a podle čeho může identifikovat, že naše spolupráce jde dobrým směrem, a že „upracovala,“ co jsme domluvily v zakázce. Když Eva změnu popisuje, jsem překvapená a mám radost. Těší mě, že mluví o takové zásadní změně, snažím se u toho zůstat a pokládám upevňující otázky.

Dívám se na hodinky, jsme zhruba v půlce setkání. Napadá mě, že mě Eva už asi na nic nepotřebuje. No, to tedy musím zjistit.

Ptám se tedy: *„Dneska, když jste sem jela, co jste si říkala, na čem bychom měly zapracovat?“* Eva má stále pocit, že má problém v komunikaci s lidmi obecně. Sama úplně neví, v čem to je. Popisuje, že jí lidé často nerozumí a vidí ji jinak než bych chtěla. Ptám se tedy, zda by mohla uvést nějaký příklad nebo mi to více popsat.

Mluví o tom, že je z předešlého zaměstnání vytrénovaná vidět na všem rizika. Ví, že to je pro ostatní někdy otravné. Zažívá dost často, že ji někteří kolegové vnímají kvůli tomu

negativně, jako pesimistku. Někdo její obavy slyšet nechce, jiný si ze srandy do Evy „rejpne“. Ptám se na to, jak reaguje v těch situacích kolegyně, se kterou si rozumí. Říká, že kolegyně ji rozumí, dá jí za pravdu, Eva u ní cítí, že to tak opravdu kolegyně myslí. Ptám se klientky na to, co dělá, když chce lidem svoje rizika sdělit. Říká, že se snaží lidem vysvětlovat a popisovat svůj názor i to, jaká rizika vidí. Když je ještě v klidu, zjišťuje, proč dotyčný prosazuje to, co si myslí. Také mluví o školení v komunikaci, které ji nadchlo. Na základě vlastního zážitku během školení objevila, že funguje při názorovém střetu s druhým člověkem ptát se: „Proč to tak máš?“ nebo „Proč řešíš to, co řešíš? To jí zůstalo v hlavě a tak se od té doby v podobných situacích v životě snaží těmito otázkami reagovat včas. Je to pro ni obrovský posun, i když je to těžké.

Z mé strany následuje „poučování“ o využívání parafrází a zrcadlení. Eva se zaujetím poslouchá.

Reflexe:

Oceňuji Evu, jak si našla sama svůj způsob k překlenutí názorových neshod. Snažím se ji zplnomocňovat a dávám jí najevo, že je opravdu expertem. Zajímám se o její zkušenosti s tím, jak v těchto situacích postupuje. No jenže... tak mě ta debata vtáhne a zabrnká mi to na moje „expertní ucho“ a najedu na poučování o možném využití parafráze a zrcadlení. No, po dvou větách mi začíná docházet, jak jsem opustila vlnu zplnomocňování Evy.

Eva je však pracovitá, moje poučování překlene a je zaměřená na svoje objevy. Navážeme na objevování toho, co jí funguje, když se setkává s tím, že má jiný postoj k problémům, než ostatní. Pojmenuje, že se jí osvědčilo více se zajímat o názory těch, s nimiž si až tolik nerozumí. Více se o ně zajímat i jinak než jen při konfrontaci, vyhledávat vědomě příležitosti k rozmluvě o zajímavých otázkách a projevit jim zájem i respekt.

V závěru terapie se klientky ptám, zda jsme se věnovaly tomu, o čem chtěla dnes mluvit. Potvrzuje, že ano. Říká, že se mnou mluvila o věcech, které pro ni byly těžké, snažila se je „zatlačovat“, „přehlížet“, byly jí hodně nepříjemné a „nikomu je ještě nikdy neřekla“.

Ocenila jsem Evu, že si našla cestu, jak s těmito situacemi naložit. Říká: „Vy ze mě dostanete věci, které asi někde vím, ale neuvědomuju si je. Vytáhnete je někde zespona z hlavy. Překvapuje mě, že si tady ty věci zodpovím sama, přijdu na to sama. Doted' mě to nenapadlo, nebo bych to nepřiznala, nedokázala bych si to takhle říct, no.“

Znovu jsem ji ocenila za její pracovitost, snahu věci vytáhnout a podívat se na ně, tak jak to umí ona. Směje, že ji chválím. Prý ale ví, že cesta k tomu, aby změny, které si našla, mohla v reálu zažívat, bude delší – jak říká. „na dlouhou trať.“ Je teď připravená své „objevy“ zkoušet. Další termín si nedomlouváme. Eva se od té doby neozvala.

Reflexe:

Snažím se o upevnění toho, co Eva během setkání a mezi nimi sama našla. Jsem překvapená, že máme práci hotovou. Vzhledem k času a svému zaskočení, že už je práce hotová, se s Evou rozloučím bez toho, abych ji předala nějaké poselství, což mě mrzelo, hned jak za sebou zavřela dveře. No prostě mě vůbec nenapadlo, že bychom už mohly dnes skončit.

Závěrečná reflexe

Co se podařilo:

Soustředila jsem se na vydefinování zakázky. Využila jsem plně naději, s níž Eva do terapie přišla. Nestrhl mě problémový systém a nezasekla jsem se v problémech, které Eva popisovala. Využívala jsem Silnou pětku, 10 +1 vodítek pro praktickou orientaci, práci s deskou rodiny - systému a soustředila jsem se na kontext.

Co mohlo být jinak:

Někdy jsem se zbytečně doptávala na události, minulost. Ještě se učím nespěchat a být dostatečně důsledná ve vytěžení zdrojů a objevování výjimek. Hodně mě na sobě zlobí, že jsem se na dvou místech rozhovoru během druhého setkání „expertně vyjadřovala“ k tomu, na co Eva hledala odpověď.

Co jsem se naučila během výcviku:

Na cestu za psychoterapií jsem se vydala ze zájmu o práci na sobě, ze snahy rozšířit své profesní působení a z touhy poznat, co vlastně psychoterapie opravdu je. Chtěla jsem pochopit, jak se vlastně terapie dělá. Díky výcviku jsem získala představu o tom, jak a čím terapie funguje. Postupně, díky seznamování s teoretickými základy systemiky během výcvikových setkání, čtením knih, práci v rámci výcviku i mezi jednotlivými výcvikovými setkáními a hlavně vlastní terapeutické praxi, jsem se usadila v roli terapeuta.

Baví mne v konzultacích s klientem nakukovat do jeho světa a hledat způsoby, jak klienta podpořit, aby si pomohl sám. Poznala jsem, jak využitelné a účinné je reflektování.

Dál rozvíjím jak pracovat sama se sebou – se svými vlastními prožitky, domněnkami, myšlenkami a pohnutkami.

Literatura

LUDEWIG, K. *Základy systemické terapie*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2011.

ISBN 978- 80-247-3521-4

MILLER, S. D., BERG, I. K. *Zázračná metoda*. 1. vyd. Praha: Portál, 2014.

ISBN 978-80-262- 0593-7

SHAZER, S. d. *Klíče k řešení v krátké terapii*. 1. vyd. Praha: Portál, 2014.

ISBN 978-80-262- 1244-7

SCHLIPPE, A. v.,SCHWEITZER, J. *Systemická terapie a poradenství*. Brno: Cesta, 2006.

ISBN 80-7295-082-7