

Psychoterapeutický výcvik Umění terapie – UT16

Bc. Lucie Soukupová

2016-2022

Bez času a bez radosti

Závěrečná práce

Obsah

Úvod	3
Kontext setkání.....	5
1.setkání 28.8.2021 - videozáznam	5
2. setkání 10.09.2021 – zvuková nahrávka	8
3.setkání 8. 10. 2021.....	11
4.setkání 12.11. 2021.....	14
5.setkání 10.12. 2021 – zvukový záznam.....	16
Závěr.....	20
Použitá literatura	21

Úvod

Moje cesta k psychoterapeutickému výcviku je dlouhá, plně si to uvědomuji. Po pravdě řečeno, zjistila jsem, že tento model se mi opakuje i v jiných oblastech mého života – nejen toho profesního. Zároveň ale dlouhé cesty přináší spoustu výzev, zákoutí a nenadálých setkání a také spoustu barevnosti a poznání. V době, kdy jsem se po maturitě na gymnáziu profesně rozhodovala (rok 1987), jsem netušila, že některé obory vůbec existují (taky u nás v podstatě neexistovaly).

Moje cesta začala v nemocnici, věděla jsem, že chci pracovat s lidmi. Radiologické oddělení, temná komora a lidské příběhy, práce v krizi, jenže postupně se vytrácel kontakt s člověkem. Začala převládat technika a digitalizace, člověk se změnil v zarouškované rodné číslo a měnila se společnost. Najednou bylo možné studovat a začaly vznikat neziskové organizace. A tak postupně po studiu sociální práce, přibyl i zájem o teologii. Pracovala jsem v neziskové organizaci Střep (sanace rodiny). Moje práce byla v terénu a multioborovost byla výhodou. Tak se stalo, že mým prvním supervizorem byl PhDr. Zdeněk Rieger a pod jeho vedením jsem se prakticky práci s rodinou učila. Plně jsem tehdy převzala jeho náhled na rodinu jako na ostrov. On byl i mentorem organizace. Díky jeho propojování oborů vznikaly projekty jako Mobilní týmy. Byla to společná práce sociální pracovnice, psychoterapeuta, psychologky, etopeda v terénu v jedné rodině. Tato práce mi dala zblízka nahlédnout k různým profesím a taky jsem měla možnost být u toho, když se drobné věci v rodině mění, vidět co to udělá s celkem. A protože celý tým byl složený ze systemiků a pracoval systemicky, bylo potom i moje směřování k tomuto výcviku jasné. Po nástupu do výcviku a prvních setkání mi však bylo zřejmé, že už nemohu a nechci zůstat jen v roli sociální pracovnice. Chtěla jsem terapie dělat, chtěla jsem postupy používat, a to se s prací soc. pracovnice plně neslučovalo. Postupně jsem si měla možnost vyzkoušet si oblast poradenství – v roli poradce pro oběti trestných činů u Probační a mediační služby ČR. I možnost vyzkoušet si oblast doprovázení jako doprovázející soc. pracovnice Dobré rodiny (doprovázení pěstounských rodin) i jako rodinný terapeut v Hospici sv. Hedviky (doprovázení v terénní hospicové péči). Postupně mě tak moje cesta vede i k čisté terapii s klientem či rodinou.

Jsem si plně vědoma, že mám někdy tendenci sklouzávat do poradenství. Je pro mě důležité rozlišovat v jaké roli zrovna pracuji, kde to vlastně jsem. Myslím si, že jsem si pro roli

terapeutky postupně vypracovala dobrou mantru, která mi pomáhá „*nasadit si klobouk a tvářit se jako bába zlopočasná*“. (Úlehla, 2016)

Současně ale musím říci, že i mě v roli sociální pracovníce psychoterapeutický výcvik velmi obohacuje a rozšiřuje moje možnosti práce s klienty, kolegy a také návaznou multioborovou spoluprací.

Prostě „*vrstvím*“, jak píše Lenka Šimková (2014).

Kontext setkání

Paní Marta se dlouho rozhodovala pro psychoterapii, říkala. Vzhledem k jejímu bydlišti a probíhající pandemii Covid-19 zvolila online psychoterapii na platformě Hedepy.

Jak později říkala, dlouho si terapeutku/terapeuta vybírala. Pečlivě pročítala medailonky terapeutů. Já jsem ji zaujala svým medailonkem, životopisem a studiem na Teologické fakultě UK, později uváděla.

1.setkání 28.8.2021 - ukázka videozáznam

Setkáváme se v domluvený čas, technika funguje. Vidíme se i slyšíme. Vidím ženu důchodového věku sedící v upraveném obývacím pokoji. Mluví slovensky.

Vítám paní Martu na setkání, představuji se a používám úvodní mantru. *Úvodní mantrou si ohraničuji prostor, kde budu pracovat (čas, bezpečný prostor). Krátce se představuji a sděluji pravidla komunikace v terapii při online setkání, dotazuji se na vzájemné oslovování a následně ho potvrzuji. Představuji plán práce s časem v setkání a vyzývám k aktivitě. Je pravdou, že úvodní mantra velmi pomáhá i mně, usadit se v roli terapeuta, ujasnit si své místo a nasadit si pomyslný klobouk.*

Začínám otázkou na příběh její cesty k terapii? Jak to bylo s nápadem mě vyhledat?

Používám otázky dle Andersena, abych se zorientovala v jejím příběhu. Mapuji, co Martu k terapii přivádí.

Marta okamžitě začíná pečlivě sdělovat základní data ze svého života. Martě je 64 let, žije sama a je rozvedená. V manželství nebyla šťastná, ale setrvala v něm, bylo pro ni těžké z něj odejít. Neměla šťastné dětství, ale o tom až později, říká.

Dozvídám se, že Marta celý život pracovala jako zdravotní sestra, nejprve v nemocnici a později u obvodního lékaře. Je čerstvě v důchodu.

Má dvě dcery, dnes již dospělé. Je mezi nimi 12 let rozdíl.

Je až úsměvné, jak pečlivě sděluje Marta anamnézu. Přesně, chronologicky, jasně.

Běží mi hlavou, jak se asi na toto setkání připravovala. Je tak plná sdělení, že jí do toho nechci zasahovat. Sleduji čas. Nechávám ji tedy mluvit, ať mi sdělí, co si nachystala.

Místo slov se k Martě připojuji jen pokýváním hlavou, úsměvem.

Až zpětně při zpracování této kazuistiky vidím, že i toto je možné. S klientkou jsem napojená, stačí malá neverbální gesta a ona na ně reaguje.

Taky mi dochází, že jsem už dlouho tak dlouhou a plynulou řeč slovensky neslyšela. Ta energie, s jakou to Marta říká. Vlastně mě i na chvíli přepadl pocit úzkosti, jestli jí budu ve všem rozumět zejména v tempu, ve kterém ona mluví.

Marta mluví o manželovi, který nebyl s ní. Vlastně byla s dcerami celý život sama. Brali se jako mladí, rychle otěhotněla a jako věřící přijala myšlenku, že tak to má být. Jak sama říká, ve svém okolí ani nemohla jinak.

Děkuji Martě za její odevzdání anamnézy, obě se usmíváme její profesionalitě zdravotní sestry.

Tohle malé úsměvné pokývnutí, potvrzení, nás provázelo celou naší spoluprací. Ted' si to zpětně i pomocí nahrávek uvědomuji.

Ptám se, co jí pomáhalo? Bylo toho hodně, co vše vyjmenovala. Sama v péči o děti, náročná práce na směny, péče o stárnoucí rodiče.

Jasně a pevně Marta odpovídá, že víra ji pomáhala. Společenství lidí, ve kterém byla. Pak se na chvíli zamyslela „a taky jsem jela na rezervu!“, říká.

Znovu se jí ptám, co by potřebovala?

Stále hledám zakázku a navazuji otázkami inspirovanými Tomem Andersonem.

Marta říká, že hledá radost. Naplnění života, aby ho jen nepřežívala, ale žila. Uvědomuje si, že je to ta poslední část života, ale chce ji žít plně. Ne, jen přežívat.

Doptávám se, co to znamená, naplnění života?

Chci porozumět očekáváním klienty. Opakovaně se ptám. Mým cílem je identifikovat zakázku a potvrdit si, že ji rozumím dobře. Jsem si vědoma, že můj předpoklad naplnění života může být úplně jiný než ten její. Podněcuji a zkoumám – tvořím hypotézy. (Schlippe, 2001)

Marta říká, že ten minulý život, že ho žila plně. Vychovala děti, rozloučila se s rodiči. Pochopila svého otce a odpustila mu. Dokázala se zmobilizovat a ochránit své děti a sebe a odejít od manžela. Odpustila sama sobě a rozvedla se, když viděla jak manžel dětem i jí ubližuje. Zmiňuje i svůj pracovní život, jak byl pro ni kontakt s pacienty (lidmi ze sousedství) důležitý.

Stále se neverbálně připojuji. Tu pokýváním hlavy, tu úsměvem. Klientka je stále tak plná sdělení, že ji nechci rušit. Spíše ji následuji.

„Když dostudovala mladší dcera a rozhodla se odejít do zahraničí, cítila jsem jak mi docházejí baterky. Byla jsem zraněná. Zůstala jsem v začarovaném kruhu. Bez času a bez radosti, apatická. Dříve jsem se po čase nakopla a šlo to. Teď to nejde. Je to kolotoč apatie a přejídání, únik do pasivity a nemůžu se z toho dostat. Jsem bez radosti a motivace.“

„Po čem toužíte? Jaké jsou vaše představy?“ *Ptám se a zkouším cirkulární dotazování dle Gregory Batesona, že více popisů je lepší než jeden. (Úlehla, 2005)*

„To já mám představy, mám spoustu knih, které bych chtěla přečíst, ale nedokážu se na ně soustředit. Vím, co chci, ale žiju tak pasivním životem, že se nedokážu nakopnout. Koukám se na televizi, sice si vybírám, ale nedokážu se nakopnout. Mám ukulele, chci se naučit hrát, ale stále to odkládám.“

Společně s Martou aktivně hledám, co to je? To, co potřebuje? Řád? To odmítá, to ona ví. Nebo určení priorit, namítám. Také odmítá, to ona ví teoreticky. Jen prakticky to nezvládá, říká. „Já to všechno vím, dělala jsem to s pacienty. Dělali jsme s lékařem takové jako terapie, jak si udržet stravovací návyky, režim dne. Všechno to teoreticky na 100 % ovládám a prakticky mi to nejde. On byl asi i souběh více věcí. Začala korona a nikam se nesmělo, všichni se báli a já se teď nějak nemůžu nastartovat.“

„Hledáme tedy způsob, jak se nastartovat?“ doptávám se. „Ano“ odpovídá; „já už cítím, že se sebou musím něco dělat. Tohle není dobře. Ta bezhraničnost není dobře.“

„Tak tedy hledáme rozvrh? Takový rozvrh dne na ledničku, aby bylo jasné, co je třeba udělat? To je to, co hledáte“ ptám se.

„Ano, ano, přesně.“

Pak už jen společně v závěru setkání nechávám Martu pojmenovat si, co by v rozvrhu mělo být. V kolik tak vstává, kdy chodí nakupovat, kdy a kam chodí ven. Marta aktivně spolupracuje, sděluje svoji realitu i další možnosti, které by v rozvrhu chtěla mít.

V závěru se ptám, zda jsme dělaly, co potřebovala a pro co si přišla? Marta odpovídá, že ano a, že už se těší, až si rozvrh vyrobí a vyzkouší.

Domlouváme se na dalším setkání za dva týdny, aby měla šanci si denní režim dle vytvořeného rozvrhu vyzkoušet.

Když si po zaklapnutí počítače rekapituluji první setkání, usmívám se tomu, jak moc to zní jednoduše. Jak to, tak najednou z té celé tíže života, o které klientka mluvila, zní banálně. Udělat si rozvrh na ledničku a dle něj žít.

Jsem zvědavá na pokračování.

2. setkání 10.09.2021 – zvuková nahrávka

Připojení se podařilo, v domluvený okamžik se opět setkáváme. Marta je ve stejném prostředí jako minule. Taková celá upravená, načesaná. Sezení opět začínám mantrou, mluvím o čase, který tu pro sebe máme a vybízím jí k udělení si pohodlí ve svém prostoru.

Ani nestihnu položit otázku. Marta je rychlejší a hned začíná o úkolu z minula – rozvrhu, který si vyrobila.

Mluví o tom, že začala spánkem, jak jsme o tom mluvily minule. Nastavila se pravidlo vstávání, s tím nemá problém. Vstává kolem 7:30 hod. Horší je to s usínáním, to se jí nedaří.

Doptávám se, co to znamená, že se jí nedaří?

Využívám nevědoucího přístupu k rozvoji dalšího dialogu. Posouvám se od kauzality k cirkularitě.

Zjistila, že se někdy zakouká na nějaký film nebo na internetu si něco hledá a přetáhne dobu usínání. Nemůže pak usnout a cítí frustraci z toho, že neplní, co si naplánovala.

„Cítila jsem zodpovědnost z našeho setkání, a tak jsem se snažila. Povedly se mi i dvě věci, které jsem dlouho odkládala. Měla jsem radost, že jsem je splnila. Pochválila jsem se“.

„Měla jste z toho radost“. *Vědomě se připojuji ke klientce a oceňuji jí za její aktivitu, za kterou se sama dokázala ocenit.*

Odmlčí se. Pak říká: „Jde to pomalu“.

Usmíváme se na sebe. „Děkuji, říkáte to moc hezky. Je vidět, jak jste o tom přemýšlela, že jste se o něco snažila. Sama říkáte, že se vám něco povedlo. Třeba to ranní vstávání, říkáte.“

Připojuji se a potvrzuji, co slyším. Oceňuji a zplnomocňuji – používám silnou pětku. Systemický přístup tak, jak jej popisuje I.K. Berg (2013).

Marta pokračuje v představování svého rozvrhu. Dvakrát týdně ráno přichází vnuk a přináší kytaru. Ona na něj pak po obědě čeká a společně jdou do lidovky.

Opět se připojuji. „Ale to je moc hezká aktivita, čas s vnukem. To je jistě aktivita, která vás těší.“ Sama sebe jsem se lekla, co jsem to vyslovila. Tady jsem si dovolila svůj předpoklad. Osvícené jasno, hned mi to dochází. Čekám, co na to klientka.

Opět se na sebe usmíváme a Marta pokračuje v rekapitulaci svého programu. Po hodinách prochází svůj odpolední čas a přípravu k usínání. Večerní zklidňování a činnosti, které ji mohou ke klidnému a časnému spánku pomoci.

Otázkami se snažím monitorovat situaci Marty, doptávám se na podrobnosti jejího dne, kontakt s lidmi, její sebeobsluhu (přípravu jídla, hygienu). Marta aktivně spolupracuje, je zřejmé, že ji tato společná cesta rozvrhem vyhovuje.

Nyní jsem to já, kdo vede klientku a ona mě ochotně následuje. Změnil se i tok její řeči. Hledá slova, odpovědi na mé otázky. Já se jen snažím o propojování toho, co už jsem slyšela minule a co slyším dnes. Dávám prostor. Zasahuji úsporně, dle 10+1 Kurta Ludwiga. (Ludewig, 2010)

Na základě jejích odpovědí se rozšiřuje naše zkoumané pole, jejího dne. Marta dopovídá některé okolnosti, které ji třeba k narušení režimu dne vedou. Má také prostor si uvědomit některé motivace svého chování, které dělá z dětství. Sama si je pojmenovává.

Mým záměrem je dobře porozumět významu, co pro Martu rozvrh dne znamená. Co za tím má ona. Vyvarovat se vlastních předpokladů a osvíceného jasna, které jsem předvedla před chvílkou. Pomáhá nám to i v identifikaci zdrojů v minulosti a třeba si i pojmenujeme nějaké výjimky.

Marta sama propojuje informace. Přejídání, které praktikovala i dříve, když nemohla spát. I dříve měla špatný spánkový režim, pracovala na směny. Mluví o svém otci, jeho alkoholismu a matce, která ve stáří brala hodně analgetik a o své obavě ze závislostního chování. Znovu potvrzuje, že to, co hledá je režim, který ji bude záchytným bodem.

Opět ji oceňuji a zplnomocňuji za tyto úvahy. Používám její slova. To je dost humorné, protože keď hovorím po slovensky, sama sebe se leknu. A smějeme se obě. Což zase přidává na autenticitě naší komunikace a podporu navázání vztahu.

Marta sděluje ochotně a s úsměvem další náplň dne. Říká, že ví o výjimkách a dovolí si je. Jako když dcera potřebuje pohlídat vnoučata, nebo když napeče pro děti koláče a sama si i nějaké nechá a dovolí si je sníst.

Monitoruji i její kontakt s dalšími lidmi. Marta ochotně odpovídá. Mluví o kamarádce s pejskem, se kterou chodí nepravidelně ven. O pravidelných návštěvách kostela i o bývalé kolegyni. Sama možnosti rozšiřuje, doma jezdí na rotopedu a používá Duolingo, které ji doporučila dcera a spolu i angličtinu trénují.

Když ji tak poslouchám, sama vyjmenovává tolik aktivit, že si říkám „co je?“, tolik aktivit. Jak to stíhá, kde bere tu energii? A ona je nespokojená a chce rozvrh. V jejím věku. Mlčím, brzdím se. Stále Marta sama sděluje své aktivity.

Marta to uzavírá tím, že jí chybí vydrž. Nebo že se spíš stane něco, co ji tak rozhodí, že ji ten její nastavený režim celý spadne. Že zjistila, že už má snížený práh zátěže. Už toho zvládá méně.

Ani se opět nestihnu nadechnout a položit otázku a Marta už odpovídá. Je ale pravda, že s Martou nám jde neverbální komunikace. Stačí udivený pohled. Napojení na klienta funguje.

Třeba když její bývalý manžel kontaktuje dceru a je opilý a dcera to s ním řeší. Zlobí jí, že si to vůbec dovolí. Ne k ní, ale k dceři. Ona sama už se ochránila a odešla. K ní si to nedovolí. Obtěžuje dceru! To ji zlobí. Zlobí ji to tak, že na to myslí a je rozzlobená, a chová se pak jinak, než chtěla a nedodrží svůj režim. To jí zbrzdí a vše spadne.

Chvilku se Marta odmlčí.

„To je možná to, co jste říkala minule. Já s otcem jsem vypořádaná, to mě nebolí. Ale na manžela se zlobím. Za to, co dělá dcerám“, říká Marta.

Marta si sama propojila smíření s otcem a odpuštění z minulého setkání, úlevu, o které mluvila.

A teď se to objevuje znovu, v chování bývalého manžela. Na její řeči i výrazu, postavení těla je vidět, jak bojuje, jak moc jí to štve. To i říká.

Manžel ji ponižoval, měl jiné ženy, další děti. „Jak si jen dovolí se k dceři takhle chovat!“, říká.

Pojmenovávám, že vidím, co to s ní dělá. *Kolik energie ji to asi stojí.*

Vracím se k původní zakázce. S čím přišla minule, co se jí podařilo za dva týdny. Rekapituluji a oceňuji. Nyní jí už říkám o mém obdivu, co všechno dělá a stíhá. Ptám se, zda není čas podívat se možná ještě na něco jiného. Co ji možná zlobí více. Na zdroj jejího rozčarování a zloby.

Marta přikyvuje.

Domlouváme se na příštím setkání. Ona bude přemýšlet, co je to, co ji nejvíc zlobí. Co by to vlastně potřebovala uhladit, aby ji to už nebolelo a nezlobilo (tak jak se to povedlo s otcem).

Ptám se, co si dnes odnáší? Marta se usmívá. „Tak pochválila jste mě, že se daří to ranní vstávání a celý ten rozvrh, že jsem si udělala. No a mám přemýšlet, jak s bývalým manželem, aby mi to nezlobilo.“

Říkám si, když zavírám počítač, jaká je pracovitá. Jak je na sebe přísná. Úplně ji vidím, jak předává vnoučatům koláče a sobě si ani jeden nenechá.

Bude to asi těžké. Co ji mohu nabídnout? S otcem se smířila na smrtelném loži, pochopila ho a odpustila. To sama říkala. Manžel je ale živý a stále spolu mají nevyřešený majetek. Zlobí její dcery, které to s ní sdílí. Nevím, s čím přijde příště.

„Člověk hledající pomoc jako expert na vlastní život, terapeut jako expert na realizaci terapeutických dialogů. Cílem terapeuta je vytvořit komunikační situaci – z hlediska teorie systému: vytvořit rámcové podmínky, která je pro člověka hledajícího pomoc užitečná při pokusu odhodlat se k žádoucí změně, k níž se zatím neodhodlal“. (Ludewig, 2010)

No, jsem zvědavá.

3.setkání 8. 10. 2021

Spojení se podařilo, opět se vidíme a slyšíme. Marta sedí ve svém obývacím pokoji. Opět začínám svojí mantrou a vyzývám ji k udělání si pohodlí.

„Jsem zvědavá s čím přicházíte? Jak se vám dařilo, v čase, kdy jsme se neviděly?“ ptám se.

Začínám otázkami dle Andersena a vyčkávám. Dávám jí čas.

Marta naskočí a v rychlém výčtu vyjmenovává, co vše dělá dle svého vytvořeného rozvrhu. Po ranním vstávání zařadila i rozcvičku a větrání. Pravidelné nákupy, návštěva kostela, setkání se

známými, doprovod vnuka na kytaru i večerní ukládání v nastavenou hodinu. V jejím výčtu je i rotoped, Duolingo, rozhovory s dcerami i péče o vnoučata.

Děkuji jí za její chronologický přehled činností a ptám se, jak se jí daří.

Marta už klidněji sdělí, že je to takové nahoru a dolů, někdy daří, někdy nedaří. Chvilku je potichu a pak říká: „Já jsem si o tom minule přemýšlela a nemám se moc ráda. Nepřijímám pomoc. Nechci ji!“

Najednou je to úplně jiná Marta. Marta bez energie, jako by na ní ležela tíže.

Děkuji za Martě za její zjištění. Oceňuji její přípravu na dnešní setkání, za to, že to takhle dokáže vyslovit, když vidím, jak to na ni působí.

Ještě jednou se ptám, co by dnes potřebovala? Co by si ráda odnesla?

„Chybí mi radost“, říká. „Budeme tedy dneska hledat radost ve vašem životě?“, ptám se.

Jsme opět na počátku. Hledám zakázku. Něco již vím, ale nerozumím plně, co to pro klientku znamená. Mým záměrem je pohrát si s tématem radosti v jejím životě. Mám v hlavě úkol z minula, nezapomněla jsem na něj. Myslím si, že ani Marta na něj nezapomněla, ale mám fantazii, že jí možná uvažování o zlobě na manžela nějak dovedlo k její větě o tom, že se nemá ráda a chybí ji radost. Rozhoduji se pro jemné obrušování tématu radosti a uvidíme, jak to má klientka.

Marta přikyvuje a začíná vyprávět o svém dětství. Táta alkoholik, který bil mámu a ona jako malá se bála usnout. Chodila tajně spát oblečená, aby nemusela běhat kolem domu v noci jen noční košili. Byla jí zima a bála se. Byla jediným dítětem svých rodičů. Škola doma nikoho nezajímala a byla ráda, když odešla na internát. Byla sama, ale v dívčím kolektivu jí bylo dobře.

Nastoupila do nemocnice, bydlela tam a domu moc nejezdila. Máma odešla od táty, protože se starala o své rodiče a už tam zůstala.

Poslouchám Martu, vidím, jak mi chce říci svůj příběh. Říká to klidným odevzdaným hlasem.

Běží mi hlavou, zda Marta nedošla do fáze terapeutické změny, jak ji popisuje Schlippe (2001): „vytváření podmínek pro možnost sebeorganizujících přechodů uspořádání v komplexních bio-psycho-sociálních systémech“. Možná už si Marta odpočinula a díky klidu a samotě, kterou si vytvořila získala odvahu na změnu. Možná právě proto využívá náš

terapeutický vztah jako přechod, než se odváží pustit se do života, který si povede jen ona sama. Možná tady ta představa zasloužené radosti. Možná i klidu a pomoci, kterou se jí nedostávalo. Nechávám Martu její příběh dovyprávět.

Seznámení s manželem, narození Martiny (učitelka jazyků), přestavba domu, narození Moniky (lékařka v Anglii) a vyhrocené nevěry manžela, odhodlávání se k rozluce, rozvod a srovnání se s vírou, přestěhování do malého bytu. Konečně klid.

Když Marta utichla, děkuji jí za její příběh za důvěru, se kterou mi to říká.

Ptám se: „Jak jste to zvládla? Jak jste dokázala vychovat dcery a zajistit jim takové vzdělání?“

„Pomáhala mi maminka a víra. Když jsem pak byla větší, maminku jsem nechtěla zatěžovat a neříkala jsem jí to, ale asi to věděla“ sděluje mi.

„A kde byla radost, ve vašem předchozím životě? Byla tam někde?“ ptám se.

„O, ano, zažívala jsem hezké chvíle s dcerami i když dospívaly. Radost byla v práci s pacienty, když se něco dařilo. Měla jsem hezkou práci. Ještě dnes se setkáváme, to mě vždy naplňuje radostí, když se ke mně hlásí“. Usmívá se.

Vidím, že se nám chýlí čas. Ráda bych ukončovala dnešní sezení v pozitivním duchu. Moc ráda bych Martu vybavila na cestu. Odměnila ji za dnešní sdělení a rekapitulaci vlastního života. Za důvěru a odhodlání, se kterým svůj příběh vyprávěla.

„Znáte Radkina Honzáka, našeho českého psychiatra a psychoterapeuta?“ ptám se. Marta přikyvuje, že asi o něm slyšela, možná četla. Říkám jí o jím doporučené metodě, jak podojit krávu radosti. Domlouváme se, že si na internetu nebo v knihovně, kam chodí, vyhledá tato hesla a budeme společně příště dojit krávu radosti.

Na závěr se ptám, co si dnes odnáší. Marta říká, že úlevu, že mi to řekla. A taky zvědavost, co jsem jí to doporučila. Venku je hezky, tak asi půjde dnes do knihovny.

Potvrzujeme si termín příštího setkání.

Poté, už sama si přemýšlím o transformativním naslouchání, jak je uvedeno v Preferovaném příběhu: „Je třeba naučit se naslouchat tak, abychom lidem dali možnost zrodu nové identity či obnovy té staré, potlačené problémem. Naslouchání je tajná ingredience, která nechává vyrůst identitu. Když jsou lidé vyslyšeni, dějí se zázraky, začínají přemýšlet jiným způsobem, tvoří se nová spojení. Otevřete jim nové možnosti.“ (Závěrková et al. 2021)

4.setkání 12.11. 2021

Spojení se podařilo, vidím Martu, jak se usmívá. Zdravíme se, opakuji na úvod svoji mantru o čase a pohodlí. Ptám se, jak se jí daří? S čím přichází.

Dnes nemám na úvod nic připraveno, žádnou techniku. Jsem zvědavá, zda se povedlo doporučení z minula a čekám na její vyjádření, na její pokusy s dojením krávy radosti.

„Vyhledala jsem si články Jak dojit krávu radosti. I s dcerami jsem o tom mluvila. Ony ho znají, Monika dcera v Anglii i říkala, že čte jeho blog.“ Marta říká, že to společně zkoušely, po WhatsAppu, když se vidí. Říkaly si navzájem svoje radosti. Bylo to hezké, říká.

„A jak se vám daří dojit krávu radosti?“ ptám se. *Zajímám se, připojuji se a navazuji na společné téma z minula.*

„No, něco bylo jednoduché, říká Marta. A popisuje, že si dle návodu vytvořila systém. Večer, po večeři se zamyslí a vyjmenovává si všechny tři druhy radosti. Boží radost umí vnímat, to si uvědomuje už dávno, např. květy, slunce, uzdraveného člověka. Radost, která jí byla způsobena je také dobře poznatelná. Vnuk, když jí opravuje angličtinu nebo přijde a zahraje jí na kytaru, nebo vnučka se teď od ní chce učit péct, s dcerou Monikou si povídají. Musí přemýšlet o radosti, kterou si vytváří ona sama. Tady hledá. Minule si řekla, že si odpustila, že byla nemocná. Tři dny nedodržovala svůj rozvrh, protože jí bylo špatně, a tak si vlastně dovolila být nemocná. Ani se na sebe nezlobila. To bylo nové, říká.

„A dál? Co ještě?“ ptám se. *Využívám otázku ze cvičení ve výcviku. Zvědavost jako postoj zvědavého respektu ke zdrojům klienta a současně nerespektování problému – milánská koncepce Gianfranca Cecchina. Chci vědět více o Martě a jejím sebehodnocení. Za co se chválí, v čem je dobrá?*

„Už vstávám sama, ještě před budíkem. A v Duolingu už mám 51. A uklidila jsem sklep“, opět referuje jednotlivé položky Marta.

„A kde je ta radost?“ ptám se. *Nechci ji pustit, držím se tématu. Nenechám ji vyklouznout.*

„Zvládám to, a mám pak radost, že se mi to povedlo, že jsem vydržela a nevzdala to“, říká Marta.

„Říkáte, že to zvládáte, že jste to nevzdala. To jsou silná slova. Ta zaslouží pochvalu, to člověka potěší. Jak to slyšíte vy, Marto?“ Marta se usmívá. *Už asi pochopila, kam mířím.*

„Jo jsem dobrá, změnila jsem nějaké věci a daří se mi v nich i pokračovat.“

„A dokážete se večer takhle sama sebe pochválit? Poděkovat si za radost, kterou působíte sama sobě?“ ptám se.

„Moc to neumím, já se spíše honím a říkám si, co bych ještě měla udělat.“ sděluje Marta.

„A šlo by to? Dokázala byste to pravidelně?“ ptám se. *Stále ji nechci pustit.*

„Musím o tom přemýšlet, není to jednoduché. Každý den hledat. Přidám si to do rozvrhu a po večeri budu přemýšlet“, říká Marta.

Marta si přemýšlí a mně to nedá. *Chci si potvrdit, zda jsme tam, kde chce Marta být. Používám tedy znova otázky dle Toma Andersena.*

„Mluvíme ještě pořád o tom, co jste chtěla? Je to, co vám tu nabízím, přiměřené?“

Na Martě je vidět, že přemýšlí. *Jsem tedy potichu, dávám jí čas. Jdu tempem klienta.*

„Jednej účinně, aniž bys dopředu věděl, jak a co tvé jednání vyvolá!“ – *Terapeutické dilema.*

Mám tady spoustu vlastních fantazií. Po tom, co říkala o své původní rodině a o svém manželství. Jaký asi mohl být její sebeobraz. Kdo ji a za co chválil a oceňoval? Kde měla zdroje? A jestli je jako malá měla ve víře a viděla rodiče a jejich soužití, jak jí pak asi muselo být ve vlastním nevydařeném manželství. To se ještě přidala vina, že selhala?

Lítá mi to hlavou, ale je to moje. Je to můj předpoklad. Mám zavřenou pusku a čekám.

„Je to těžké,“ říká Marta, „mě nikdo nechválil. Vše si musím udělat sama. Ani nechci, aby se o mě někdo staral. Zvládnou to sama, vždycky to tak bylo.“

Úplně jí to věřím, teď na mě i tak působí. Najednou tam proti mně sedí úplně sama a unavená. Víím, vidím, že máme ještě čas, a tak se rozhoduji pro otázky na preferovanou budoucnost. Mohla bych použít Zázračnou otázku, ale mám pocit, že klientka nyní není ve správné formě. Tato technika vyžaduje (tedy v mém podání) jakousi hravost a nadsázku. Marta vypadá unaveně a nejsem si jistá, že ji dokáži dnes do hravosti dovést.

„Marto, na počátku našeho setkání jste říkala, že vaše původní rodina se nevydařila a ani manželství nebylo takové, jaké jste chtěla. Vždy jste se musela starat sama o sebe a své blízké. Co byste si přála pro sebe v téhle kapitole života? Co by to mělo být?“

„Mělo by mě to těšit. Měla bych se z toho radovat“, odpovídá Marta.

„A je něco takového, na co se těšíte?“ ptám se. „Ano, přijede dcera na Vánoce (tedy snad, když nebude korona a pustí ji sem), budeme spolu. A vnuk vždy poslouchá, když vyprávím naše rodinné příběhy, tak jsem si říkala, že je napíšu, aby mu zůstaly zachované. Ty ani dcery neznají, jim jsem takhle nevyprávěla.“

Už se zase proměnila. Má energii a sotva její řeči rozumím, jak mluví rychle.

„A nemohla by tohle být ta radost, kterou hledáte?“ ptám se.

Bojím se to pojmenovat, bojím se říct o slovo na víc, protože nevím. Nevím, kde se mi proměnila z letargie do té energie. Doufám, že to vysloví sama. Není to tupé prázdno. Jen nevím, zda ji tak proměnila vzpomínka na dceru, čas s vnukem, rodinné příběhy. Nevím.

Usmívá se. Říká, že se moc těší na dceru, až budou všichni spolu. Až jim bude vyprávět a zahraje na to ukulele, na které se tajně učí. Vždy si to přála, ale nikdy na to neměla čas. Teď je překvapí.

Ptám se, zda to takhle můžeme dnes nechat. Zda si odnáší, co chtěla.

Usmívá se a přikyvuje. „Ano, ano“ říká. Žádá o další termín, těsně před plánovaným příjezdem dcery. Domlouváme se. Mám pocit, jako by už byla jinde.

Moje závěrečná reflexe je dnes těžká. Něco se tam Martě přihodilo, to jsem viděla, ale nebylo to jasně pojmenováno. Nedokázala jsem ji přivést k tomu, aby to pojmenovala nahlas. Snad si na něco přišla ona sama. Držím se hesla: Pokud to funguje, nespravuj to! (Steve de Shazer 2017).

5.setkání 10.12. 2021 – zvukový záznam

Setkání bylo domluveno na 10:00 hod. Ráno jsem se vzbudila a po týdenní izolaci s manželem a jeho Covid-19 jsem věděla, že už ho mám taky. Nebylo mi dobře, kašlala jsem, těžce dýchala.

Nebyl čas setkání zrušit. Bylo to naše plánované 5. setkání a po tom minulém konci, jsem tak nějak předpokládala, že bude možná i poslední. Říkala jsem si, že to dám a nemocná budu až po proběhlém setkání s Martou.

Hned po zapnutí kamery, jsem dala Martě na výběr, jestli chce dnešní setkání s kašlající terapeutkou nebo jestli to raději přesuneme na jiný termín. Ujistila jsem jí, že jsem doma v teple, je o mě postaráno, že jediné budu rušit kašlem.

Marta mi vyjádřila účast, zdravotní sestra se nezapře. Sdělovala, že v mezidobí také onemocněla a pak se ještě starala o nemocného vnuka.

Domluvily jsme se, že to zkusíme.

Marta opět začíná rekapitulovat, co vše dělala v mezidobí. Byla nemocná i rodina dcery, byla v izolaci, pomáhala jim. Tak jí trvalo, než se opět vrátila do svého režimu. Chtěla, ale nešlo to. „Cítila se jak svázaná, jako v obručích“ říká. „Nemohla jsem to překonat, nastartovat se. A pak se to povedlo. Došlo mi, že na sebe musím být trpělivá.“

„A jak se vám to povedlo? To nastartování?“ ptám se. *A jsem autenticky zvědavá.*

„Začal advent, začala jsem se chystat na příjezd dcery z Anglie. U toho cukroví mi to došlo. Jsem daleko klidnější a spokojenější než loni. Loni jsem byla ještě taková zraněná a našťvaná, bylo mi to líto. Dcera odjela, já byla čerstvě v důchodu. Ale teď už jsem klidnější. Je to zvláštní pocit, říkála jsem si, pokolikáté už takhle pečú.“

„Ještě nějaký další rozdíl jste našla?“ ptám se. „Začala jsem více číst, už tolik ani nepouštím televizi. V Duolingu už mám 80 dní. Taky mám větší radost z Vánoc, i když je ta korona. Těším se na dceru, ale vím, že se může stát, že nepřijede.“

„Tak já slyším i vidím, jak jste klidnější. Jak jste se sama dokázala nastartovat?“ *Chci ji ocenit i zplnomocnit, stále používám Silnou pětku.*

„A jak se vám daří s radostí?“ doptávám se. „S radostí, celkem fajn. Těším se s dcerami, s vnoučaty, ale nyní už i sama. Pouštím si rádio a někdy si i zazpívám a těší mě to. Pochválím se. Každý večer po večeři, dojím krávu radosti“

Marta působí uvolněně. Vypráví o dcerách, o řešení kontaktů s bývalým manželem, ale mluví o tom klidně. Sama říká, že jako když se baví s někým cizím. „Už jsem se odosobnila“, říká.

Mám snahu jí do toho vyprávění o bývalém manželovi a dceři několikrát vstoupit, ale ona mě nepustí. Jako by mě to potřebovala dovyprávět.

„Takže možná ty strachy a obavy, nejsou vaše, ale jsou o dceru. Ta nemožnost pomoci jí, nic s tím nemůžete dělat,“ doptávám se.

„Ano, ano, je to strach, když vidím, co jí dělá. Vzpomenu si na svého otce. Já bych se už pak v dospělosti s ním klidně pustila do bitky, kdyby na mě nebo mámu útočil. Ono, jak se říká, co tě nezabije, to tě posílí. To u mě platí na 100 %, to už vím. Já jsem si velmi dlouho něco nechala

líbit, ale když to přeteklo a já se rozhodla, tak už mě nic nezastaví. To vím, to bylo s otcem i s manželem i v práci. Prostě jednoduše končím a jdu.“ říká Marta.

„Tak, ale to je úžasná dovednost! Umět se takhle rozhodnout a jít si za tím.“ oceňuji Martu.

„Já jsem na sebe hrdá, že jsem dokázala dcery vychovat bez něj. Obstarat je na studiích. Některé mámy to nedokázaly, a vzdaly to“ říká Marta.

Marta dnes přináší jedno sebeocenení za druhým. Je plná elánu a je ho tak plná, že se ani nedokážu prosadit.

„Marto, tak mě napadá, jestli mi už náhodou nebudeme končit. Když vás slyším a porovnáám s počátkem září, je to rozdíl. Hledala jste režim a radost a najednou slyším, jak se umíte sama o sebe postarat a s jakou energií“ rekapituluji. „A nyní slyším i to sebeocenení. Jestli my už nejsme na konci naší společné cesty.“

„Já jsem si to také tak analyzovala“ odpovídá Marta. „Už je to jiné. Já jsem byla taková paralyzovaná a samota doma a ten strach. Já se obávala budoucnosti, ale teď už vidím světlo, je to prosvětlené. Necvakám přesně jako hodinky, ale jde to. I podle počasí, někdy je to jinak a nevadí mi to. Je to na dobré cestě. Dělán věci s radostí a neobtěžuje mi to.“

To jsou věci! Běží mi hlavou Skonči v čas! – 10+1 vodítek pro terapeuta. (Ludewig, 2011)

Přeci jenom chci využít poslední společné chvílky a pozitivně hodnotit, aby si mohla odnést co nejvíc.

„Změnila se nějak ta vaše obava z bezčasí?“ doptávám se.

Marta se směje. „Mám vizi, úpravu rozvrhu. Budu cvičit a mám spoustu nápadů, co ještě dalšího mohu přidat.“

Doptávám se na plánovanou knihu rodinných příběhů pro vnuka (téma z minula). „To ne, to až po Vánocích, třeba únor, až odjede Monika.“ *Je zřejmé, že klientka má svůj plán.*

„Máte plán, spoustu plánů, kterých se můžete držet!“ *směju se na ní, co mu mi můj dech dovolí.*

„Chtěla bych to hlouběji, angličtinu ještě zlepšit. Teď mě to vše tak baví a taky dcery i vnuk mě podporují. Vy, jste mi pomohla, že jsme se o tom bavily, to mi pomohlo. Přemýšlela jsem si o tom, v mezích. Takže možná, nebýt v tom sama? Ta zodpovědnost byla jiná. Nechci zatěžovat dcery, proto jsem potřebovala vás. Byla jsem moc ráda, že jsme spolu mohly strávit

čas“, říká dál a mluví o tom, jak si celý čas uzpůsobila sobě, bez televize, která ji teď v koruně jen straší a bere čas. „Chráním sama sebe“, dodává Marta.

„Moc ráda vás opouštím v tento čas, Marto. Jste silná, jste pevná, plná energie.“

Domlouváme se na možnosti kontaktování v případě, že by to chtěla/potřebovala.

Loučíme se, přejeme si pokojné svátky.

Závěr

Když se ohlížím zpět za celým příběhem, opět se usmívám. Víím, že jsem paní Martu hodně následovala. Byla to ona, kdo vedla. Byla hodně energická a pracovitá. Jen v krátkých chvílích se odmlčela a dovolila mi jí vést, či spíše rozšiřovat cestu možností.

Postupně mi odkrývala, jakou zkušenost má za sebou. Sama si pojmenovávala svá životní období, která pro ni něco znamenala, a co si z nich odnáší. Mohu předpokládat, že tento způsob analyzování problému bude pro ni typický. Snad potřebovala jen bezpečí, které jsem jí vytvořila a na základě navázaného vztahu a zplnomocnění už sama pracovala. Říkala to, vždy se o sebe musela postarat sama. Marta si uměla pojmenovat své zdroje. Věděla, o co se může opřít. Oceňovala jsem jí za její způsob řešení problému, vyhledat sama terapii, nezatěžovat dcery. Její samostatnost je pro ni důležitá, její aktivita, její síla.

Byla to zajímavá zkušenost, jít s ní tuto krátkou cestu.

Vím, že tam bylo několik momentů, kdy jsem mohla vytrvat nebo vrátit a více žádat o odpověď. Ale obávala jsem se, že když budu na klientku tlačit, budu rušit její tempo a naše vyladění nebude funkční. Klientka sama mluvila o bezpečí, nechtěla jsem jí ho z našeho vztahu brát.

Respektovala jsem jí. Pomáhal nám také smích. Často jsme se na sebe usmívaly i ve chvílích, kdy téma bylo těžké. To nás spojovalo. Ta lehkost a autentičnost, kterou jsme si navzájem dovolily.

Tato práce je také hodně o předpokladech. O mé práci s vlastními předpoklady.

Uvědomila jsem si, jak moc jsem vtažena do svých struktur, přání a své zkušenosti. Jak tyto moje předpoklady, ovlivňují probíhající terapii. Nyní, při psaní této práce a poslechu ukázek, slyším, jak se během terapie ještě stále peru sama se sebou. Nedávat tam svůj předpoklad, ale vytrvat. Být úsporná. Nechat pracovat klienta. Pokud se mi podaří (držet pusy) potlačit své předpoklady a osvícené jasno, mám šanci slyšet klienta a zkoumat souvislosti. Ohmatávat jeho svět, jeho předpoklady a preferovanou budoucnost. Vytvořit pro klienta takové bezpečí a přijetí, aby mohl svoje předpoklady vyjevit a společně jsme je mohli prozkoumávat. Současně si však uvědomuji, že na sebe nemůžeme nepůsobit.

Dovolím si tak autenticitu. V tomto příběhu byla určitě jedním z nosných pilířů. Napojení, které bylo funkční.

Použitá literatura

BERG, Insoo Kim. *Posílení rodiny: základy krátké terapie zaměřené na řešení*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0500-5.

DE SHAZER, Steve. *Klíče k řešení v krátké terapii*. Přeložil Pavla DOLÁKOVÁ. Praha: Portál, 2017. Spektrum (Portál). ISBN 978-80-262-1244-7.

LUDEWIG, Kurt. *Základy systemické terapie*. Praha: Grada, 2011. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3521-4.

SCHLIPPE, Arist von. *Systemická terapie a poradenství*. Brno: Cesta, 2001. ISBN 80-7295-013-4.

ŠIMKOVÁ, Lenka. Role sociálního pracovníka – mnohvrstevnatá, dynamická a proměnlivá. *Sociální revue: Společnost, sociální politika a soužití* [online]. 4.7.2014 [cit. 2021-10-21]. Dostupné z: <http://socialnirevue.cz/item/role-socialniho-pracovnika-mnohvrstevnata-dynamicka-a-promenliva>

ÚLEHLA, Ivan. *Umění pomáhat*. Vyd. 3., V Sociologickém nakl. 2. Praha: Sociologické nakladatelství, 2005. Studijní texty, sv. 20. ISBN 80-86429-36-9.

ZÁVĚRKOVÁ, Markéta, Jan HESOUN a Chana Rachel FRUMIN. *Preferovaný příběh: jak být autorem svého života: první český průvodce narativní terapií*. V Praze: Pasparta, 2021. ISBN 978-80-88429-07-4.

Úlehla, Ivan – pojmy z výcviku UT16