

Úvod

Následující kazuistika popisuje 6 sezení s klientkou našeho centra, ve kterých jsem uplatňovala principy satiterapie.

Cílovou skupinou centra ve kterém pracuji jsou lidé sociálně slabí a znevýhodnění. Pro toto zařízení pracuji externě jako psycholožka a kontakt se mnou je sjednáván buď prostřednictvím jednotlivých center nebo sociálně právní poradny.

Celá práce je rozčleněna do šesti kapitol. V první kapitole popisují teoretický rámec satiterapie, základní vysvětlení pojmů a termínů. Ve druhé kapitole jsou shrnuta mě dostupná data o klientce, ve kapitole třetí a čtvrté je popsána problémová diagnóza a první kontakt s klientkou. Pátá a šestá kapitola popisuje samotnou terapeutickou práci s klientkou, počínaje uzavřením terapeutického kontraktu, popisem klíčových okamžiků v sezení, použitých technik a zároveň popisuje i mé reflexe z průběhu jednotlivých setkání. V závěru shrnuji celou kazuistiku včetně použité literatury.

1. Teorie

Co je satiterapie:

Satiterapie je moderní psychoterapeutický přístup, který integruje postupy z naší západní psychoterapie a východních nauk. Tento integrativní psychoterapeutický směr vede k všímavému, uvědomělému prožívání, které je zakotvené v tělesném prožívání. Na této bázi pacient sám přichází k poznání, které léčí, získává vhled do jader své patologie a odkrývá své sanační možnosti. Satiterapeut nedává pacientovým prožitkům žádnou diagnostickou nálepku a také mu neradí, co by měl, případně neměl dělat, neinterpretuje klientovy sny ani neanalyzuje prožitá traumata z dětství. Satiterapeut sice pracuje s rannými zážitky a vzpomínkami, ale působí zde jako „průvodce“ tímto vzpomínáním a znovuprožíváním, což vede ke klientovu vlastnímu pochopení jednotlivých událostí jeho života.

Postupy používané v satiterapii

Komentování je zaznamenáváním povšimnutých skutečností. Děje se verbálně (např. „*vidím že máte slzy v očích*“), nebo neverbálně (např. napodobení nebo zvýraznění pacientových gest). Terapeut může využít i zesílené komentování, tzv. amplifikaci, a to v případě není-li pro klienta prosté komentování dostatečným signálem, vedoucím k všímavosti skutečnosti a tělesnému prožívání. Souhrnně řečeno, komentování verbální i neverbální aktivuje všímavost, zintenzivňuje prožívání pacienta a jeho zakotvení v tělesné skutečnosti.

Reflektování rozvíjí všímavost a jeho předpokladem je pozornost zaměřená na proces tady a teď. Reflektování je vlastně znovuvybavení již dříve prožívaného. To, co při reflexi znovu „vyběhne“ jsou především obsahy s pozitivním nebo negativním emočním nábojem. Tyto obsahy v satiterapii označujeme jako „katexované obsahy“. Klient je veden terapeutem k reflektování celého terapeutického sezení, reflektovat může i proces každé satiterapeutické techniky. Při reflektování procesu může terapeut klientovi v reflexi napomáhat vhodně kladenými otázkami (např. „*jaké to pro vás bylo, když jsem zadala téma kresby? Jak se vám to dělalo? Jaké je to teď, když se na obrázek díváte ?*“ a podobně). Reflektování je možné využít i k zmapování mezidobí, mezi jednotlivými sezeními. Terapeut při reflektování klienta pouze empaticky sdílí jeho reflexe a zásadně se zdržuje jakýchkoliv interpretací.

Reflektování je též důležité pro terapeuta, kdy si terapeut, bez přítomnosti klienta, reflektuje pro sebe jednotlivá sezení. Toto slouží k pochopení emočně nabitých obsahů a zároveň slouží k terapeutově psychohygieně a ochraně jeho osobnosti.

Kotvení je dalším důležitým postupem užívaným v satiterapii. Je to všímavé zakotvení v tělesném prožívání, plné uvědomění si tělesných prožitků. Satiterapeutické kotvení je v první řadě zaměřeno na tělesné prožívání, lze ho však využít i ve smyslu kotvení v rámci osobního cíle, v mezilidských vztazích i kotvení ve institucionálním rámci (blíže viz Hájek, Satiterapeutické kotvení ve skutečnosti, str.4).

Konkretizace je satiterapeutický postup který lze definovat jako klientovo postupné hledání stále konkrétnějších forem jakéhokoliv nepřesně vnímaného tématu. Prostředkem konkretizace může být verbalizace, dramatizace nějaké situace nebo nejasné vzpomínky, práce s materiálem (hlína, kameny, kresba, malba, koláž, písemný projev atd.). Způsobů jak konkretizovat nejasně prožívané významy je velké množství, důležité je, že dosud nejasně a mlhavě prožívaný význam je díky konkretizaci pojmenován.

Průzkum psychotopu je proces, ve kterém jsou uplatňovány výše zmíněné satiterapeutické postupy. Psychotopem rozumíme psychologicky pojatý životní prostor, který je definován jedinečným prožíváním samotným klientem. K průzkumu psychotopu může být použita jakákoliv satiterapeutická technika, ale psychotop osoby lze prozkoumávat i na základě sdělovaných obsahů empaticky sdílených s klientem. Průzkum psychotopu neprovádí terapeut, ale klient sám, terapeut ho pouze doprovází. To umožňuje klientovi vhled do souvislostí svého života, ať už jde o prožitky dětství, přítomnosti i předjímané budoucnosti.

2. Anamnéza

Základní anamnestická data jsem získala od kolegy, který s klientkou pracoval v rámci Centra zaměstnanosti, většinu anamnestických dat jsem se dozvěděla od samotné paní Petry až v průběhu samotné terapie.

Data, která jsem měla k dispozici před prvním setkáním: žena asi 35 roků, v současné době zaměstnaná. Je svobodná, žije sama v bytě, asi před rokem jí náhle zemřel přítel. Centrum zaměstnanosti kontaktovala prostřednictvím své sestry a využila dvou konzultací s naším soc. pracovníkem. Konzultace se týkaly pracovního uplatnění. V průběhu těchto setkání vyšlo najevo, že si nevěří a několikrát hovořila o svém příteli „*kteřý jí pořád stahuje zpátky*“ Paní Petra požádala sociálního pracovníka, jestli by jí mohl zprostředkovat se mnou kontakt.

Další anamnestická data která jsem získala v průběhu rozhovoru:

R.A.: Starší ze dvou sester, vyrůstala v úplné rodině na venkově, rodiče ještě žijí, stýká se s nimi a udržuje vztah i se sestrou.

O.A.: V dětství mívala obtíže ve škole, byla dyslektik, dyskalkulik, často prožívala školní neúspěchy, i v současné době se s tímto potýká. S velkým úsilím vystudovala střední školu. Byla vždy „bezproblémová“, s každým vycházela, žádné závažnější onemocnění, nikdy nevyhledala psychologa. S přítelem žila 12 roků, byl o 14 let starší než ona. Od smrti přítele žije sama, v současné době je zaměstnaná, pracuje jako vedoucí v malém obchodu v ženském kolektivu. Ráda jezdí na kole, chodí na dlouhé procházky do přírody, má vřelý vztah ke zvířatům, zvláště ke psům. Na víkendy jezdí nejčastěji k rodičům, kde má svého psa, se kterým chodí ráda na dlouhé procházky.

3. Diagnóza

Problémová diagnóza (z pohledu pacienta) - cítí se velmi nerozhodná, neví jestli to co dělá „dělá správně“, v kontaktu s cizími lidmi se cítí nejistá, nervózní. Často se vrací ke smrti svého přítele, má pocit, jako „by ji stahoval“ zpět, nedokáže se těšit, být více aktivní.

4. První kontakt

Paní Petra je objednaná na odpoledne jako poslední klient, cítím už trochu únavu, ale zároveň jsem zvědavá, jak bude sezení probíhat.

Klientka přichází na minutu přesně, klepe energicky na dveře. Otevírám, přede mnou stojí příjemná štíhlá žena střední postavy, sportovně oblečená, ostříhaná nakrátko. Podávám si s ní ruku a představuji se, překvapuje mne, jak působí energicky a sebevědomě, na rozdíl od mého očekávání. Pocitově se ve mně probouzí ještě větší zvědavost, s čím vlastně přichází. Jsem trochu napjatá, jestli otevře už výše naznačené téma s úmrtím přítele.

5. Uzavření terapeutického kontraktu

Zvu paní Petru dále do méjí pracovny a podávám si s ní ruku. Nabízím jí, aby si odložila kabát na věšák a vybízím ji, aby si sedla na místo kde se bude cítit dobře – ukazuji na dvě křesílka (obě křesílka jsou stejná, dávám jí možnost, aby se sama rozhodla, kde bude sedět). Sama ještě dávám zvenčí na dveře cedulku (Nerušit, probíhá konzultace), s úsměvem pronesu poznámku, že by nám to mělo zajistit ničím nerušený prostor pro naši práci. Se stejným komentováním ještě vypínám mobil a sedám si do volného křesílka a ptám se jí, jestli jí takto sezení takto vyhovuje (rituál začátku sezení, uvědomění si přechodu z nechráněného do chráněného prostoru). Upřesňuji časový rámec našeho setkání (60 min). Požádám klientku, aby mi zkusila říct, co by od našeho setkání chtěla a jaká je její představa o naší práci. Klientka mi vypráví, co ji vedlo k vyhledání kontaktu se mnou, ale vlastně ani nemá představu, jak bude toto setkání probíhat, „*asi si budeme povídat, možná bych chtěla nějakou radu, co dělat, abych se cítila lépe a více si věřila*“ Pozorně naslouchám klientce a nabízím možnost s ní terapeuticky pracovat. Navrhuji tři setkání, na závěr třetího se „ohlédneme“ zpět a ona bude mít možnost zhodnotit, jestli jí sezení pomohly a v čem jí pomohly, potom se domluvíme, jestli bude chtít v terapii pokračovat dále. Také jí vysvětluji, že jí nebudu radit co a jak má dělat, ale spíš si budeme povídat, co se s ní děje a zkusíme společně přijít na to, co se stalo a co by její situaci mohlo změnit, aby se cítila lépe.

Dohodly jsme se na frekvenci a čase našich setkávání i časovém rámci sezení.

Dohoda o místě terapie a času :

Setkávat se budeme v méjí pracovně, kde je zajištěn klid po dobu probíhané konzultace. Vzhledem k tomu, že paní Petra nemůže dopoledne, setkání budou v odpoledních hodinách v 15.30. Sezení budou trvat 60 min, posledních asi deset minut budeme věnovat reflektování. Zatím se sejdeme 3x a ona si vyzkouší, jestli jí bude způsob práce se mnou vyhovovat a potom se můžeme domluvit na další spolupráci.

Zakázka klientky je porozumět tomu, proč se tak těžko rozhoduje a neumí se chovat rázně. Chce v sobě najít energii, aby ji začaly znovu bavit věci, které ji dříve těšily, aby si více věřila.

6. Popis terapeutické práce

6.1. První setkání

Sedám si do křesla naproti klientce a vybízím ji k rozhovoru. Paní Petra sedí spíš strnule, nohy překřížené, trochu nejistě se usmívá. Na rozdíl od prvního dojmu při vstupu do kanceláře působí křehce a nejistě. Požádám klientku, aby mi řekla s jakým očekáváním přichází, a jak by si představovala naši spolupráci

Paní Petra si rozpačitě přisedne a říká: „*Dlouho jsem se rozhodovala, jestli to mám u vás zkusit, ale teď moc nevím jak začít*“. Pokyvují hlavou a vyjadřuji pochopení, že to není vůbec jednoduché přijít do cizího prostředí a říkat neznámému člověku něco o sobě. Znovu ji opakuji, že záleží jenom na ní, o čem chce mluvit a jemně ji vybízím k dialogu.

Hluboce si vzdychne a začne popisovat, že v poslední době se cítí smutná, bez energie, nemá chuť se pouštět do něčeho nového a i když ten impuls přijde, hned ji napadne, že to stejně nemá cenu. Zmíní svého přítele, se kterým měla vztah 12 roků a který loni na jaře nečekaně zemřel „*on mě vždycky zrazoval, abych se pouštěla do nějakých aktivit, chtěl, abych byla pořád doma s ním, často mi říkal, že na to nemám*.“ I teď, když už je po smrti, ona ho pořád „slyší“, jeho hlas, jako by jí to pořád říkal, ona má pocit, že ji „stahuje k sobě“, chce se jí plakat, nemá chuť cokoli dělat, neumí se už vůbec radovat z drobností. Ptám se jí, jestli chce o příteli mluvit, ona se rozpláče. Sedí schoulená v křesle, nabízím jí papírový kapesníček a čekám chvíli, než ustane první vlna pláče. Popisuje svůj vztah s přítelem, který byl v posledních dvou letech problematický, několikrát uvažovala o rozchodu. Přítel trpěl depresemi, myslel si, že má rakovinu, ale nechtěl jít na žádné vyšetření. Poslední dva roky vůbec nevycházel z domu, vyžadoval její péči, připadala si jako jeho matka. Snažila se mu pomoci, ale vlastně nevěděla jak. On ji omezoval, chtěl, aby byla pořád doma, žárlil na ni, zrazoval ji od nových aktivit. Vyjadřoval nelibost, když chtěla jít třeba s kamarádkami na kávu. K jeho úmrtí došlo nečekaně, zemřel ve spánku na infarkt. Ona zjistila ráno, že nedýchá, zkoušela mu ještě dávat první pomoc a pořád má pocit viny, že kdyby se v noci vzbudila dříve, mohla ho zachránit.

Ptám se jí, jaké to pro ni je, když o tom teď mluví, ona říká, že se za to stydí, ale že cítí vztek na přítele, zároveň pocitu viny a smutek, že už s ní není.

Ukázka části rozhovoru: (K - klient, T - terapeutka)

K: „*A vlastně jsem ani nemohla plakat a být smutná.*“

T: neverbálně vyjadřuji údiv a zopakuji po ní : „*Nemohla jste plakat a prožít ten smutek ?*“

K: znovu pláče,

T: chvíli čekám a ujišťuji ji, že pláč je v pořádku, čekám, až se její emoce zklidní

K: paní Petra se nadechne a pokračuje. „*Asi týden po tom, co se to stalo, odešla moje sestra i se synem od manžela a nastěhovala se zpět k rodičům. Naši z toho byli vedle a snažili se jí pomoci a já jsem věděla, že se teď nemůžu hroutit, když je sestra v takové situaci a nechtěla jsem ještě rodičům přidělovat další starosti*“. *Věděla jsem, že musím být silná, že se ode mě očekává, že to zvládnou jako vždycky.*“

T: shrnuji „*Takže vy jste se vlastně ani nemohla vyplakat a využít podpory rodiny, protože jejich pozornost se obrátila k problémům vaší sestry?*“

K: pláče – „*Já jsem vlastně plakala jenom na tom pohřbu, pořád jsem měla pocit, že je to zlý sen, že se z něho musím vzbudit.*“

T: „*Jaké je to teď pro vás tady, když o tom mluvíte a dovolila jste si i plakat?*“

K: „*Ctím sevření na prsou a v krku, pořád se derou ven ty slzy.*“

T: *“A ten pocit sevření (ukazují rukou na svůj hrudník), dal by se nějak pojmenovat? Co to je za pocit?”*

K: *“Úzkost, možná i lítost, nevím.”*

T: pokyvují hlavou *„ To sevření na prsou je pořád stejné, nebo se to teď nějak změnilo?”*

K: *“ Pořád mě to svírá, je to taková bezmoc.”* pláč se zesiluje

T: Dávám neverbálně najevo svoji účast a nechávám chvíli prostor k odeznění další vlny pláče.

V průběhu tohoto rozhovoru si klientka všimla pocitů, které si ani nechtěla připustit. Překvapivé bylo pro ni zjištění, že má na přítele vztek, že má vztek na sestru, že si nedovolila být slabá, držela v sobě pláč, aby se „nehroutila“.

Dávám jí najevo podporu v tom, že pocity, které prožívá jsou v té situaci pochopitelné. Nemusí cítit pocity viny, za svůj vztek, ve fázi smírání se se smrtí blízkého člověka je to zákonitá fáze, kterou si prochází každý.

V této chvíli pohledem na hodinky zjišťuji, že je pět minut do konce sezení. Navrhuji klientce, prodloužit sezení o půl hodiny (se záměrem nenechat ji odejít v tomto rozrušeném stavu a zaměřit se ve vzniklém čase na hledání záchytných bodů, kde by se mohla zakotvit v pozitivním prožívání).

Ukázka části rozhovoru:

T: *„Paní Petro, co vám ve chvílích, kdy se cítíte smutná a chce se vám plakat pomáhá tento stav překonat ?*

K: paní Petra chvíli přemýšlí: *„ Když mi není dobře, pomáhají mě procházky s mým psem, ale nemám ho u sebe přes týden. Je to vlčák a v bytě ho nemůžu mít. Mám ho u rodičů, kam jezdím na víkendy. To ho potom vezmu do lesa a vrátím se třeba za dvě hodiny. Odmalička miluji psy a vždycky jsem nějakého doma měla. Pes mi teď moc chybí.”*

T: *„ Takže když vám bylo smutno, vzala jste psa a šla s ním do přírody ?“*

K: *„Ano, vždycky když se vrátím z takové procházky, mám úplně vyčištěnou hlavu, ráda hodně chodím, baví mě i turistika. Ale kdybych měla svého psa v bytě, nebyl by tam spokojený, nezvykl by si, u našich má velký dvůr a zahradu. Uvažovala jsem o nějakém malém pejskovi do bytu, ale asi bych si ho musela brát sebou do práce. A taky by to nemohlo být štěně, ale spíš už starší, klidnější pejsek.”*

T: *„Podle toho co říkáte jste se už zabývala myšlenkou pořídit si pejska, kterého byste měla pořád u sebe ?“*

K: *„Často o tom přemýšlím, ale pak tu myšlenku zavrhnou. Možná, kdybych si vzala nějakého pejska z útulku, ale nevím jestli je to dobrý nápad? Určitě bych se necítila v tom bytě tak sama.”*

T: *„Přítomnost pejska by vám byla příjemná a necítila byste se v bytě tak osamělá.”*

K: *„Hmm, bylo by to fajn, mohla bych víc chodit na procházky a někdo by mě doma čekal, až přijdu z práce.”*

T: přikyvuji

Rozhovor ještě chvíli pokračoval, hledala jsem společně s paní Petrou nějaké další příjemné aktivity, které by jí dodaly energii a sílu.

Sama si vybavuje, že má doma takové křesílko, kde si ráda čte, nebo vypije čaj. Mluvíme o významu drobných příjemných zážitků a prosvětlení dne nějakou drobností, které dá význam, např. že si udělá čaj, vezme si knihu nebo časopis a pohoví si v křesílku, s tím, že si povšimne příjemných pocitů, pokud se v této situaci dostaví.

Na závěr jenom v krátkosti shrnu o čem jsme si povídaly a zeptám se jí, s čím teď odchází, v čem je to jiné, než když ke mně před hodinou a půl přišla. Klientka říká: „*Cítím se více uvolněná, jakoby se tím pláčem něco odplavilo. A taky teď přemýšlím o tom nápadu vzít si pejska z útulku. Teď se mi zdá ten nápad jako dobrý, možná se půjdu o víkendu do jednoho útulku podívat.*“

Domlouváme se na setkání za 14 dní, (týden se jí zdál „moc brzy“), musí si promyslet, jak se bude uvolňovat z práce.

Vyhodnocení sezení: S klientkou se mi podařilo navázat dobrý vztah, už v prvním setkání došlo k významné abreakci emocí a následně i k pojmenování tělesných pocitů. Povedlo se i najít nějaké pozitivní „kotvy“ v každodenním životě, které je možno v dalších sezeních rozvíjet.

Strategem na druhé sezení:

Aktualizace terapeutického kontraktu.

Krátká reflexe mezidobí, nechat prostor pro obsahy, se kterými klientka přichází.

6.2. Druhé setkání

Paní Petra přichází přesně v domluveném termínu, v prvním kontaktu působí uvolněně a usměvavě. Po usazení do křesla se jí ptám, jestli by si chtěla zkusit na začátek našeho povídání zavřít si oči a se mnou krátce projít, jak se měla v uplynulých 14 dnech. Ochotně souhlasí, dělám s ní krátké zakotvení, a reflexi uběhlých dní.

Ptám se, jestli jí vyběhly nějaké konkrétní situace. Paní Petra si vybavila tři situace z uplynulých dní.

1. O víkendu si byla vybírat pejska v útulku, bylo to pro ni moc příjemné, i když si žádného konkrétního psa zatím nevybrala, byla s jednou fenkou na procházce.
2. Potom si ještě vybavila návštěvu divadla s přítelkyní. Po dlouhé době někde byla a docela si to užila.
3. Na závěr si vzpomněla na velmi nepříjemnou situaci, kdy musela jednat se svými nadřízenými. V jednání s nimi se cítí velmi nejistá, i když ví, že má v obchodě vše v pořádku, oni ji nikdy neocení a pořád má pocit, že od ní očekávají něco víc.

Ptám se paní Petry, čemu by chtěla věnovat dnešní hodinu (aktualizace zakázky) a ona bez dlouhého rozhodování říká, že by chtěla porozumět tomu, proč se v kontaktu s nadřízenými cítí tak nejistá a neoceněná. Vyzvala jsem paní Petru, aby mi podrobněji popsala jak situace jednání s majiteli obchodu vypadala (kdy to bylo, kde to bylo, kdo tam byl, jak se tam cítila). Paní Petra si znovu vybavila situaci a řekla: „*Nejhorší je, že se před nimi cítím neschopná, i když rozumově vím, že mám všechno v obchodě v pořádku, pořád čekám, že mě na něčem nachytají.*“

Protože z předchozího rozhovoru vyplynulo, že se paní Petra cítí málo sebejistá, nabídla jsem jí možnost podívat se na to, v čem může sama sobě důvěřovat a kde naopak cítí svoje „slabá místa“. Toto téma jsem zpracovala konkretizací pomocí kamenů.

Ukázka práce s kameny

T: „Paní Petro, zkusíme se podívat na to, co v současné době v práci zvládáte, v čem si myslíte, že jsou vaše silné stránky. A co vám naopak nejde. Zkusíme si to zobrazit na těchto kamenech.“ (ukazuje na miskou s oblázky, které mám na stole). „Každý kámen za jednu dovednost, nebo schopnost, kterou si na sobě ceníte.“

K: Paní Petra chvíli rozpačitě mlčí a je touto otázkou zaskočena: „Vlastně ani nevím, v čem jsem dobrá, nikdy jsem takhle o sobě nepřemýšlela.“

T: Znovu ji povzbuzují: „Zkuste si představit svůj běžný pracovní den, v čem se v obchodě cítíte jistá a co vám jde.“

K: Váhavě vybírá první kámen: „Mám v obchodě vždy v pořádku peníze, na to si dávám pozor a jsem velmi pečlivá. V tom se cítím silná.“ Další kámen dává hned vedle: „Dovedu děvčata pochválit a povzbudit, ocenit je, když se jim něco povede.“

T: Přikyvuji a vybízím ji k dalšímu hledání.

K: Paní Petra vybírá z misky další kámen: „Dovedu s prodavačkami komunikovat a také se jich zastanu, když je potřeba.“

T: Pozoruji, že paní Petru práce zaujala a vybírá další oblázek.

K: „Mám cit pro barvy, dokážu v obchodě oblečení hezky barevně sjednotit. Práce v obchodě mě baví.“ Paní Petra chvíli přemýšlí a potom sahá ještě pro další kámen, v pořadí pátý.

„Myslím si také že jsem cílevědomá, začínala jsem z pozice prodavačky a nyní po dvou letech dělám vedoucí obchodu.“

T: „Paní Petro, vidíte, před námi leží už 5 kámenků, které symbolicky znázorňují nějaké vaše dovednosti a vlastnosti, kterých si na sobě vážíte. A teď se zkusíme podívat na to, co vám ve vaší práci nejde tak, jak byste si představovala a co by se třeba i dalo zlepšit?“

K: Paní Petra vybírá z misky další kámen: „Jsem nejistá v komunikaci s majiteli obchodu, oni mě vyčítají, že jsem na prodavačky moc měkká, a chtějí, abych na ně žalovala. Někdy také mám problém v komunikaci s prodavačkami, je mi nepříjemné jim říkat, co mají dělat, tak raději jdu a udělám to sama“.

T: „V komunikaci s druhými lidmi se cítíte nejistá?“

K: „Ano, když mluvím s ostatními lidmi, často cítím stud a hlídám se, jestli je to dobře, vlastně nedokážu být vůbec spontánní a uvolněná.“

T: „Teď když si tu spolu povídáme, také si hlídáte „jestli je to dobře?““

K: „No není to tak hrozné.“, směje se, „Ale stává se mi to i doma, s rodiči, sestrou. Ale řekla bych, že nerozhodnost je také moje slabá stránka.“ a přidává další kámen.

T: „Takže nerozhodnost“, opakuji po ní.

K: „Ano, a také jsem občas zmatkař.“ vybírá další kámen z misky.

T: „A vzpomenete si na nějakou konkrétní situaci, kdy se ten zmatkař ve vás projeví?“

K: Paní Petra chvíli přemýšlí: „Třeba když mi majitelka nečekaně zatelefonuje a chce po mě nějakou informaci, ohledně tržby nebo zboží, kterou momentálně nevím. Zazmatkuji, hned odpovím, ale někdy to není úplně přesně. Nebo se mi to někdy stane ve městě, mám docela problém s orientací. Když mám třeba s někým sraz a najednou si uvědomím, že už je pozdě a že jsem se zamotala v nějakých uličkách a nemůžu to najít.“

T: „Hm, takže jste si vybavila dvě situace, kdy jak říkáte zmatkujete.“

K: „Ano.“

T: „Paní Petro, tímto způsobem bychom mohly pokračovat dál, ale zkusme si ještě jednou shrnout, co zastupují tyto dvě hromádky kámenků...“

Při závěrečném reflektování sezení sama shrnuje, že cítí jako velmi přínosné, že si dokázala uvědomit nejen svoje slabé stránky, ale i ty silné. Uvědomila si, že některé se prolínají i do jejího osobního života např. stydlivost, neschopnost se spontánně zapojit do hovoru, hodně se

hlídá a kontroluje, pořád cítí pochybnost, jestli to co říká je správné. Také si všimla, že to co „neumí“ si vybavila poměrně rychle zatímco to, co umí hledala docela ztěžka. Odchází s překvapením, že toho co zvládá je docela hodně, může jí to dát větší pocit jistoty v komunikaci s majiteli obchodu.

Vyhodnocení sezení: Při práci s paní Petrou jsem v tomto sezení záměrně zvolila konkretizaci pomocí kamenů. Cílem bylo, aby si klientka uvědomila to, co zvládá dobře a co může posílit její pracovní kompetence. Zároveň měla i možnost si všimnout toho, kde se cítí nejistá. Pro konkretizaci bylo i důležité, že hromádka kamenů které označovala „co zvládá dobře“, byla opticky větší, než druhá hromádka. Zároveň jsem paní Petru vedla otázkami k přesnějšímu popisu situací a prožitků.

Strategém na další sezení: Aktualizace zakázky a domluva na další setkávání. Reflexe uplynulého mezidobí, navázání na téma z předchozího sezení, pokud nevyplyne aktuálně jiné téma.

6.3. Třetí až sedmé setkání

Na třetím setkání dochází k aktualizaci nového kontraktu. Paní Petra, chce docílit toho, aby nebyla v komunikaci s druhými tak „sešněrovaná“. Zjistila, že rozhovory se mnou jí pomáhají ujasňovat si svoje pocity a lépe se vyznat ve svém prožívání. Také vyjádřila, že už se teď u mě tolik nehlídá, co má říkat a co ne, cítí větší volnost ve vyjadřování. Domluvily jsme se přibližně na sedmi dalších kontaktech. Chtěla by lépe pochopit, proč se cítí v komunikaci tolik nejistá a málo spontánní.

Okruhy témat na těchto sezeních si byly velmi podobné, týkaly se především nejistoty v práci, nastavování hranic, ale především uvědomování si autochtonního prožívání – „co chci já a co chtějí druzí“. Na pátém sezení jsem nabídla paní Petře průzkum psychotopu a využila jsem k tomu arteterapeutickou techniku „Moje životní cesta“. Jedná se o zakreslený návrat po časové ose od současnosti do minulosti. Klientka měla k dispozici papír a barevné pastelky. Po počátečním zakotvení jsem ji vyzvala, aby si vybavila nějaký zážitek z dětství, představila si ho se všemi detaily a zakreslila ho v levé části papíru pomocí barev a symbolů. Tomuto zážitku dala verbální pojmenování – etiketu – „*Hodina čtení*“. Do pravé části papíru si zakreslila svůj současný věk a označila bodem „zde a nyní“. Z tohoto bodu, směrem doleva zakreslila čáru, jako časovou osu, po které se bude pohybovat zpět ke klíčovému zážitku. Potom jsem ji vyzvala, aby zakreslovala zážitky, tak jak se jí postupně vybaví. Klientka jednotlivé zážitky zachycovala v symbolech na časovou osu a každé z těchto událostí přiřadila etiketu a přibližný věk. Při závěrečném reflektování si paní Petra uvědomila, že se cítila handicapovaná na ZŠ, protože trpěla dyslexií, ale přišlo se na to až později. Učitelka ji nechávala číst nahlas před třídou, od té doby se nerada vyjadřuje před větší skupinou lidí. Neustále si hlídá, aby neudělala chybu. Sama si uvědomila tuto souvislost z dětství s její „*neschopností komunikovat spontánně*“. Se zakreslenou „časovou osou“ jsme pracovaly ještě na dalším sezení. Téma, které zůstalo zatím neotevřeno je téma partnerských vztahů. Ona sama sděluje, že nyní potřebuje nějaký čas, aby si zvykla na myšlenku, že je sama a zatím nechce žádný vztah hledat. Toto jsem respektovala a jenom jsem nabídla, že bude-li mít potřebu toto téma řešit, může kdykoliv.

6.4. Osmé setkání

Při reflektování mezidobí se objevil emočně nabitý zážitek z minulého víkendu. Umřela nejbližší přítelkyně její sestry, ona se s ní také velmi často stýkala a měla k ní dobrý vztah. Věděla, že je vážně nemocná, ale netušila, že by mohl nastat tak náhlý zvrat v situaci. Znovu

se jí otevřely její pocity bezmoci, které prožívala při úmrtí svého přítele. Celé sezení jsme věnovaly tomuto tématu. Paní Petra prožívala pocity hlubokého smutku, bezmoci, ale i vzteku na přítelkyni, že nikomu neřekla, že je to tak vážné. Že vůbec nepřipravila svého 14-letého syna na tuto možnost. Po celou dobu sezení jsem jí poskytovala prostor pro sdílení, podporu k vyjádření pocitů a emocí. Provázela jsem jí při hledání strategie pomoci synovi a dlouholetému příteli zesnulé kamarádky. Po kamarádce zůstal i pejsek a zůstává otevřený, co s ním bude. Paní Petra uvažuje i o možnosti vzít si pejska k sobě.

Na konci sezení cítí úlevu, že to mohla s někým „probrat“, protože se sestrou o tom moc mluvit nemůže, odchází ale se smutkem, pořád se jí chce trochu plakat.

Nabízím jí setkání za týden, abychom se mohly k tomuto ještě vrátit, bude-li chtít.

6.5. Deváté setkání

Paní Petra mi volá na mobil, že to nestihne na čtvrtou, jak jsme byly domluveny. Přichází o dvacet minut později, usměvavá, působí uvolněně. Při reflektování mezidobí se ještě vrací k minulému sezení, považuje ho za velmi důležité, hodně o tom doma přemýšlela, plakala, dovolila si to, co nemohla po úmrtí přítele. Dnes už se k tomu nechce vracet.

Dnešní sezení spontánně mluví o tom, co se jí v poslední době daří a z čeho má radost. Sama se cítí více sebejistá, dokáže si lépe říct co chce, i když si je stále vědoma sebekontroly a přizpůsobování se druhým. Jako příklad uvádí dnešní schůzku se mnou. Přišla později proto, že si ji šéf neplánovaně zavolal. Ona tam šla, ale dokázala mu říct, že má čas jenom půl hodiny a potom, že odchází na schůzku, kterou už má domluvenou. A také to dodržela – po půl hodině odešla. „*To bych dřív nedokázala a asi bych tu schůzku s vámi odvolala*“. Měla z této změny velkou radost. Celkově se cítí lépe, více energie, dokáže si lépe užívat příjemné chvíle s kamarádkou a se psem, cítí se více sebejistá v kontaktu s majiteli obchodu i s prodavačkami. Z její strany cítí podporu, už nechodí na setkání nervózní, o čem bude mluvit. Já s ní sdílím její radost, že se jí to povedlo, a že vnímám její větší uvolněnost a rozhodnost.

Na závěr sezení jsem jí nabídla, že můžeme vyzkoušet jednoduchý postup, jak si večer může všimnout situací, které se jí ten den povedly, co jí baví a na co se těší. Touto technikou nazvanou Kontrolky štěstí, jsem se nechala inspirovat v knize Karla Hájka - Práce s emocemi pro pomáhající profese. Cílem vybrané techniky bylo naučit klientku záměrně kultivovat pozitivní emoce a příjemné pocity.

Další setkání jsme domluvily až za měsíc, vzhledem k mé i její dovolené.

6.6. Desáté setkání

Desáté sezení bylo poslední, tak jak jsme domluvily na třetí schůzce. Paní Petra přichází po měsíci, přesně v domluvenou hodinu. Po úvodním rituálu zakotvení a reflektování mezidobí sděluje, že se teď cítí dobře a že teď nemá vlastně žádná témata, která by chtěla řešit. Sděluje mi pozitivní zážitek z minulého týdne, kdy bylo roční výročí úmrtí jejího přítele. Měla z toho trochu strach, jak to zvládne, objednala v květinářství květiny, které měl rád a šla na hřbitov, k jeho hrobu. Byla překvapená, že se jí nechtělo plakat, cítila klid a trochu smutek, promluvila s ním „v duchu“, pak se šla projít a s kamarádkou na kávu. Také je teď hodně pracovně vytížená, pomáhá majitelům zařizovat nový obchod.

Vyzvala jsem paní Petru, jestli by se chtěla „ohlédnout“, co se pro ni v průběhu terapie změnilo a která naše setkání si vybavuje jako důležitá, že jsme dnes na 10. setkání, jak jsme se původně domluvily.

Reflektování terapie klientkou:

- 1. setkání** - Paní Petra si vybavuje jak se na prvním sezení cítila nesvá, nervózní a také jak plakala.
- 2. setkání** - Z druhého sezení zůstává „hraní si s kamínky“ kdy si uvědomila v čem je dobrá a také to, jak se neustále kontroluje v komunikaci s druhými lidmi.
- 3. setkání** - Vybavuje si znovu práci s kameny na téma moje vztahy (gradient vztahů pomocí kamenů), kde si uvědomila, že má kolem sebe přátele i podporu rodiny.
- 4. setkání** - Nic výrazného se nevybavilo, snad jen to, jak si uvědomila, že zablokovanost v komunikaci cítila už v dětství, kdy se na venkovské škole potýkala se svojí dyslexií a jak se bála nahlas číst před celou třídou. Tenhle pocit se jí často vrací i nyní.
- 5. setkání** - Arteterapeutická technika „Moje cesta životem“, kde se objevilo téma vztahu se sestrou, a znovu prožívání spojené s jejím školním neúspěchem, pocitem, že je jiná. Uvědomila si, že pocity, které prožívá nyní jsou spojeny se zážitky z dětství – dřív „o tom tak nepřemýšlela“.
- 6. a 7. setkání** – Splývá jí, vybavuje si rodinná témata, sestra, rodiče, synovec.
- 8. setkání** - Z tohoto setkání se vynořil emočně nabitý zážitek smrti své přítelkyně a emoce, které to doprovázely, pláč a vztek na přítelkyni.
- 9. setkání** - Na minulé, deváté sezení si vzpomíná, že přišla později a také, že bylo setkání se mnou poprvé uvolněné, že moc nepřemýšlela o tom co říká, a jestli to říká dobře. „*Také jsme zkoušely tu techniku před spaním - Co se jí povedlo a z čeho měla radost*“.

6.7. Zhodnocení zakázky klientem:

Paní Petra zhodnotila svůj posun především v pracovní oblasti – cítí se více sebejistá, dokáže lépe vyjádřit co chce, je si vědoma svých pozitivních kvalit, podle jejích slov jí přineslo velkou úlevu vědění, že může požadavky druhých odmítnout a ne se jim snažit za každou cenu vyhovět, jenom proto, aby byla oblíbená.

Celkově se cítí více rozhodná a má pozitivní zpětnou vazbu i od svého okolí, rodiny, kamarádek i podřízených.

Cítí se méně unavená, už nemívá tak často svoje „depky“, začala si více všimnout pozitivních věcí, začala si více všimnout nových způsobů, jak může čerpat energii.

Pozitivně také hodnotí i vývoj svého vztahu ke mně, od počáteční „strnulosti“ k posledním uvolněným sezením.

Klientka ví, že z mé strany je nabídka na pokračování terapie, zatím ji však nechce využít.

Strategie do budoucna, co by chtěla, co může dále udělat pro to, aby se cítila lépe.

Uvažuje i o nějakém kurzu asertivity, půjčila si knihy o relaxaci a sebeprosazení.

Ráda by si udržela svoje pracovní povinnosti v únosné míře, pokusí se více přesouvat kompetence na svoje podřízené.

V osobním životě chce věnovat více času svým přátelům a koníčku – kynologii.

Zhodnocení zakázky terapeutem, terapeutické intervence:

Paní Petře jsem v průběhu našich setkávání poskytla chráněný prostor a podporující vztah, kdy měla klientka možnost sdílet své pocity a prožívání. Moje pomoc při tomto provázení spočívala v zúčastněném naslouchání a vyjadřování porozumění. Již tato zkušenost byla pro klientku zásadní a vedla postupně k uvolňování tenze v průběhu našich sezení. K průzkumu psychotopu jsem volila techniky, které vycházely z aktuální situace na každém sezení.

Využívala jsem především rozhovor, ale také práci s kameny a arteterapii. Konkretizace pomocí kamenů pomohla paní Petře uvědomit si svoje dovednosti, to co zvládá a posílilo to její pocity kompetence a nalézání nových způsobů především v pracovní oblasti. Tímto jsem podpořila zdůraznění pozitivních zdrojů, na kterých může stavět a dále je rozvíjet. Pomocí gradientu vztahů si klientka uvědomila podporu blízkých lidí, které má kolem sebe a také svůj vztah k nim. To se projevilo následně i ve změně komunikace k přátelům i rodičům, kdy se dokázala lépe vymezit a říct si co chce. To posílilo její sebedůvěru .

Arteterapeutická technika „Moje cesta životem“ vedla klientku k vhledu do souvislosti s jejími komunikačními obtížemi v dětství, které se přenáší do dospělosti. Toto ji vedlo i dalšímu rozhodnutí více se věnovat nácviku komunikačních dovedností a zapůjčení knihy o asertivitě.

Při všech sezeních jsem vedla klientku aktivně k prozkoumávání a kotvení v blahodárném, což vedlo k nárůstu aktivit, které kultivovaly její vtahy k blízkým lidem ale i ji podpořily, aby se více věnovala činnostem, které jí přináší radost a potěšení.

Závěr:

V této kazuistice jsem se snažila zaznamenat proces psychoterapie, při které jsem využívala principy satiterapie. Pro mne samotnou byla práce s paní Petrou velmi zajímavá, v průběhu terapie narůstala nejen sebedůvěra paní Petry, ale také moje. Jsem si vědoma, že mnohá témata zůstala neotevřena, ale prvotní zakázka formulovaná klientkou na počátku psychoterapie, byla podle mého názoru splněna. S paní Petrou jsem terapii ukončila nabídkou možností dalších setkání, bude-li mít potřebu.

Literatura:

- Fryba M., Principy satiterapie, Atelier satiterapie 2002
- Hájek K., Práce s emocemi pro pomáhající profese, Portál, 2006
- Hájek K., Satiterapeutické kotvení ve skutečnost, Atelier satiterapie 2002
- Němcová M., Úvod do satiterapie, Atelier satiterapie 2002
- Němcová M., Techniky průzkumu psychotopu, Atelier satiterapie 1993
- Vymětal a kolektiv., Speciální psychoterapie, Grada, 2007
- Fryba M., Umění žít šťastně, Argo, 2003