

**„BÝT SAMA ZA SEBE“
(satiterapeutická kazuistika)**

OLDŘICH HANIBAL, „BÝT SAMA ZA SEBE“ (SATITERAPEUTISTICKÁ KAZUISTIKA)

ÚVOD

V této práci popisuji průběh psychoterapeutického sezení se starší klientkou, se kterou jsem se setkával na svém pracovišti. Klientka si nevěděla rady v komunikaci se svým dospělým synem. Nosným tématem našich setkání se z mého pohledu stalo hledání způsobu, jakým by klientka dokázala zvládat tuto komunikaci.

V první části seznamuji čtenáře s teoretickými pojmy a základními terapeutickými postupy užívané v satiterapii. Poté následuje hlavní kazuistická část, která popisuje pět terapeutických setkání v rámci jednoho terapeutického kontraktu. Další kapitoly jsou rozčleněny podle proběhlých terapeutických setkání, z nichž každé obsahuje vyhodnocení setkání včetně přípravy strategie pro další setkání. Kazuistiku končím vyhodnocením výsledků terapie.

Ve své práci jsem využil vědomostí a dovedností získaných z výcvikové komunity v satiterapii, ze supervizí, z intervizních setkání, kterých se dvakrát do měsíce zúčastňuji a dosavadní terapeutické praxe.

TEORETICKÁ ČÁST

V této části práce předkládám definice základních terapeutických pojmů, kterých jsem ve své práci použil.

Satiterapie (z pálijštiny lze „sati“ volně přeložit jako všímavost) je psychoterapeutický směr vedoucí k všímavému, uvědomělému prožívání, které je zakotveno v tělesné skutečnosti. Na tomto podkladu pak klient sám přichází k poznání, které mu umožní nalézt svůj vlastní (autochtonní) způsob, kterým je schopen úspěšně překonat své problémy.

Chráněné terapeutické prostředí. Jedná se o prostor v němž se odehrává psychoterapie. Funkcí chráněného prostoru je poskytnout klientovi ochranu před následky svého jednání v procesu terapie. V satiterapii využíváme další terapeutické pracoviště - tak zvaný chráněný prostor na druhou. Tyto dvě pracoviště jsou od sebe znatelně odlišena (například schodkem, nataženým motouzem v prostoru, závěsem apod.). Klient se tak v průběhu terapie učí jasně rozlišovat, zda se pohybuje s terapeutem v základním chráněném prostoru nebo je jím provázen v tak zvaném chráněném prostoru na druhou, kterým je například psychodramatické jeviště. Každé překročení schodku nebo motouzu je terapeutem krátce komentováno. Klient se tak učí rozlišovat přechody mezi jednotlivými situacemi a stavy charakteristickými pro chráněný prostor, chráněný prostor na druhou a prostor každodenního života.

Terapeutický kontrakt. Jeden z prvních kroků v terapii je uzavření terapeutického kontraktu mezi terapeutem a klientem. Jde o určitý druh smlouvy, v níž jsou uvedeny všechny podmínky budoucí práce, a kde je též definován rámeček pracoviště. Kontrakt je proto uzavírán vždy na počátku terapie a v jejím průběhu pak průběžně aktualizován. Jde v něm o vymezení časoprostorového dění v terapii: frekvence a místa setkávání, délky terapie i plateb a vymezení terapeutického cíle, problému (zakázky).

Psychotop představuje klientův prožitkový svět, tak jak jej výhradně skrze svoje prožívání sám definuje.

Strategém je flexibilní plán terapeuta, kterým plánuje strategii každého sezení. Může být podle situace měněn nebo i zcela opuštěn.

Základní terapeutické postupy používané v satiterapii:

Komentování. Komentováním chápeme v satiterapii terapeutovo označování skutečných událostí tak, jak je klient ve sdílení přináší. Používá se pro zdůraznění (akcentaci) prožitkově významného, ať pozitivního či negativního projevu klienta, zejména pak zdůraznění (amplifikaci) těch obsahů výpovědi klienta, které jsou syceny emocemi nebo obsahují patologické obsahy.

Reflektování. Jedná se o procházení určitého časového úseku v mysli klienta nebo terapeuta (například mezidobí, techniky, celé terapie). Jinými slovy jde o znovuprojždění dříve prožívaného. Reflektování pomáhá k uvolňování zbývajících emočního náboje, který by mohl později zapříčinit rozvinutí vnitřního konfliktu. Při klientově reflektování se satiterapeut zdržuje jakýchkoliv interpretací.

Kotvení. Jde o všímavé zakotvení v tělesně prožívané skutečnosti. Pomáhá klientovi oprostít se od neskutečných domněnek a představ, které nevycházejí z tělesného prožívání.

Konkretizace je vedení klienta ke stále zřetelnějšímu a přesnějšímu popisu určité, pro něj emočně nabitě, situace. Děje se tak formou verbálního popisu, výtvarným znázorněním, znázornění gestem, tanečním nebo dramatickým vyjádřením, prostorovým uspořádáním osob a předmětů aj.

Průzkum psychotopu klienta mapuje významné prožitky klienta a jeho postoje k nim v souvislosti s konkrétními životními situacemi. Uplatňují se zde již výše zmíněné postupy.

KAZUISTICKÁ ČÁST

V této části popisují základní anamnestické údaje a průběh pěti setkání (sezení) s klientkou. Každé setkání obsahuje krátkou vlastní sebereflexi, vyhodnocení celého setkání a vytvoření strategému pro další sezení.

Anamnestické údaje

Získaná anamnéza vychází z informací, které klientka sama při setkáních sdělila. Paní, řekněme jí třeba Ivana, má tři syny (Honzu, Karla a Jindřicha). Karel a Honza s ní bydlí v náhradním bytě, do kterého se musela z centra Prahy, kde desítky let bydlela, před necelým rokem vystěhovat.

Před prvním sezením

Mladší kolega mě požádal, jestli bych nechtěl vzít do terapie paní, která má rodinné problémy a hledá staršího terapeuta. Sdělil mi o ní tyto informace: Paní Ivana je svérázná paní mezi 65-ti až 70-ti lety, která byla nedávno nucená se vystěhovat ze svého starého bytu do náhradního a doposud z toho má problémy a noční můry. Navštívila již i psychologku, ale nebyla s jejím přístupem spokojená, neboť i přes její jasnou zakázku „popovídat si“ o svých

problémech, dostala léky, což nechce opakovat. Hledá terapeuta, který by si s ní skutečně dokázal popovídat a probrat s ní její starosti.

Když mi kolega nabídl tuto možnost, měl jsem radost a těšil jsem se na novou terapeutickou práci. Asi za 14 dní zavolala paní Ivana a požádala mě o setkání. Domluvili jsme se na následující pátek, byl jsem připraven „kout železo dokud je žhavé“.

Strategém pro první sezení:

- zjistit s čím klientka přichází
- vytvořit přátelskou atmosféru vzájemné důvěry jako základ kvalitního terapeutického vztahu
- zjistit očekávání klientky a seznámit ji s mou nabídkou, tj. aby se ujistila zda je zde se svým problémem správně a zda jí mohu s jejím problémem nějak pomoci
- uzavřít terapeutický kontrakt s dohodou místa setkávání, časového rámce, finanční otázky, počtu sezení a podmínek terapie
- na závěr společně zreflektovat celé setkání

První sezení (Pro snazší čtení jsou moje terapeutické záměry psány kurzívou.)

Jsem v příjemném očekávání práce s novou klientkou. Dokončuji přípravy místnosti: nápís na dveře – „Prosím nerušit“, přeměruji telefonní linku, instaluji dvě stejné židle v úhlu, který umožní klientce podle potřeby uhybat pohledem.

Na recepci vítám klientku podáním ruky a zároveň se představuji. Ihned si všímám rozporu mezi jejím vznešeným a sebevědomým, ale zároveň strnulým postojem. Vedu ji do pracovny a nabízím jí možnost vybrat si místo. Sedá si poněkud strnule. Ujišťuji se, zda se jí sedí pohodlně. *Nijak dál její posed nekomentuji a preferuji vybudování přátelské atmosféry.* Hned se rozpovídává. Má problémy se 43letým synem Honzou, který je několik měsíců po propuštění z vězení zpět doma a je bez práce. Synovi nerozumí. Překvapuje ji neustále svými „jako kdyby dvěmi osobnostmi“. Například večer v kuchyni slyšela jak Honza sprostě nadával, a když se šla zeptat, co se děje, on najednou jakoby přepnul a odpověděl: „Ale maminko, to nic, to mlíko bylo jenom kyselé a já se ho napil“. Paní Ivana se bojí, že ona tu věčně nebude a syn nikoho jiného, kdo by zvládnul jeho výlevy, nemá. *Do průběhu klientčina sdílení nijak nezasahuji ani jí nekladu otázky. Pouze verbálně i neverbálně dávám najevo, že jí naslouchám. Dále komentuji, případně amplifikuji zejména ty části sdílení, ve kterých klientka hovoří o svých emocích a nadále se snažím vytvářet prostředí důvěry a bezpečí. Též dávám klientce prostor k vyjádření pro ni důležitých okolností proč je tady, v duchu jejího předchozího požadavku „popovídat si“ a zároveň sleduji čas tak, aby zůstalo dostatek prostoru k případnému uzavření kontraktu a závěrečnému reflektování.* Klientka pak plynule přechází ke svým dalším dvěma problémovým tématům. Poté stáčí zrak ke mně a čeká, co já na to. Pro zestručnění kazuistiky zde tato témata neuvádím, neboť nejsou relevantní vzhledem k tématu, který si nakonec pro naši práci v sezeních vybrala, totiž téma komunikace se synem.

Sdělují jí, že zbývá necelých deset minut do konce sezení a navrhuji, že se pokusím shrnout vše, co jsem si z jejího vyprávění zapamatoval. Pokud bych na něco podstatného zapomněl, může mě hned doplnit či opravit. *Mým cílem je zreflektovat celé sezení.* Klientka mne jen nepatrně doplňuje. Pokračuji otázkou, co by mělo být cílem našich sezení, pokud by v nich chtěla dále pokračovat? Čeho by chtěla dosáhnout na konci našeho setkávání? *Mým záměrem je, aby si klientka o cíli terapie rozhodla sama.* Odpovídá, že by se chtěla cítit vedle syna sama za sebe a ne mít stále ohledy na jeho chování. Nabízím klientce, pokud má záměr pokračovat v sezeních, domluvit se na pokračování. Klientka je nabídkou zjevně potěšena a spokojena a s návrhem souhlasí. Navrhuji sejít se jednou týdně ještě čtyřikrát. Krátce jí vysvětluji, že způsob mojí práce bude spočívat v provázení jejím problémem tak,

aby si na řešení mohla přijít sama. Rady ode mne tedy pravděpodobně neuslyší. Sezení se bude uskutečňovat na mém pracovišti, kde nás nebude nikdo rušit. Nakonec jí sděluji finanční částku za každé sezení. Klientka souhlasí. Podáním ruky se loučíme. *Tímto gestem ji vedu k uvědomění si rozdílu mezi chráněným prostorem v terapii, a nechráněným reálným životním prostorem. Tento přechod doprovázím i verbálním komentářem.* Klientka s úsměvem odchází.

Vyhodnocení prvního sezení:

Se sezením jsem spokojen. Závěr jsem vnímal vzhledem k nedostatku času trochu hekticky. Zbylo mi málo prostoru zeptat se klientky například na to, jak se na konci sezení cítila. Klientčiny problémy tak, jak jsem je poznával při sezení: Je málo u svého prožívání, a když o něm hovoří, tak nezúčastněně, s ledovým klidem nebo přehrávanými emocemi. Je hodně v myšlenkách.

Strategém pro druhé sezení:

- aktualizovat kontrakt
- sdílet události z mezidobí
- kotvit v tělesné skutečnosti
- na závěr společně sezení zreflektovat

Druhé sezení

Paní Ivana začala ihned sdělovat, co se jí stalo minulý čtvrtek s Honzou, jak si to u něj „rozlila“. *Využívám toho, že klientka přináší na sezení aktuální, emocemi nabitou situaci, která je relevantní cíli terapie a jsem připraven jí naslouchat, což sděluji neverbálně mírným nakloněním těla směrem k ní.* V noci jí něco vyrušilo ze spaní. Šla se podívat a narazila na Honzu, který bílým ručníkem myl dveře svého pokoje. S údivem se ho zeptala: „Ty teď v noci umýváš dveře, a ještě k tomu bílým ručníkem?“. Honza začal zuřit, že ho zase vyslychá, a že to je jeho ručník a s tím si on může dělat co chce! Šla si raději opět lehnout. V nastalé pauze se jí ptám, jak jí v té situaci bylo, jak se cítila, když Honza zuřil? *Těmito slovy ji vedu k prožívání. Od pouhého vyprávění a popisování situace k pociťování v situaci, tedy od slov ke skutečnosti.* Po chvilce pozorování se dostává k pocitu sevření na hrudi. Pokládá si ruce na hrud'. Říká, že se teď cítí stejně jako v oné situaci, ale předtím o tom pocitu vůbec nevěděla. Komentuji prožitkově významnou skutečnost a amplifikuji její gesto napodobením pohybu rukou. *Mým záměrem je aktivovat klientčinu všímavost k prožívání, které vychází z tělesné skutečnosti.* Najednou se klientka s překvapením rozpomíná na svou „mrtvičku“, kterou před léty prodělala a dodává: „Já se vlastně nesmím rozčilovat“. *Netlačím tedy klientku dál do prožívání. Považuji však za důležité více porozumět jejímu „rozčilení“ a se záměrem správně pochopit její sdělení a neimplementovat své představy do jejího výkladu, se dále ptám:* „Rozumím tomu dobře, že vás rozčiluje, když vás vedu do situace, kterou jste prožívala jako nepříjemnou?“ Klientka odpovídá: „To mě nerozčiluje, ale mám jiný důvod k rozčilení“, a dále sděluje, jak jí vadí, že Honza nedodrží dohody a především nepřispívá na bydlení, ačkoliv se na tom domluvili.

Pohlédnu na hodiny, a protože sezení je téměř u konce, vedu klientku opět k reflektování celého sezení: od podivného Honzova mytí dveří, k pocitu sevření na hrudi, až k objevení skutečného původu rozčilení.

Závěrem se ubezpečuji, zda stále platí její cíl: být před synem sama sebou, zvládnout s ním komunikaci. Přitakává a doplňuje, že jí jde asi spíše o to, kdyby už nejlépe „vypadl“ z bytu, a už ho nemusela ani vidět. Ať si dělá co chce! Chce být sama pro sebe, aby se už o něj nemusela starat. Vysvětluji, že zde nemůžeme přímo měnit nic na chování jejího syna, ale můžeme se podívat a porozumět tomu, co nějakým způsobem motivuje a řídí její jednání, a na způsob, jakým se synem komunikuje. Připomínám jejich večerní extempore,

kteří syna rozzuřilo, ačkoliv jistě nebylo jejím záměrem se syna nějak dotknout. Navrhuji klientce „domácí úlohu“. Doma si může vzít papír a tužku a zapsat si každou situaci, kterou bude, ať příjemně či nepříjemně, prožívat. *Napadlo mě, že tento způsob jí může pomoci více se zaměřit na své pocity a prožívání i v běžném životě, nejenom zde v chráněném prostoru terapie.* Sezení jsme ukončili.

Vyhodnocení druhého sezení:

Na krátkou chvíli se klientce podařilo zakotvit se v tělesném prožívání („to sevření na hrudi“), ale jinak stále zůstávala u slov a snažila se držet svého vyprávění. Proto mám ze sezení trochu smíšené pocity. Nedařilo se mi příliš přerušit její tok vyprávění. Mám dojem, že paní Ivana je takový „tahoun“ a měl jsem občas i nepříjemný pocit z „válcování“ jejím vyprávěním. Příště se to pokusím případně zmínit jako svou reflexi. Zatím si však uvědomuji, že je třeba dále upevňovat důvěru a bezpečí v našem terapeutickém vztahu. Proto nadále nechám přiměřený prostor pro její vyprávění, zejména také proto, aby i ona sama si mohla uvědomit, že čas běží poměrně rychle a měla tak sama potřebu s ním případně lépe naložit.

Strategií pro třetí sezení:

- aktualizovat kontrakt
- sdílet události z mezidobí, zda se stalo něco důležitého od našeho posledního setkání
- zeptat se, zda se jí dařilo zapisovat prožívané situace
- kotvit v tělesném
- zreflektovat celé sezení

Třetí sezení

Klientka nezačíná ihned povídat jako v předchozích sezeních, ale v klidu čeká, co se bude dít. Navrhuji tedy hned na úvod změnu, kterou by bylo společně se podívat na uplynulá dvě sezení a zjistit, jak se v nich cítila, a zda jí tento způsob práce vyhovuje. Uvádí, že je jí příjemné, že jí dokáží naslouchat. Ten pocit v sezeních s předchozí terapeutkou neměla. Takto dobře se cítí například se svým prostředním synem Karlem. Najednou na stůl před sebe pokládá sešitek s poznámkami. Zaměřuji na něj pozornost a ptám se jí s úsměvem: „Zapisovala jste?“. Po kývnutí oceňuji její aktivitu a vybízím, aby mi z něj něco přečetla, pokud chce. Zapsala si tuto situaci: Na návštěvě u ní byl prostřední syn Karel. Potom přišel Honza a slovně dost nevybíravě napadl nepřítomného bratra Jindřicha. *Zde je mým záměrem vést klientku ke konkretizování situace - prostoru, času a místa, kde se každý z nich v situaci nacházel a pomohl jí tak dojít ke klíčovému bodu situace.* Klientka dále vypráví: „Jak Honza přišel, já už na něm viděla, že bude „rámus““. *Vedu ji dále k nalezení pro tuto chvíli pro ni skrytého významu tělesného prožívání situace. Sleduji zároveň čas, aby zbylo ještě několik minut na závěrečné reflektování celého sezení.* Přes nalezení nejprve vágního pocitu „někde v těle“ a později skrze cítění bušení srdce, dochází nakonec k pocitu, který označuje jako úzkost: „Cítím to až v krku“ (sama se později divila, že tak blízko u té úzkosti nikdy nebyla). *Nechávám ji pomoci mysli přebíhat mezi tímto pocitem a jeho označováním se záměrem najít pro tento pocit vhodné pojmenování.* Najednou klientka přichází s označením: „Paralyzovanost, ochromení, to je přesné“. Ptám se jí tedy dále: „Co by její tělo nyní chtělo udělat?“. Odpovídá: „Chce ze situace pryč, po chvíli - nebýt tam“. Pokračuji: „Co je na té situaci tak špatného, že chce pryč?“. Klientka: „Že ta úzkost tam vůbec je!“.

Vracíme se zpět do přítomnosti. Změnu v časoprostoru komentuji. Ptám se jí, zda-li jí to dává nějaký význam nebo smysl? Uvědomuje si, že po skončení podobných situací mívá zvláštní útlum, kdy se cítí jakoby paralyzovaná nebo ochromená třeba celý den. Jelikož se již sezení chýlí ke konci, pokračovali jsme reflexí celého sezení. *Při reflektování vždy dbám*

na to, aby poměr pozitivních reflexí převažoval nad negativními, což přispívá ke zvýraznění toho blahodárného, co se v terapii událo.

Vyhodnocení třetího sezení:

Mám ze sezení dobrý pocit. Obzvláště mě těší, že klientka byla ochotna zkoumat svůj nepříjemný zážitek. Domnívám se, že objevení pocitu paralyzovanosti úzce souvisí s její neschopností stát si ve vztahu k synovi za svým.

Stratégem pro čtvrté, předposlední sezení:

- aktualizovat kontrakt
- sdílet události z mezidobí, zda se stalo něco důležitého od našeho posledního setkání
- pokračovat v konkretizování situací
- reflektovat celé sezení

Čtvrté sezení

Při příchodu klientky si všímám, že se již dokáže pohodlně bez napětí usadit. Začíná sama sdílet co se v mezidobí odehrálo. Vzhledem k tomu, že nepřináší žádnou novou situaci, nabízím ji jako úvodní techniku ukotvení v tělesné skutečnosti. Po zakotvení v tělesném jí vyzývám, aby si položila otázku: „Jak mi teď je, a co tu dnes chce?“ Instruuji ji, až bude mít odpovědi, může otevřít oči a sesdílet, jaké odpovědi se jí vybavily. Klientka pozvolna začíná: „Je mi příjemně, cítím se dobře. Chci najít řešení jak udělat, abych měla klid, a chci vědět, jestli nějaké řešení existuje“. Pokračuji dále otázkou: „Co by to tedy chtělo?“ Klientka: „Aby to skončilo“. Pokračuji: „Co aby skončilo?“ Klientka: „Ty věčné nejistoty. Vždyť nikdy nevím, jak se Honza zachová, nikdy nemám jistotu, co bude, co udělá“. Amplifikuji. „Nikdy žádná jistota“. Klientka pokračuje: „Přestože tyto situace znám, bojím se, co bude následovat, co řekne, jak se v dané chvíli zachová. Třeba jako tohle pondělí. Honza přišel v dobré náladě a já ho v kuchyni požádala o opravu skříňky. Využila jsem dále příležitosti a sdělila mu, že mám problémy s placením nájemného a byla bych ráda, aby se mnou kooperoval a podílel se na jeho hrazení, tak jak se kdysi spolu dohodli. Nevěděla jsem však, zda „vybuchne“ zlostí, že po něm zase něco chce, nebo to jen tak přejde“.

Nabízím klientce možnost podívat se blíže na tuto situaci a ztvárnit ji třeba pomocí konkretizace v chráněném prostoru na druhou. Klientka souhlasí. Přejít krátce komentuji. *Prostor uspořádávám podle její instrukce tak, aby co nejvíce připomínal uvedenou situaci. Z mého psacího stolu instaluji kuchyňskou skříňku a okolo rozestavuji židle. Naproti kuchyni jsou dveře do Honzova pokoje.*

Nyní klientku vedu v myslí, aby si vzpomněla, kdy to začalo, odkud Honza přišel, kde v tu chvíli stála apod. Aby si co nejlépe vybavila, co se vše tehdy v oné situaci odehrálo:

Klientka: „Odpoledne přichází Honza domů v dobré náladě. Prosím ho zda by mi neopravil skříňku“.

Stavím klientku do role Honzy: Předvádí, jak Honza okukuje skříňku a říká, že to nebude problém opravit. *Klientka vždy přehrává střídavě svou i honzovu roli a já přehrávám pokaždé opačnou roli.*

Klientka opět za sebe: „Využívám, že je Honza dobře naladěný a stěžuji si mu na problémy s placením nájemného a zároveň ho žádám, aby se opět podílel se na hrazení nájemného“.

Klientka opět v roli Honzy: „Honza si míchá čaj a pomalu odchází do svého pokoje, aniž by na mě pohlédl se slovy, že to nějak udělají“. *Aby klientka mohla v situaci okomentovat, co se v ní děje, stavím ji do role „hlasu“, kterým může k sobě promlouvat.*

Klientka skrze „hlas“ sděluje: „Tak, teď jsem tam, kde jsem byla. Je úplně jedno jestli by Honza křičel nebo ne. Stejně si udělá co chce“.

Měníme si role a já si stoupám za ní v roli jejího „hlasu“ a několikrát za sebou opakuji to, co „hlas“ sděloval.

Klientka chvíli jenom nevěřicně kouká před sebe.

Ukončujeme konkretizaci situace a přecházíme zpět z chráněného prostoru na druhou do základního chráněného prostoru, kde se posazujeme. Přechod komentuji a nechávám ji opět podívat na celou situaci, tak jak ji vidí teď. Klientka pouze konstatuje: „Chtěla jsem o tom s Honzou mluvit v klidu, ale stejně s tím nehnu, on se nenechá.“ Stejně si udělá své. Má jistotu, že ho nikdy nevyhodím“. Nechávám jí také uvést, jak situaci vidí z pozice ostatních rolí:

Z pozice „hlasu“: „Přesně tak to je, to nezměním!“

Z pozice Honzy: „Stejně mě nevyhodí, můžu si dělat co chci“.

Doba sezení uplynula, proto ještě v posledních pěti minutách, které jsem nastavil (nastavení jsem okomentoval) jsme zreflektovali celé sezení. Klientka uvedla, že ji nejvíce „zasáhla“ přehrávaná situace, kdy si uvědomila, že si Honza vše vyslechne, ale stejně si udělá podle svého. Kdyby přitvrdila, tak asi začne řvát, aby zesílil tlak, ale to je vše. Konstatovala, že je pro ni těžké, aby ho jako matka nechala jen tak být. S dalšími syny je to jiné. S těmi se domluví jako s dospělými. Sama si nazývá svůj pocit: „Je to bezvýchodnost!“, to jí sedí přesně a dodává: „Zřejmě s ním musím jednat už jako s dospělým a brát ohled na sebe a neočekávat stále, že se najednou změní.“ Ptám se zda to můžeme takto skončit, zda je ukončení pro ni v tuto chvíli v pořádku? Souhlasí. Opět se loučíme, a i když je na ní patrná známka únavy, sama žertovně komentuje svůj přechod z chráněného místa pracovny do nechráněného reálného světa.

Vyhodnocení čtvrtého sezení:

Toto sezení bylo klíčové, protože klientka si uvědomila, že Honzu nemůže chtít měnit tak, jak si představovala. Dostává se pak sama do bezvýchodných situací, kdy neví, jak dál. Je třeba se zařídit podle sebe. Mám ze sezení dobrý pocit, zejména z toho, že byla ochotná v rámci konkretizace jít do přehrávání.

Strategém pro závěrečné páté sezení:

- zreflektovat mezidobí a následně celou terapii, případně ukončit terapii

Páté sezení

Po příchodu se klientka s potěšením rozhovořila o tom, že se minulý týden udála s Honzou změna. Aniž by ho o to žádala, uklidil v bytě. Všimla si toho a poděkovala mu. Byla tím překvapená, i když neví, zda se jeho chování opět nezmění. Požádala také Honzu o jeho nové telefonní číslo. Sám jí ho do mobilu vložil a navíc připojil k číslu smajlíka, takové „sluníčko“. Protože jí to od něj připadalo dětinské (Honza je přeci jenom dvoumetrový chlap), zeptala se ho, proč jí tam to sluníčko nahrál. Řekl, že když byl malý kluk, tak mu přeci říkala – „ty moje sluníčko“.....

Po tomto reflektování mezidobí, ji vedu k původnímu záměru zreflektovat celé období naší spolupráce. Skrze zakotvení v tělesném ji vedu k úvodnímu setkání: Klientka si vzpomíná, že jejím cílem pro terapii bylo, že chtěla mít klid od syna, být sama za sebe. V druhém sezení si vzpomněla na sevření v hrudi, které v těle objevila, když jsme konkretizovali noční situaci s mytím dveří bílým ručníkem. V dalším sezení si připomněla, že přišel pocit ochromení, paralýza, úzkost, když si uvědomila, že bude Honza řvát.

V předposledním sezení si vzpomněla na přehrávanou situaci z kuchyně. A tady si uvědomila, že Honzu nezmění, že se musí zařídit podle svého. Závěrem paní Ivana konstatuje, že po zhruba dvou měsících, kdy chodí na terapii, se s Honzou cítí v komunikaci lépe a jistěji. Domnívá se, že je to tím, že se dokáže více zaměřit na to, co potřebuje sama a ne jenom na to, co potřebuje syn. Častěji si všímá, jak se sama cítí a nereaguje hned beze smyslu tak jako dříve. V tom jí sezení zcela jistě pomohla a je tomu ráda. Ještě dodala, že si Honza našel práci (chodí na noční), nechal si od ní dokonce udělat svačinu, což je pro ni velká událost. To by dříve neudělal.

Na závěr navrhuji ukončení terapie, neboť cíl terapie byl splněn. Klientka ještě žádá, zda by mohla později opět zavolat a pokračovat v dalších sezeních s dalšími tématy, nebo pokud by byl další problém ve vztahu s Honzou, tak i s tím znovu pracovat. Souhlasím a ukončujeme terapii.

ZÁVĚR

V předkládané kazuistice jsem se snažil zaznamenat proces terapie a využívat zásady satiterapie v praxi. Za nejdůležitější v terapii považuji, že se mi podařilo vybudovat kvalitní terapeutický vztah. Klientka tak mohla zakusit pocit bezpečí a důvěry a byla tak ochotna nahlédnout do neprozkoumaných částí svého psychotopu. Zpočátku jsem však musel často klientku „stahovat“ od slov a myšlenek k tělesné prožívané skutečnosti. K tomu jsem využíval především konkretizace. Za nejhodnotnější výsledek terapie pak považuji změnu zaměření klientky od potřeby měnit chování syna („Honzu nezměním“) k orientaci na to, co sama může změnit („Musím se zařídit podle svého“). Její energie a ochota na sobě pracovat mi však ulehčovala moje terapeutické vedení.

POUŽITÁ LITERATURA:

- Němcová, M.: Úvod do satiterapie, Atelier satiterapie, 2002
- Hájek, K.: Satiterapeutické kotvení ve skutečnosti, Atelier satiterapie, 2002
- Hájek, K.: Práce s emocemi pro pomáhající profese, Portál 2006
- Fryba, M.: Principy satiterapie, Atelier satiterapie, 2002
- Fryba, M.: Psychologie zvládání života, Masarykova univerzita 1995