

Jan Malbohan, "Šuplíček inspirace" (satiterapeutická kazuistika)

Ve své práci popisuji průběh krizové intervence s pětapadesátiletou klientkou z Olomouce, která kontaktovala linku důvěry při PK LF Univerzity Palackého v Olomouci. Nevěděla si rady se svou momentální neschopností soustředit se na práci. Byl to její první kontakt s psychologem.

V první části sděluji, co jsem se dověděl o nočním telefonickém rozhovoru se službu konající kolegyní a dále popisuji svůj vlastní telefonát s klientkou.

V další kapitole uvádím východiska terapie a krátce definuji některé významné pojmy.

V hlavní části popisuji devadesátiminutovou krizovou intervenci. Jejím obsahem bylo utváření terapeutického kontraktu jak v průběhu sezení postupně krystalizoval a jeho důležité součásti - definování konkrétního cíle, které bylo výsledkem orientačního mapování psychotopu a na jeho základě docíleného vhledu.

V hlavní části jsou též obsaženy některé relevantní anamnestické údaje tak, jak jsme se jich dotkli při orientačním mapování psychotopu klientky.

Závěr obsahuje mé vlastní reflektování intervence a dále obsah následného telefonátu, kterým nejenže se omluvila z dalšího setkání ale poskytla mi do jisté míry i zpětnou vazbu.

První kontakt (telefon)

Ráno po příchodu do práce mne kolegyně konající minulou noc službu na lince důvěry při PK LF Univerzity Palackého v Olomouci informovala, že jí večer volala paní, která se nakonec rozhodla pro osobní kontakt s psychologem. Jednalo se o pětapadesátiletou výtvarnici, která má problematický vztah s manželem, žije v neustálém napětí a nemůže se dostatečně soustředit na svou práci. Nyní dostala velkou komerční zakázku a má strach že nebude schopna odevzdat dílo včas. Po asi čtvrt hodinovém rozhovoru se klientka rozloučila s tím, že se ráno v osm hodin ozve znovu aby si domluvila sezení.

Paní zavolala na minutu přesně v dohodnutou dobu. Představila se, její hlas mi zněl sympaticky, klidně a sebevědomě. Chtěla přijít pokud možno hned, měl jsem však pro ni čas až v půl druhé. Souhlasila a ptala se zda jí poradím co má do té doby se sebou dělat. ("Pobíhám tady bezcílně po bytě... nejsem schopná vydržet u práce... už jsem ji měla odevzdat minulý týden, zadavatel přijde zítra znovu, bude chtít něco vidět a já nemám nic hotového... Je mi z toho nanic, můžete mi poradit jak se uklidnit a něco dělat?") Klid se z jejího hlasu vytratil. Zmocnila se mne v tu chvíli účast a zároveň potřeba získat si její důvěru. Po krátkém rozmyšlení jsem se rozhodl uspokojit ji neškodnou radou ať si pustí příjemnou hudbu, pohodlně se usadí do svého oblíbeného křesla, nebo na pohovku a dvacet minut ať vůbec nic nedělá. Odpověděla že to zkusí a rozloučili jsme se.

Východiska, záměry

Mým záměrem pro toto setkání bylo nejdříve společně utvořit terapeutický kontrakt. Dále nabídnout sociální podporu a umožnit klientce ulevit si v bezpečí chráněného prostoru a verbalizovat nejžhavější problémy. Dále získat compliancy; poskytnout transparentně empatický doprovod při orientačním mapování jejího psychotopu a nakonec reflektovat dnešní krizovou intervenci.

Zde definuji některé pojmy:

- *Terapeutický kontrakt* - souhrn verbálních i neverbálních dohod mezi klientem a terapeutem. Je určován očekáváními, potřebami, cíli a možnostmi na obou stranách. Stále se upřesňuje a obnovuje na základě nových očekávání, možností a potřeb v kontextu dosažených, zavržených, či nově vytyčených cílů. V satiterapii je na oboustranně srozumitelný, jasně konkretizovaný a přitom pružný terapeutický kontrakt kladen velký důraz.
- *Psychotop* - stejně tak jako biotop je prostředí, v němž žije biologický organismus, psychotop je nadčasově pojaté prostředí, jak ho vnímá a prožívá naše mysl. Frýba (Psychologie zvládnání života, nakladatelství MU Brno 1996) jej definuje takto: Pojem psychotop označuje psychologicky pojatý životní prostor konkrétní osoby, jehož struktury jsou definovány výhradně prožíváním této osoby.
- *Focusing* - psychohygienická technika, která vede v šesti krocích k porozumění významům konkrétních tělesných pocitů. Jejím autorem je Eugen Gendling. (Blíže: Hájek v Psychologii dnes 7/99).

Setkání

V půl druhé klepe na dveře mé pracovny vkusně upravená, příjemně se usmívající paní střední postavy, oblečená v jarním kostýmku. Po krátkém přivítání a vzájemném představení, usedá do křesla pod oknem, čelem ke dveřím.

Sedám si do druhého křesla a začínám s utvářením terapeutického kontraktu. Krátce komentuji skutečnost, že jsme teď v chráněném prostoru a co to znamená. Vymezuji časový rámec (13.30 až 14.30) s tím, že posledních deset minut budeme věnovat shrnutí dnešního sezení (reflektování)

S cílem ukotvit ji v tělesné skutečnosti pokládám otázky, jak se jí sedí, jak se zde cítí. Odpovídá zdvořilostně že dobře, nemění nijak tělesnou pozici, sedí stále poněkud strnule. Vracím ji tedy zpět k našemu rannímu telefonátu a ptám se, co dělala od chvíle, kdy položila sluchátko. Odpovídá že zkoušela, co jsem jí radil, ale že ji to neuklidnilo. Ptám se, co dělala dál. Pracovala, ale moc jí to nešlo. S povzdechem si přeseďá v křesle. Ptám se, co konkrétně dělala a ona mi krátce popisuje náplň své práce. Tak se postupně dostáváme až k jejímu příchodu na kliniku. Nakonec se usměje a říká: "No a teď jsem tady."

Mám dojem, že tomu tak skutečně je, komentuji tedy: "Fajn, tak teď už jste tady." a dodávám: "A víte taky proč jste tady, co vás sem přivádí?" Nechávám jí chvíli čas. Když neodpovídá, pokračuji v utváření kontraktu sděluji že: co mi sdělí záleží jen na jejím vlastním rozhodnutí, nebudu z ní "tahat" nic, co by si chtěla nechat pro sebe, na druhou stranu, když bude mít něco na srdci, nebo na jazyku, nemusí čekat až se jí na to zeptám. Přikyvuje a já opakuji otázku: "Co vás sem přivádí?"

"No já jsem teď v takové nepříjemné situaci. Mám poměrně velkou zakázku, která hoří, měla bych teď nějakou dobu hodně pracovat, ale nemůžu se vůbec soustředit. Nevydržím u toho, nic mě nenapadá, vždycky se na něčem zaseknu a nic nemůžu dotáhnout do konce... Mám strach že to nezvládnou."

Ptám se: "A co se stane, když to nezvládnete?"

"No... o jednu zakázku už jsem takto přišla, to byla ale maličkost. Tentokrát je to větší práce a na tom jak se povede záleží moje další spolupráce s tou firmou. Nechci to pokazit."

Ptám se dál: "A co ještě se stane?"

Po chvíli přemýšlení: "Bojím se, že si přestanu věřit, že už pak nebudu vůbec schopná tohle dělat."

Žádám ji ať mi popíše na nějakém konkrétním příkladu jak to vypadá, když se takhle zasekne a nemůže dál pracovat.

S pokrčením ramen se hlouběji nadechuje vzdychá a popisuje jak se dnes dopoledne pokoušela zaplnit hluchý prostor textilií ("...takovým hrubým plátnem"). S úmyslem konkretizovat událost se vyptávám na detaily, místo a časové určení. Trochu neochotně odpovídá na mé dotazy a vysvětluje, že to co dělala je pro ni většinou rutina. Pak říká důrazně: "Najednou to vůbec nešlo!" a pokládá si ruku na hrudník. "Musela jsem jít od toho!"

Zrcadlím gesto - přikládám si též ruku na hrudník a neruším její prožívání. Po chvíli ji vedu pokyny k jasnějšímu uvědomění si ohniska tělesného prožívání v duchu techniky focusing. "Takové stažení v hrudníku, tady." Ukazuje přiloženou dlaní na hrudní kost. "To je ono, už to mám zase." Snažím se ji vést k pojmenování pocitu, ale to se nedaří. Dodává pouze, že podobná věc jí dopoledne nedovolila pokračovat v práci. Nenaléhám tedy a spokojuji se s výše zmíněným gestem jako s označením tělesného prožívání. S úmyslem upevnit vztaženost označení k ohnisku, informuji klientku, že se k tomu (dvakrát po sobě si pomalu beze slov přikládám ruku na hrudník) asi ještě vrátíme. Toto gesto, kterým sama označuje svůj tělesný pocit, po ní opakuji a zdůrazňuji ho záměrně. Získáváme tím možnost opětovně iniciovat prožívání tohoto relevantního pocitu, abychom ho mohli později využít v dalším postupu terapie.

Nyní nechávám klientku trochu si vydechnout a vracím se k terapeutickému kontraktu. Zbývá zjistit její očekávání, ujasnit jak a co mohu a nemohu nabídnout a společně definovat cíle naší spolupráce. S úmyslem odvést ji na chvíli od nepříjemného prožívání a pomoci jí přeladit se do takového stavu myslí, abychom mohli hovořit pokud možno konkrétně, vedu ji k jasnému vnímání skutečnosti zde a nyní instrukcí k ukotvení se v pěti smyslech tak, že ji nechávám postupně k nim zaměřovat pozornost, uvědomovat si je a u každého krátce setrvat v pořadí hmat, chuť, čich, zrak, sluch. Potom jí umožňuji v klidu si vybavit a rozmyslet svá očekávání a následně ji vybízím aby je verbalizovala.

Dovídám se od ní: když sem přicházela myslela si, že s ní "něco udělám", možná že dostane i nějaké prášky a pak půjde domů a bude schopná pracovat. Teď ale vidí, že si spíš budeme povídat a snažit se tomu přijít na kloub. Vyhovuje jí to tak, ale ty prášky by přece jen taky chtěla, pro jistotu.

"Myslím, že to zvládneme bez prášků, ale pokud je opravdu moc chcete, musíte jít na ambulanci za paní primářkou", odpovídám a ptám se, čeho bychom tedy měli docílit, aby byla spokojená. "Abych mohla pracovat." Přikyvuji a čekám. Pak se ptám, jak to udělat, aby mohla pracovat. "No, zbavit mě toho pocitu"; přikládá si ruku na hrudník.

Říkám že teď tedy víme, kam směřovat, jaký je náš cíl a že budeme společně hledat cestu k tomuto cíli - já jako průvodce (nikoli vůdce). Zdůrazňuji její vlastní odpovědnost - ona bude mít hlavní slovo v tom, kde cestu hledat a jak po ní jít.

Chvíli mlčíme a pak si znovu přikládám ruku na hrudník a ptám se: "Teď, v tuto chvíli, co tam cítíte?" - pomoci gesta, jež je k němu, jak vyplývá z předchozího, vztaženo, se snažím vést ji zpět k výše popisovanému prožitku neschopnosti pracovat. A to se daří; klientka opakuje gesto a po malém zaváhání sděluje: "Je to tam, pořád to stejné."

Po chvíli ticha se ptám: "Fajn, co vám říká ten pocit, co vyjadřuje?"

"Nemám žádnou inspiraci, stojím nad rozdělanou prací a vůbec nevím co mám dělat."

"Máte na mysli nějakou konkrétní situaci?"

"Ano, mám ... Když já se teď nemůžu dostat ke svému šuplíčku," poslední slovo intonací zdůraznila.

"Co je to za šuplíček?" ptám se.

"Tam je veškerá moje inspirace."

Nabyl jsem dojmu, že jde o metaforu a začal s tím jako s metaforou pracovat. Nicméně jak jsem později zjistil, jednalo se o skutečný šuplíček ke kterému se klientka nemohla fyzicky dostat:

"On mi zamkl ten šuplík. A já vždycky když nemám inspiraci sáhnu do toho šuplíku a vytáhnu nějaký nápad, kterých tam mám plno." Dozvídám se, že "on" je její o patnáct let mladší manžel, se kterým "vykopali válečnou sekeru" mají být rozdělení na teritoria do kterých ten druhý nesmí vkročit. Onen tak důležitý šuplíček je nyní na manželově polovině. Když ho o to před týdnem žádala, on ji tam nepustil. Na dotaz se dozvídám, že ho o "svolení k přístupu k šuplíku" žádala bezprostředně po ostré hádce. Sama dodává, že to asi nebyl vhodný okamžik.

Vracím se zpět k tělesnému pocitu. "Bezmocnost, nemůžu se k němu dostat... ten pocit" (gesto).

"Co by to chtělo?"

"Dostat se k tomu šuplíčku."

"Zkoušela jste to pak ještě někdy znovu?"

"Ne" (hrdě), "on by mě tam stejně nepustil. On mi zamkl ten šuplíček, od té doby to mám, ten bezmocný pocit".

V tuto chvíli je přibližně 14.40 přetahujeme tedy časový rámeček. Aktualizuji tedy kontrakt a domlouvám se s klientkou na prodloužení sezení o půl hodiny.

A pokračuji: "Teď víme co je vaším cílem..." Asi deset minut se bavíme o tom, jak toho cíle dosáhnout. Klientka postupně upouští od výrazně bojovného způsobu řešení, a sama přichází s myšlenkou, že nejlepší asi bude v klidné chvíli se s manželem po dobrém domluvit. Ptám se jí jak to udělá a její odpověď mě ujišťuje o tom, že dnešní sezení mohu v této fázi s čistým svědomím ukončit.

V krátkém reflektování klientka vyzvedla jako důležité:

"Ten pocit."

"To, že to zvládneme bez prášků."

"Šuplíček, a to jak je pro mě důležitý; to jsem nevěděla."

"Teď vím, jak se k němu dostat."

Potom ještě projevila zájem o další sezení. Domluva zněla tak, že až bude mít práci hotovou a tedy i trochu více času, zavolá a sejdeme se. Na otázku na čem si teď myslí, že bude chtít pracovat až se

příště uvidíme odpovídá: "Šuplíček".

Závěrem:

Při terapii jsem se držel zásad satiterapie a v jejím rámci použil postupů techniky focusing (Hájek, Psychologie dnes 7/99). Příčiny úspěchu intervence spatřuji v tom, že se nám přes tělesné prožívání podařilo konkretizovat co klientce brání v práci, vytyčit cíl (dostat se k šuplíčku) a navrhnout možné způsoby, jak tohoto cíle dosáhnout.

Záměrem pro další sezení bylo reflektovat mezidobí, dle potřeby aktualizovat kontrakt a pravděpodobně pracovat na "šuplíčku". Nicméně další sezení se neuskutečnilo. O týden později mi opravdu zavolala. Práci nakonec zdárně, i když pozdě, dokončila, ale má teď novou zakázku, takže na další sezení nemá momentálně čas. A prý to ani nebude potřeba, s manželem to už zvládá, k šuplíčku má přístup a snad se šťastně dočká rozvodu.

S klientkou se mi pracovalo dobře, měla dobrý kontakt s tělesnými pocity a nesnažila se zbavit své vlastní odpovědnosti za výsledky terapie.

Od té doby jsem ji neviděl, ani o ní neslyšel a jestli neumřela žije dodnes.