

Když nemohu být sama sebou, psychoterapeutické vedení pacientky s histrionskými rysy

PhDr. Petra Černá Rynešová

Psychiatrická léčebna Kosmonosy, Psychoterapeutické oddělení K20

Kazuistika přináší téma psychoterapeutického vedení pacientky s histrionskými rysy. Podrobně ukazuje jednotlivé etapy psychoterapeutického vedení, díky nimž pacientka dospívá k zlepšení vztahu sama k sobě, posílení vlastní hodnoty, vytvoření podmínek pro zkvalitnění života a schopnost přijetí sebe samé takové, jakou je.

Klíčová slova: psychoterapie, terapeutický vztah, setting psychoterapie, psychoterapeutické vedení, psychoterapeutický proces, zaujetí postoje.

If i cannot be myself, psychotherapeutic treatment of a female patient with hysterionic features

The case study brings up the topic of psychotherapy of the patient with the historionic features. It shows in the details various steps of the psychotherapy by which the patient reaches the improvements in the relationship to herself, strengthens her own values, creates the conditions for improving her own life and gains the ability to accept herself.

Key words: psychotherapy, therapeutic relationship, setting of the psychotherapy, psychotherapeutic leadership, psychotherapeutic process, taking a position.

Psychiatr. praxi 2013; 14(2): 72–76

Úvod

V rámci kazuistiky přináším podrobný pohled na psychoterapeutické vedení pacientky s histrionskými rysy. Psychoterapeutické vedení bylo směřováno k stabilizování duševního stavu, aktuální duševní krize a v další etapě k přiblížení pacientky sama k sobě, sebeporozumění, posílení vlastní hodnoty, vytvoření dobrých podmínek pro sebe a směřování k schopnosti přijetí sebe takové, jaká je.

Vlastní případ

Se Simonou jsem se setkala na psychoterapeutickém a resocializačním oddělení při jejím druhém pobytu na psychiatrii. Setting setkávání byl stanoven jednou týdně s možností po propuštění rozvolnit na jednu za 14 dní, dle jejích časových možností, co se týká hledání práce, péče o děti, dovolené. Aktuálně terapie není ukončena, v rámci kazuistiky přináším vývoj do aktuálního počtu 50 sezení.

Na první sezení Simona přišla velmi nejistě, celkově držení těla vypovídalo o nejistotě a depresivním ladění, svěšená ramena, v obličejí koutky úst směřovaly dolů, pohled sklopen k zemi. Když jsem ji oslovila, překvapilo mne, jak se velmi spontánně rozhovořila o svých potížích. Během pohovoru často plakala, vnímala jsem v obsahu jejího hovoru motivovanost pro další psychoterapeutickou práci.

Simona je vysoké, spíše robustní postavy, s mírnou nadváhou. Má hnědé na mikádo stříže-

né vlasy, k robustní postavě je v kontrastu relativně malá hlava, oválný obličej, z něhož vystupují velmi výrazné, vždy namalované oči a velká ústa, které často tvaruje do různých grimas.

Anamnestické údaje

Simoně je 42 let, pochází z Moravy, má jednoho o 2 roky mladšího bratra, s kterým má dobré vztahy od dětství až do teď, bratr zůstal žít na Moravě v blízkosti rodičů. Matku popisuje jako autoritativní a chladnou, vzpomíná si, že ji v dětství často bila, např. kabelem od elektrospotřebiče. Nyní s odstupem vnímá matku jako nešťastnou v partnerství s tím, že vztek si vybíjela často na ní a bratrovi. Uvádí, že asi ve 25 letech si mnoho věcí s matkou vyříkala, ale dodnes májí často spory a při delším kontaktu spolu hůře vycházejí. Matka Simonu často kritizuje za její rozhodnutí či chování. Otce popisuje jako alkoholika, který trávil hodně času v hospodě, pod vlivem alkoholu nebyl agresivní. Říká, že když měl otec „světlé chvíle“, kdy nepil, tak se jim s bratrem věnoval a prožívali úžasné dobrodružství. Těchto chvil bylo ale velmi málo. Nejraději chodila k tetě, kde bylo prostředí přísné, ale spravedlivé, na rozdíl od domova. Ve škole se učila docela dobře, cítila se ale v dětském kolektivu vždy méněcenná, protože byla vždy „tlustá“. Zastírala tyto své pocity tím, že si často hrála na třídního klauna. Od matky vnímala, že ji příliš neuznává, cítila od ní často devalvací, že je ošklivá a hloupá. Šla na střední školu se zaměřením na ekonomii,

rozhodli to rodiče, ona sama chtěla na střední zdravotní školu, ale to jí nedovolili. Z toho důvodu nastupovala na střední školu dost s odporem. Začala matce dělat spoustu věcí na trác, lhala, vracela se pozdě ze školy, nebo občas šla za školu. Po skončení střední školy odešla do Prahy, kde začala pracovat. Asi 2 roky žila dost divoký společenský život. Říká o sobě: „Chovala jsem se jako děvka, střídala jsem chlapy, měla jsem náhodné známosti a dost jsem pila.“ Poté se seznámila s bývalým partnerem panem U., nějakou dobu spolu chodili, připadal jí schopný, chytrý, obdivovala ho za jeho vzdělání. Simona dodnes trpí výčitkami svědomí, že nevystudovala vysokou školu, často jí to vyčítá i matka. V partnerství asi po roce zjistila, že jí byl pan U. nevěrný, chtěla se s ním rozejít, ale později jí pan U. přesvědčil, aby ve vztahu zůstala. Sama za sebe cítila, že je pro ni vztah jistotou, měla strach, že by zůstala sama, že by jí už nikdo nechtěl, nevěřila si. Nevěry se ze strany partnera opakovaly i v pozdějším soužití, Simona se je naučila tolerovat, nějak se to snažila nevšímát. V době, když měli první dítě, dceru Janu, nevěry ustaly. Poté se zase objevily. Když byly Janě 4 roky, poprvé se Simona začala ambulantně léčit na psychiatrii pro úzkostné potíže. Přisuzovala je velmi náročnému způsobu života, péči o dítě a náročné pracovní povinnosti. Domnívám se, že již tehdy byly úzkostné potíže potencionálně neschopností Simony žít sama sebe a prosadit se. Mezi narozením dcery Jany a o 7 let mladšího bratra Honzy měla Simona jeden spontánní

potrat. V období kolem potratu necítila ze strany partnera podporu, naopak po ní požadoval fyzickou práci, na její emoční ladění se příliš neohlížel. Nebyla schopna mu odporovat. Velmi se podílela na budování jejich společného domova, koupili vilu se zahradou – v době, kdy se narodila dcera Jana, tam hodně fyzicky pracovala, budovala dům a zahradu k obrazu svému. Má doteď k domu a zahradě silný vztah. Bylo pro ni dost náročné cestovat s malým dítětem z Prahy do 40 km vzdáleného města každý víkend, mít navařeno a celý víkend tam pracovat a v neděli se vracet zpět do Prahy. Během celého soužití s panem U. vnímala stále se stupňující nároky na ni. Chtěl po ní, aby co nejdříve i v době mateřské, první dceři bylo pouze půl roku, nastoupila do jeho firmy a dělala účetnictví. Vždy mu vyhověla. Poté zařídil hospodu, proto, aby měla co dělat. Tak několik let vedla hospodu, práce ji moc bavila. Měla vztah k lidem, velmi ráda v hospodě i obsluhovala. Simona ve společnosti působí jako velmi extravertní osobnost. Měla vždy radost, když byli zákazníci spokojeni, když si s nimi mohla pohovořit o běžných věcech. Když se jí narodil syn Honza, nastalo pro ni velmi náročné období, péče o děti, domácnost, hospoda a do toho onemocněla leukemií. Vše se snažila zvládat. Chodila často k lékařům, nakonec v roce 2008 prodělala úspěšnou transplantaci kostní dřeně. V tomto období vnímám u Simony velký pocit ohrožení, strach o její život, pocity osamělosti, že se nemá o koho opřít. Simona se velmi bála, ale situaci dobře zvládla, jen ji velmi mrzelo, že necítí přílišnou emoční podporu svého muže v době, kdy se cítila hodně ohrožená na životě. V té době měl již pan U. stabilně milenku Jarmilu, která je úspěšná podnikatelka a žije ve stejném místě jako oni. Po transplantaci kostní dřeně se začala emočně cítit špatně, měla velký rozpor mezi životem se svými dětmi ve vile, kterou vybudovala, a nevyhovujícím soužitím s partnerem, který má milenku, a ona toužila po vztahu a citovém naplnění ze strany partnera. Postupem času začal pan U. odjíždět s dětmi na víkendy na chalupu Jarmily. Simona už toto nemohla snést. U Simony se tato situace nakonec vyhrtila v silný emoční afekt, ve kterém rozbila nějaké věci před zraky svých dětí. Doteď se za toto velmi stydí. Po té následovala první hospitalizace na psychiatrii. Po ukončení hospitalizace se Simona postupně odhodlala k odchodu z domova.

Diagnostická rozvaha

Simona vyhledala terapii proto, že nebyla schopna unést situaci vykořenění z běžného života v rodině, ve vztahu ke svým dětem a domu,

ve kterém žila a měla k němu silný vztah, protože ho celý zařizovala a budovala. Cítila se vytržená, osamělá, ponížená sama sebou, když nezvládla své emoce a udělala doma obrovskou scénu, po které byla poprvé hospitalizovaná na psychiatrii. Když jsem se zamyslela nad Simoniným příběhem, napadlo mne několik důležitých skutečností. Jde o ženu, která se velmi obtížně vymezovala, při dlouhodobém soužití v partnerství, které jí nevyhovovalo. Pokládala jsem si otázku do budoucna, co je důvodem, že tato žena vstoupila do partnerského vztahu s takovýmto mužem? Považovala jsem do budoucna za dobré zmapovat Simonino dětství a vztahy v primární rodině pro lepší porozumění jejímu chování v současné době. V Simonině dynamice jsem si uvědomila silnou problematiku odtržení od jejího vlastního prožívání, neschopnost žít sama sebe. Dále dosavadní život žila hodně navenek, jak jí určoval partner či její okolí. Z čeho toto vzniklo? Kořeny budou pravděpodobně někde v raném vývoji osobnosti. Domnívala jsem se, že v rámci dalšího pokračování v systematické psychoterapii bude dobré Simonu vést k poznání a porozumění jejímu prožívání, ke schopnosti začít žít více sama sebe, co ona chce, co je specificky její, a to od drobností všedního života. Například: Co cítím, když pijí kávu? Když jdu na procházku? Když jsem s přáteli na koncertě či vymyslím zařízení svého bytu? Jsou tyto prožitky se mnou souhlasné? Prožívám je jako dobré?

Z vývojového hlediska u Simony při podrobném pohledu do jejích anamnestických údajů nacházím velmi obtížný vztah sama k sobě, v primární rodině neměla příliš dobré klima pro rozvoj samostatné osobnosti. Matka jí dávala najevo její nedostatečnost, co se týkalo vzhledu a později i dalšího vzdělání, matka toužila po tom, aby Simona vystudovala vysokou školu. V rámci rozvoje osobnosti byla znejišťována. Skrze partnerské potíže si Simonina matka často na Simoně ventilovala vlastní nespokojenost v životě, kterou Simona v té době vnímala jako ponižování a nedostatek lásky. Simona se během puberty a dospívání obrátila od sebe do okolního světa, experimentovala s alkoholem, střídala muže. Prožívala mnoho zážitků a vzrušení, které jí pomáhalo odklánět od sebe sama. Kdo jsem já, jaká je moje hodnota, o kterou bych se mohla případně opřít v případě, když se mnou někdo manipuluje či mne zneužívá? Pocity méněcennosti a znejistění prožívala dále i v partnerském životě. Velkým znejistěním pro Simonu bylo i prodělání závažné nemoci, která jí přinesla pocit ohrožení života.

V oblasti řešení aktuální rodinné situace vnímám jako podstatná témata vztah s bývalým partnerem a dětmi. Simona se vnímala pod vlivem svého osobnostního nastavení, nejistoty sama se sebou, jako lehce manipulovatelnou partnerem, kterého považovala za jistotu a oporu, že jí a její děti vždy zajistí. Emoční oporou jí pravděpodobně nebyl nikdy, protože jí dle jejích slov nikdy neprojevoval lásku, nikdy ho nepřesvědčila ke svatbě, po které dlouho toužila. Nedokázala si vymezit vedle svého partnera sama sebe, své hranice a potřeby. Proto pravděpodobně partnerství tak dlouho fungovalo, protože Simona byla zvyklá být v méněcenné a podřízené pozici. Setrvala v partnerství i přes zkušenost, že jí byl partner opakovaně nevěrný. S odstupem času Simona hodnotila tento svůj čin jako přiklonění se k jistotě partnera, který o ni stojí. Nebyla si jistá, zda by o ni stál ještě někdy někdo jiný. Prožívala silné pocity méněcennosti a nedůvěry sama v sebe. Dokázala se vzepřít až po 15 letech soužití, po emočních afektech, které pravděpodobně demonstrovaly neúnosnost jejího podřizování a ponižování v partnerském soužití. Nakonec se jí podařilo z vlivu svého partnera odejít. Vlivem jejího odchodu z rodiny se dostavila výrazná osobní krize, kdy Simona neunesla vytržení ze svých jistot a hodnot, v podobě odtržení od svých dětí a od života v domě, ke kterému měla silný vztah. Mohli bychom se domnívat, že Simona pláče po komfortu, který jí dům poskytoval, ale se spíš domnívám, že se jí stýská po vztahu, který si k domu vypěstovala během jeho budování a zařizování. Určitou jistotou byl pro Simonu i vztah s partnerem, i přestože se cítila v partnerství dlouhodobě ponižována. V době, kdy se dostala do terapie, se Simona velmi potýká se vztahem sama k sobě, cítí obrovské výčitky svědomí potencované nepřiměřeným afektem při řešení partnerské krize, odchodu z domu, kde zanechala své děti, ke kterým má silný vztah. Má pocit, že děti opustila bez boje o ně. Emočně velmi těžce nese, že děti zůstaly v domě s otcem. Na druhé straně toto racionálně přijímá, že je to pro děti mnohem pohodlnější. Mají tam své zázemí a komfort.

Z diagnostického hlediska v klientčině problematice spatřuji histrionské rysy v oblasti neschopnosti žít sama sama sebe takovou, jaká je. Dle existenciální analýzy a logoterapie problematika týkající se III. základní osobní motivace. Klientka měla ve svém vývoji omezenou možnost žít sama sebe, byla směřována k životu podle obrazu světa, společnosti. Dále histrionské rysy dokumentují další obsahy v psy-

chodynamice pacientky. Například v anamnéze klientky se objevuje epizoda nezdrženlivého společenského života, teatralita, emoční nestabilita, odsakování od sebe a vlastních prožitků, v okamžiku neúspěchu cítila silné pocity odmítnutí, bezcennosti. Zhruba v polovině terapie se více objevující pocity prázdnoty, neschopnost vztáhnout se sama k sobě a k vlastní hodnotě, které dříve řešila odsakováním od svých pocitů a větším zaměstnáváním se okolním světem než sama sebou.

Stanovení terapeutické zakázky

- Chtěla by zpět navázat vztahy se svými dětmi. Získat je do své péče. Stát ve vztahu k nim v pozici rodiče, milující matky, která není vůči dětem v závislé poloze, škemrající o jejich lásku.
- Chtěla by vymyslet tzv. „Elegantní pomstu“ panu U. za léta jejího osobního ponižování. Využila jsem tuto myšlenku k terapeutickému plánu. Vedu Simonu k tomu, že pokud se bude schopna osamostatnit a žít svůj vlastní život naplněný svými vlastními prožitky a realizací svých vlastních plánů, nezávisle na panu U., bude to pro ni forma „elegantní pomsty“. On ji chtěl mít vždy v podřízené pozici a v rámci další společné terapie se nám toto tvrzení několikrát potvrdilo – pan U. velmi těžce nese, když si Simona řeší věci sama, bez jeho pomoci a mnohdy velmi úspěšně.
- Chtěla by pracovat sama na sobě, tak, aby si více porozuměla sama sobě, svým emočním hnutím a také svým nejbližším, tak, aby jejich vztahy co nejlépe fungovaly.

Průběh psychoterapeutického procesu

Se Simonou se mi od začátku podařilo navázat velmi dobrý terapeutický vztah a důvěru. Simona velmi otevřeně od začátku našich terapeutických sezení přináší své problémy, prožitky, které se jí dějí v běžném životě. Snaží se pouštět k sobě zpětné vazby, pokouší se sama dívat na své prožitky a chování, které vnímá v různých situacích běžného života. Hovoří o důvěře v psychoterapii a cítí často porozumění a uvolnění po odchodu z terapeutických hodin. Často jí to přináší podněty k přemýšlení. V počátku terapie jsme se věnovaly podrobnému zmapování jejích problémů, pohledu na její dětství. Podrobně jsme se věnovaly vztahu s matkou, který považuje za problémový. Už prvními sezeními se prolínala Simonina snaha o náhled na její potíže i na samu sebe. Často jsme pracovaly s aktuální-

mi situacemi z běžného života. Opakovaně se jí stávalo, že reagovala nepřiměřeně emotivně, dříve než byla vůbec schopna k situaci zaujmout postoj a získat náhled. Toto krásně demonstrovuje situace, kterou Simona přináší na jedno ze sezení. Hovoří o tom, že měla o víkendu děti. Velmi se jí po nich stýská, protože je přes týden v léčebně, a tak se na ně moc těšila. Společně jeli nakupovat, syn měl v té době svátek a Simona mu nabídl, že si může vybrat dárek. Vybral si počítačovou hru, která byla dost drahá na Simoniny aktuální možnosti. A ještě k tomu Simona s těmito typy her nesouhlasí a nechce syna v tomto podporovat. Vždy mu je kupoval pan U. a ona byla proti tomu. Dopadlo to tak, že Simona synovi, ač s velkou nevolí, hru koupila. Poté se během dalšího pobytu na nákupech syn choval dle slov Simony dost rozmazleně. Velmi ji to rozladilo a rozčilila se na něj a vyčetla mu koupi hry. Když jsme se na situaci společně dívaly, Simona říká, že situaci moc nezvládla. Nedokázala synovi odepřít dárek, protože má ve vztahu k němu aktuálně pocit viny, že se mu nevěnuje, že je v léčebně a zkrátka, že nefunguje jako matka. Více by s ní rezonovalo, kdyby synovi řekla, že je dárek drahý nad její aktuální možnosti a že s těmito typy dárků nesouhlasí, že by jej ráda podporovala v jiných věcech a ne v počítačových hrách. Byla by pro syna mnohem srozumitelnější a ve vztahu sama k sobě by více respektovala vlastní názor, tedy by se přiklonila více k sobě samé.

Jedním z významných témat její psychoterapeutické práce během terapie byl vztah s matkou, která ji z jejího pohledu nikdy příliš neuznávala, devalvovala ji, ponižovala, nikdy ji neuznávala v jejích osobních hodnotách a přednostech. Často se jí stávalo, že ji matka devalvovala a ona se po té začala stavět do odporu. Doteď žije s matkou v napjatém vztahu. Hovoří o tom, že teď s odstupem času již matce rozumí, proč se k ní tak chovala. Měla to v životě těžké, obtížný vztah s otcem, který byl alkoholik, vše nechával na ní a o nic se nestaral. Podstatné věci v rodině vždy musela zařizovat matka. Simona si myslí, že matka velmi trpěla neuspokojivým partnerským vztahem. V rámci terapie se nám podařilo dospět k výraznému emočnímu prožitku, jak jí bylo, když ji matka bila, jak se cítila malá Simona. Proběhlo to formou abreakce těžkých emočních zážitků a imaginací bezpečného místa. Simona hovoří o svých prožitcích. Říká: „Cítla jsem se bezbranná, bezmocná, často jsem tomu vůbec nerozuměla a měla jsem strach.“ „Často se mi nechtělo domů, nevěděla jsem, co mě čeká,

jakou bude mít máma náladu.“ Místy mezi těmito sděleními pláče. Po sdělení traumatických zážitků jsem postupně Simonu směřovala k pohledu na malou Simonku, co by ona teď s malou Simonkou udělala, kam by ji odvedla, na jaké místo. Simona hovoří o tom, že by malou Simonku objala a odvedla by ji k tetě, kde se vždycky cítila dobře, bylo tam sice přísné prostředí, ale spravedlivé. Vnímám z tohoto sdělení touhu dítěte po srozumitelnosti, hranicích a důvěře v rodinném prostředí. V rámci sezení s emoční abreakcí a imaginací bezpečného místa jsem chtěla dosáhnout odžití traumatických zážitků a posílení vnitřní jistoty, že jsou hodnoty v podobě bezpečného místa u tey, o které se lze opřít. Nechtěla jsem Simonu posilovat v racionálním porozumění matce, která měla těžký život, pokud ještě nedošlo k odžití emocí, vzteku a utrpení, které zažívala. Na tyto prožitky během terapie ještě plynule navazovaly zážitky devalvace ze současnosti, kdy často tyto prožitky zažívala v partnerském vztahu s panem U. Simona o tomto uvažovala a říká: „Když se nad tím tak zamyslím, byla jsem blbá, jak jsem sebou nechala od pana U. smýkat, ale je fakt, že jsem mu to já dovolila.“ Dalším tématem, které v terapii vyvstalo, je téma důvěry. Díváme se na problematiku schopnosti důvěřovat. Často hovoří o tom, že je to pro ni obtížné. Nezažívala pocit důvěry ani v dětství doma, ani v pozdějším vztahu. Málokdy se mohla v dětství s důvěrou opřít o to, jaké bude doma klima, ani svým chováním nikdy tyto situace neovlivnila. V rámci terapie vedu Simonu k tomu, o co by se mohla opřít, k čemu má důvěru. Hovoří o tom, že v dětství to pro ni byla teta, která byla sice přísná, ale spravedlivá, a Simona se vždy mohla spolehnout na to, jak to u ní chodí. V partnerství pro ni byla velkou důvěrou jejich vila, cítila se tam bezpečně, měla tam zázemí. Nyní má pár přátel, ke kterým má důvěru, bratra, vlastní děti a začíná získávat i důvěru sama v sebe, přes porozumění sama sobě. Začala jsem vnímat postupně během terapie změnu Simonina postoje k tomu, že nemusí být vždy úspěšná či dokonalá, ale i když udělá chybu, je nejdůležitější, jak se k ní postaví. Změnu vnímám i v určité formě osamostatnění od pana U. Simona začíná řešit věci dle svého názoru a ne dle názorů pana U. Příkladem je situace s prodejem bytu. Simona se rozhodla prodat byt v Praze, který je v jejím majetku. Chtěla by si za peníze pořídit bydlení ve městě, kde žijí její děti. Dříve by ji tato myšlenka vůbec nenapadla, pan U. by jí řekl, že majetek se nikdy neprodává, že má myslet na své děti, přece jim neprodá

jejich dědictví. A prodat byt v této době je pro-
dělek. Nyní to vnímá více podle své situace. Pro
ni by bylo dobré a příjemné mít byt v blízkosti
svých dětí, který by si mohla zařídit dle svého,
získat své zázemí, po kterém touží, a přestat
žít provizorně v pronajatém bytě. Sice jí ob-
čas napadne názor pana U., ale již dokáže věci
řešit po svém a cítí, že je to s ní souhlasné. Při
hodnocení v průběhu terapie po 20 sezeních
se Simona dle svých slov cítí dobře s občasnými
emočními výkyvy, které se jí daří docela dobře
zvládat. Celkově se cítí stabilnější. Hovoří o tom,
že se jí daří mnohem více vztahovat k sobě sa-
mé, ke svým potřebám. Simona přináší příhodu
s panem U. Chtěla se svou dcerou probrat její
oblečení v jejich rodinné vile. Pan U. se k této
situaci stavěl odmítavě a řekl, že pouze pod
jeho osobním dohledem. Simona se touto si-
tuací cítí nejprve zaskočena a devalvována.
Poté se dokázala vztáhnout k sobě samé a říci
panu U., že tento jeho požadavek byl pro ni
nepříjemný, cítila by se hlídána, jako kdyby
chtěla v domě něco ukrást. Vyřešila situaci tak,
že aniž by udělala nějakou scénu, domluvila
se s dcerou, která sbalila věci, které chtěla
s matkou probrat, do pytlů, odvezla je k matce
domů, kde je v klidu roztřídila. Dceři vysvětlila,
že podmínky, které nastavil pan U. pro ni byly
nepříjemné, proto chtěla situaci řešit takto.
Dcera dle Simony toto řešení velmi dobře ak-
ceptovala. Z mého pohledu byla pro dceru
Simona velmi srozumitelná, vyvarovala se ne-
srozumitelných emočních výstupů, jak před
dcerou, tak panem U. V této příhodě vnímám
velký posun Simony k žití svého vlastního, vní-
mání svých hranic, své hodnoty a řešení situa-
ce tak, aby se cítila jako plnohodnotný partner.
Nenechala se od pana U. dotlačit do pocitů
devalvace a podřízenosti, které často v jejich
vztahu vnímala. Simona z této příhody má vel-
kou radost, cítí, že to zvládla tak, že se jí s tímto
prožitkem velmi dobře daří. Cítí vnitřní rezo-
nanci, vymezování vlastních hranic ve vztahu
k panu U. Cítí se vůči němu mnohem svobod-
nější a rovnocennější. Když se společně díváme
na průběh terapie, Simona vidí již větší posílení
sama v sobě, lépe si obhazuje své názory vůči
matce či panu U. Necítí již takové emoční výky-
vy, říká, že má mnohem lepší nástroje se sebou
zacházet. Posilují jí pozitivní zpětnou vazbou,
že je vidět, že na sobě pracuje. Na druhé straně
se díváme na to, že je důležité v terapii pokračovat,
i když se jí aktuálně ulevilo, jde zatím
pouze o povrchní schopnosti zvládání situací,
že je důležité dále pracovat na sebepoznání,
sebe porozumění, sebe přijetí pomocí zaují-

mání postoje k situacím běžného života, které
do terapie přináší. Jedná se dle mého o zvlád-
nutí situací teď a tady, jak vím, že by to bylo
dobré, je mi s tím dobře, ale chybí tomu zatím
stabilizace v hlubším osobnostním nastavení.

V rámci dalších sezení vnímám zmírnění
Simoniny osobní krize, Simona více hovoří o vě-
cech a situacích, které se netýkají bezprostředně
jí, ale problémů jejích blízkých. Hovoří o potížích
syna, které má při provozování sportu, či potížích
dcery ve škole. Celkově jsou sezení klidnější, bez
žhavých témat, volně plyne hovor o situacích
běžných dnů. Časem se Simona dostala k téma-
tu svatby s panem U. Dívaly jsme se společně
na prožitky s tím spojené, cítí ponížení a nepřijetí
sebe sama jako ženy a partnerky. Tyto prožitky
dává do kontrastu s aktuálním vztahem, který
právě započal a ve kterém se zatím cítí dobře.
Cítí se přijímaná, vnímá blízkost a srozumitel-
nost ze strany partnera. Vnímám její aktuální
potřebu partnerovi vymezovat hranice, být sro-
zumitelná a vnímat své vlastní možnosti, kam je
schopna aktuálně ve vztahu zajít. Nechce se již
nechat tlačit někam, kde se necítí dobře. Jedná
se o terapeutický posun ve schopnosti žít své
vlastní, poslouchat své potřeby a pocity. Dalším
nosným tématem dalších terapeutických hodin
byl vztah s její dcerou Janou. Simona vnímá,
že mají spolu často spory, někdy reaguje podob-
ně, jako kdysi reagovala její matka. To Simonu
děsí. Díváme se společně na to, že je velmi dob-
ré, že si to uvědomuje. Simona dobře získává
náhled, snaží se s dcerou komunikovat tak, aby
pro ni byla srozumitelná, otevřená a kriticky ne-
hodnotící. Někdy se jí daří i dceři poskytnout
pohled na její problémy. Vnímám, že Simona
využívá hodně toho, co se naučila o způsobu
komunikace v rámci terapie. Dokáže se s dce-
rou již lépe domluvit, když je dobře vyladěná
a nevybuchne, ale celkově vnímám, že ve vztah-
u s Janou chybí přijetí jen tak, bez nároku. Ať
jsi, Jano, jakákoli, máma tě obejmě a nedá tě.
Jana toto Simoně trochu vyčítá, touží po přijetí.
Například říká: „Mami, ty mi pořád říkáš, jak to má
být, ale ty mě vůbec neobejmeš.“

Po půlce terapie dochází k mírnému emoč-
nímu propadu, Simona se cítí mnohem hůře,
říká: „Můj život se stabilizoval, zklidnil, ale mně není
dobře. Často je mi smutno, když jsem sama večer
doma. Mám tendenci si otevřít láhev vína a sama
jí vypít. Víam, že to není dobré, ale nějak mi to nedá.
Nevypiju každý den láhev,“ dodává a směje se.
Aktuálně má práci i děti ve střídavé péči. Má
partnera, s kterým jí je dobře a chová se k ní
velmi upřímně a otevřeně. Přesto se bojí vstoupit
s ním do bližšího vztahu. Díváme se podrobně

na situaci, kdy se objevují pocity prázdnoty,
přestože se její život hodně stabilizoval, a jí
se nedaří dobře. Hovoří o tom, že je nejčastěji
vnímá v situacích, kdy je doma sama. Cítí prázd-
no a samotu. Velmi obtížně se drží hodnot a jis-
tot, které má. Cítí se vytržená z běžného života,
i když se jí již mnoho věcí podařilo, např. nebyť
v tak závislé poloze vůči panu U., získala děti
do střídavé péče. Simona má děti jeden týden
a pan U. druhý. Dokonce se jí podařilo s dětmi
strávit část prázdnin. Říká, že se dokonce již do-
káže vymezit vůči své matce tak, že už není v je-
jím vleku, ale stále se necítí moc dobře. Opakuje
se moje domněnka, že vše, co dokázala, je zatím
pouze naučený model chování, s kterým se jí
daří dobře, ale zatím neproniká hlouběji tak, aby
mohl být součástí její osobnosti. Je to vše zatím
na povrchu. V rozhovoru ji vedu k zpřítomnění
v situacích, kdy je sama se sebou, pohledu na její
běžné prožitky: když se sprchuje, co to s ní dělá,
prožívá vlastní tělo, je příjemné, jak v tu chvíli
po ní teče teplá voda, odpočívá, uvědomuje
si tu situaci, prožívá ji.

V dalším pokračování terapie se Simona
začíná mnohem více setkávat sama se sebou,
je to pro ni velmi obtížné. Nejhorší je to, když
přichází nějaký neúspěch, pak se cítí odmítnutá,
bezcenná, k ničemu. Situace se jí již daří dobře
zvládat navenek, má již zpracované nástroje pro
jejich řešení. Ale uvnitř ji to velmi tíží, stále má
potíže opřít se sama o sebe. Pracujeme na tom,
jak tyto situace prožívá a jak s nimi může nejlépe
naložit, zaujmout postoj k nim, aby se jí s nimi
dařilo vyrovnat i uvnitř. V této fázi terapie hodně
pracujeme s otevřeným popisováním toho, jak
se aktuálně cítí, co s ní dané situace dělají. K to-
muto jí vedu i ve vztahu k novému partnerovi,
pokud bude v komunikaci srozumitelná a ote-
vřená, bude jí partner dobře rozumět. Simona
považuje tento způsob vyjadřování emocí s ní
za souhlasný. Postupem času se v terapii daří
Simoně více se již vnitřně setkávat se sebou, ak-
ceptovat se a trávit se sebou čas i o samotě, kdy
se jí daří si užít čas relaxace jen sama pro sebe.

Diskuze

Setting dosavadní terapie fungoval bez
problémů. V rámci terapie byl dobře vybudo-
ván terapeutický vztah, Simona se s důvěrou
v rámci terapeutických setkávání pouštěla
do velmi citlivých témat, jako je třeba vztah
s vlastní matkou nebo traumatické zážitky z dět-
ství, snažila se podrobně přinášet své prožitky
ze situací běžného života. V rámci proběhlých 50
hodin terapie se podařilo se Simonou probrat
okolnosti z biografie, které Simoně srozumitelně

dokreslují její způsob chování v současnosti, podařilo se z velké části ošetřit traumatické vzpomínky na zážitky s matkou pomocí abreakce a imaginace. Dále se podařilo navázat zpět vztah s jejími dětmi. Děti má ve střídavé péči, chodí k ní rády, občas s nimi má konflikt, ale konflikty se učí řešit a s dětmi srozumitelně komunikovat. Dále Simona získala odstup od svého bývalého partnera, kterému se chtěla na začátku terapie „elegantně pomstít“, daří se jí jednat sama za sebe s ohledem na své vlastní hranice a potřeby, když cítí ze strany partnera tendenci s ní manipulovat a devalvovat ji. Cítí, že to jejího bývalého partnera zlobí, a vnímá v tu chvíli nadhled a tím je uspokojena její plánovaná „elegantní pomsta“. Simoně se podařilo naučit se schopnosti zaujímání postoje k věcem a okolnostem běžného života. Je naplněn i požadavek na lepší porozumění Simony sama sobě. Simona pracuje na otevřeném a srozumitelném projevování prožitků, skrz které jí dále vedu k porozumění

sama sobě, sebepřijetí a schopnosti kvalitně budovat sociální vztahy. Aktuálně je její posun v terapii patrný, již není tak křehký a náchylný ke krizi. Je schopna mnohem lépe si ustát sama sebe, taková, jaká je i s tím, co na sobě nemá úplně ráda, a opřít se o systém hodnot, který si během 50 hodin sezení mnohem více vybudovala a usadila a ke kterému je schopna se vztahovat v obtížnějších obdobích života. Domnívám se, že bude pro Simonu dobré pokračovat v systematické psychoterapii i nadále. Bude možné snížit frekvenci docházení do terapie. Další průběh terapie bude zaměřen na podpůrné probrání situací, které je již schopna řešit sama za sebe, ale je ještě často nejistá, zda je řeší správně. Vztažení k vlastní hodnotě je mnohem stabilnější.

Závěr

Předložená kazuistika praktickým způsobem přináší průběh psychoterapeutického procesu

u pacientky s problematikou snížené schopnosti žít sama sebe. Na praktických příkladech z průběhu terapie demonstrují postupný vývoj psychoterapeutického procesu, který vedl u pacientky k větší schopnosti žít sama sebe, takové, jaká ve skutečnosti je.

Článek doručen redakci: 14. 2. 2013

Článek přijat k publikaci: 27. 2. 2013

PhDr. Petra Černá Rynešová

*Psychiatrická léčebna Kosmonosy,
Psychoterapeutické oddělení K20
Psychologická ambulance
Lípy 15, 293 06 Kosmonosy
p.rynesova@centrum.cz*
