

Drží ešte naše terapeutické okienko ?

Romana Krasulová

Psychiatrická nemocnica Ph. Pinela, Pezinok
Adresa: PhDr. Romana Krasulová, Psychiatrická nemocnica
Ph. Pinela, Malacká cesta 63, 902 18 Pezinok, Slovensko

Názov môjho príspevku je metafora. Esemeskou mi ju nedávno poslala moja klientka, ktorá ku mne chodí asi pol roka a s ktorou máme spolu – podľa mňa – dobrý terapeutický vzťah, ale v ten deň sa počas sedenia niečo udialo a ona zaváhala, či príde nabudúce. Tá esemeska má pokračovanie: „Romana, dúfam, že to naše terapeutické okno vydrží, dajte mi, prosím, vedieť, či je okienko a kvetinky v poriadku, trochu sa obávam, lebo tu v Bratislave je vetrisko.“

Téma tohto seminára – **chyby a omyly v terapii** – ma podnietila k úvahám, ktoré vo mne vyvolávajú viac otázok, ako odpovedí, neprinášajú nič nové, sú skôr mojím pokusom nanovo sa zorientovať v tejto problematike, k hľadaniu seba podpory, ako aj ponukou pre vás, v tejto podľa mňa takej zložitej a nie vždy prehľadnej oblasti. Nuž ale – ako hovorí Pincola Estés – dobre cielené otázky sú kľúčom k objavovaniu poznania a pravdy. Moja terapeutka v Gestalt terapii Tali Levine zvykla vravievať: „Je veľa dobrých ciest v terapii a len málo zlých, a na tie si treba dávať pozor“.

Čo sú omyly ?

Všetci používame tento pojem s najväčšou samozrejmosťou, je pre nás zrozumiteľný. Ale čo ho vymedzuje? V anglických frazeologických slovníkoch – lebo iné zdroje nemám – som našla, že chyba, omyl, je nesprávny názor, idea alebo skutok. Výraz **nesprávny** zasa znamená nie morálne správny, nespravodlivý, nevhodný, nenáležitý, zle zostrojený, v neporiadku. Ten nesprávny názor ma oslovil a vhodne zapadá do môjho príspevku, lebo o chvíľu sa dostanem k téme **introjekty** a to sú v psychológii často nesprávne, generalizované, vnútorne neasimilované názory, presvedčenia, ktoré my ľudia v sebe nosíme, ktoré sme automaticky, alebo i nasilu od niekoho

zdedili, prebrali (najčastejšie od našich rodičov), bez toho, aby sme si to uvedomovali, a ktoré veľmi silno ovplyvňujú naše postoje k sebe, k životu a preto môžu mať – a často majú – za následok chybné skutky.

Predpokladám, že väčšina poslucháčov tejto prednášky absolvovala nejaký výcvik, alebo je práve vo výcviku v nejakom psychotherapeutickom smere. Všetky terapeutické smery a školy majú vo svojej teórii a aj v samotnom výcviku implicitne obsiahnuté aj terapeutické chyby. O chybách sa dočítame aj v prácach Yaloma; vo vydavateľstve F vyšla nedávno užitočná knižka autorov B. Schwartz a J. Flowersa – 50 spôsobov, ako zlyhávať terapeut, a napokon aj v kameni mudrcov je vzletnými výrokmi obsiahnutá ľudská múdrosť nazhromaždená skúsenosťou o správnom a nesprávnom vzťahovaní sa k svetu, k životu, k sebe. A nám, čo vykonávame terapeutickú prácu, to stále akosi nestačí.

Je tu stále jedna veľká oblasť zradných chýb, na ktoré by som chcela upriamiť vo svojom príspevku pozornosť, a to sú tzv. **nevedomované chyby terapeuta**. To jest také jeho chyby, s ktorými nie je v kontakte, a robí ich bez toho, aby si ich uvedomoval. Ako sa k nim dostať? Ako ich spoznať? Môj predpoklad je, že najviac chýb robí terapeut v situácii, keď prežíva neistotu, bezradnosť, bezmocnosť. Pre mňa osobne sú také situácie dve:

1. keď z nejakého dôvodu klienta strácam a on chce ukončiť terapiu predčasne,
2. keď sa spolu s klientom ocitneme v procese terapie na veľmi ťažkom mieste – pre nás osobne ťažkom, ktoré z nejakého nášho osobného dôvodu nevieme dobre unášať.

Na tomto mieste by som rada položila všetkým terapeutom otázku: Aké situácie v psychoterapii sú pre vás osobne najťažšie? Kedy sa ako terapeuti riadne potíte, a neviete kam? Je to vtedy, keď sa cítite odmietaní klientom a máte pocity viny, pripadáte si hlúpi, slabí terapeuti? Alebo keď je klient dlhodobo uviaznutý v zdanlivo bezvýchodiskovej situácii, kde nemá podporu, alebo v takom mieste prežívania, odkiaľ sa nevie pohnúť a vy sa cítite spoluzodpovední alebo nekompetentní? Alebo keď dlhobojšie nemôžete zachytiť svojho klienta vo svojom prežívaní, mätie vás, nerozumiete mu, nevyznáte sa v ňom, uniká vám a vy si pripadáte neschopní, slepí, podvádzaní, terapia sa zdá nezmyselná, čo tu ten človek chce? Alebo keď sa k vám primkne s takou silou, ktorej sa napokon len ťažko odoláva a môžete sa niekedy cítiť zneužívaní? Alebo registrujete jeho sebadeštrukciu, ktorej neviete zabrániť a pripadáte si úplne bezmocní? Alebo to tak „dobře myslíte“ so svojím klientom, a on vám to stále kazí svojou nevyspytateľnosťou a vy neviete, čo so svojím hnevom? Alebo je ako sfinga, mlčiaci, meravý a vy cítite, že nemému dieťaťu ani vlastná mať nerozumie? Takých situácií je veľa. Pohládajte a spoznajte si svoje ťažké miesta.

Teraz trochu teórie. Vieme, že hranica kontaktu je miesto, kde sa každý živý tvor, aj my terapeuti, stretávame s tým, čo je iné ako my, odlišné, kde čerpáme pre seba výživu, aby sme mohli ďalej rásť a žiť. Hranica kontaktu je miesto rastu,

zmeny. Kontaktom môže byť čokoľvek – jedlo, pohľad, dotyk, slovo. Ten kontakt môže byť vyživujúci, blahodárny pre telo i dušu, a môže byť škodlivý, toxický, zraňujúci, prinajmenšom bez vyživujúcej hodnoty.

V terapeutickom vzťahu sú chvíle, kedy sa na hranici kontaktu medzi klientom a terapeutom môže diať niečo ťažké, bolestné, čo sa len ťažko unáša a my sa cítime málo podporení zostať s tým v kontakte. Náš klient k nám prišiel do terapie s tým, že sa trápi, má bolesť, že asi zažíval v živote dosť bolestivého kontaktu a teraz pokračuje v sebatrýznení tým, že si znútornil mnohé hostilné vplyvy, príkazy a zákazy, t.j. nesprávne, negatívne názory o sebe, o tom, čo potrebuje, a čo je pre neho dobré a zlé, čo sa musí a čo nesmie, čo je odsúdeniahodné a zahanbujúce, bez čoho sa nedá žiť. To sú negatívne introjekty, ktoré som spomínala, ktoré mu strpcujú život a ani si ich nemusí uvedomovať. Ale terapeut ich má tiež! Tam, kde sa ako terapeuti ocitáme na mieste, kde sa dostávame do kontaktu s vlastnou bolesťou, s vlastnými zraneniami – na tých miestach, pokiaľ nie sú ošetrované, nik z nás dobre netestuje realitu. A vyvstáva tu ďalšia otázka, návrh pre terapeutov: pohládajte si v sebe, aké introjekty (teda presvedčenia, názory) máte o sebe, ako o terapeutovi? A ktoré sa vyplavujú najmä vtedy, keď ste na tých ťažkých miestach? Niektoré názory môžu vyplývať z vášho terapeutického výcviku, môžu byť nepružne prevzaté od vašich trénerov, s ktorými sa identifikujete, iné môžu byť len modifikáciou starších introjektov, ktoré máme o sebe, ako o človeku, a ktoré pochádzajú ešte z nášho rodičovského domu. Uvediem príklady niektorých takých introjektov:

- Ja musím byť lepší terapeut, ako je matka mojich klientov.
- Musím urobiť všetko pre to, aby ma môj klient miloval, len tak môže mať terapia zmysel.
- Dobrý terapeut nesmie prežívať, ani ukázať pocity bezradnosti, neistoty.
- Dobrý terapeut si vždy poradí.
- Musím zachovať klud a neukázať svoj nepokoj.
- Nesmiem sa na klienta hnevať, ani prejavíť svoj hnev.

Ak platí, že dobrý terapeut musí bezpodmienečne prijímať svojho klienta, nesmie pociťovať ani prejavíť voči nemu hnev. Nevýhodou nedostatočne uvedomovaných introjektov je, že nám nedávajú slobodu voľby v našom konaní, že reagujeme automaticky, kompulzívne vždy a všade v súlade s nimi, a aj my, ako terapeuti, môžeme ustrnúť v rigidnom, nepružnom správaní a na hranici kontaktu, pod vplyvom nevedomovaných negatívnych introjektov, ktoré boli vyvolané správaním klienta v terapeutickom situácii, prerušujeme terapeutický kontakt alebo ho robíme toxickým. Navyše, negatívny introjekt je ako magnet, ktorý zachytáva na seba kritiku, ako železné piliny a jeho silný emocionálny tlak narastá. Takže kontakt s klientom prerušujeme niektorým z nasledujúcich spôsobov:

1. jeden extrém je, že si svoje negatívne pocity znečitlivíme, desenzitizujeme sa, a tým sa citovo izolujeme

od klienta a budujeme si múr odťažitosti medzi sebou a ním a vytvoríme mŕtvu, neživú zónu. (neosobný kontakt),

2. druhý extrém je, že sa automaticky stotožníme s pocitmi, názormi a požiadavkami klienta, ideme do konfluencie, zrušíme hranicu medzi klientom a sebou a vytvoríme symbiotický vzťah, v ktorom klient nemôže rásť a my sme vysávaní. svoje pocity bezcennosti a hnevu projikujeme do klienta a môžeme ho zraníť a neprispievame k jeho sebazpoznaniu,
3. alebo potláčame dovnútra svoje emócie, pocity, retrofektujeme ich, hnev, ľútosť, vinu, hambu, obrátime proti sebe, a po čase zistíme, že nás bolí brucho, chrbát, hlava, trpíme nespavosťou, nechutenstvom a podobne.
4. deflektujeme, teda vyhýbame sa jeho i svojmu prežívaniu, nenecháme klienta naplno na nás pôsobiť, zľahčujeme, bagatelizujeme to, čo je pre neho životne dôležité,
5. alebo sa nadmerne kontrolujeme, egotisticky kritizujeme, zahambujeme, preberáme zodpovednosť za všetko, čo sa v terapii deje?

Takéto správanie sa nazýva v dynamickej psychoterapii aj odpor. A odpor terapeuta je odpor voči kontaktu s klientom a to je chyba!

Otázka pre terapeutov: Ako sa vy správate na hranici kontaktu, aké z uvedených obranných mechanizmov používate vo svojom odpore, voči kontaktu s klientom, ktorý je v danej chvíli pre vás ťažký, namáhavý, možno aj bolestivý? Majte na pamäti, že za každou obranou je introjekt! Ako vy nakladáte so svojím negatívnym introjektom, ktorý je mylný výrok o vás, pretože absolutizuje, generalizuje nejaké tvrdenie o vás a nepripúšťa inú možnosť? Zamyslite sa nad tým, ak chcete. Tu treba zdôrazniť, že individuálna terapia a pravidelná supervízia nám pomáhajú hojiť si svoje zraniteľné miesta, odhaľovať vlastné chyby a omyly, a získavať podporu a sebaoporu v terapeutickom práci.

Podpora pre mňa je byť s tým, čo je. Nechať klienta naplno na seba pôsobiť, venovať sa tomu, rozšíriť si prístup ku svojmu prežívaniu, validizovať svoje emócie v sebe, urobiť svoje prežívanie predmetom kontaktu a rozvíjať terapeutický kontakt. Supervízia je miesto, kde sa môžem pozrieť na to, čo mi to uviaznutie v terapii hovorí o klientovi, ale vždy aj o mne. Čo sa z tejto situácie môžem naučiť?

Ako našim klientom v terapii, aj nám – terapeutom v supervízii, rozprávanie o tom, čo sa deje a ako to prežívame, pomáha posilňovať vedomie seba, svoju identitu, rozširovať svoje self cez rozširovanie prežívania, ventilovať svoje emócie a nechať prúdiť energiu tam, kde je treba, zbaviť sa prebytočného napätia a škodlivého zadržiavania svojich introjektov.

Je predsa rozdiel, keď robíme nejakú terapeutickú intervenciu (i správnu) – napr. zadržiavanie hnevu na klienta – pod vplyvom introjektu (že sa nesmieme hnevať), a je za tým strach, urobíť niečo iné, alebo keď sme od tohto introjektu oslobodení, dovolíme si slobodne prežívať hnev na klienta, naše vlastné pocity nám nenaháňajú strach a máme slobodu

voľby, či ho teraz ventilujeme alebo nie. Podporený terapeut má slobodu voľby.

A je dobré budovať si pomocou svojho supervízora a svojho terapeuta v sebe aj podporné a kladné introjekty, napríklad:

- Chcieť, aby ma môj klient miloval za každú cenu, je pasca.
- Pokým žijeme, vždy existuje nejaká cesta.
- Dobrý terapeut môže pomáhať klientovi rozpoznávať jeho túžby, potreby, priania, ale nemusí ich naplňať.
- K bezpodmienečnej akceptácii klienta patrí aj prežívanie negatívnych emócií voči nemu.
- Náš klient má právo hnevať sa na nás.
- Tak, ako neexistuje ideálna, ale len dosť dobrá matka, tak neexistuje ideálny, ale len dosť dobrý terapeut.
- Nemusím na dnešnom sedení zmeniť klienta, ani ho vytiahnuť z „problémov“.
- Byť s tým, čo je.
- Terapeut môže niekedy vedome urobiť chybu, radšej väčšiu, ako menšiu, aby vyprovokoval klienta (Jay Levin).
- Zhlboka dýchaj, pohodlne sa usad' a dopraj si čas, aby si sa zorientoval v tom, čo teraz cítiš (Bob Resnick).
- Som dosť dobrá terapeutka a to nevylučuje možnosť omylu.

Rozprávanie o tejto téme s mojou kolegyňou ma opäť utvrdilo v tom, aké je dôležité sebaopoznanie. My terapeuti sme zaiste každý iný a naša vlastná osobnosť je hlavným nástrojom našej terapie. A možnože platí aj to, že tak, ako existujú štyri krvné skupiny, aj medzi nami terapeutmi sme univerzálnejšie alebo špecifickejšie spôsobilí vykonávať túto zodpovednú činnosť.

Pokúsila som sa naznačiť jednu cestu, zďaleka nie dokonalú a jedinou, ale mne vyhovujúcu. Na záver už len bonmot od T. Jeffersona pre tých, ktorí majú introjekt, že sú neomylní terapeuti: „Robme veci správne a čert ber dôsledky!“

Literatúra

Literatúra u autorky.

Do redakcie došlo 14.11.2007.