



Antonín Kozoň

# Príbehy ľudí s neurózou



# PRÍBEHY ĽUDÍ S NEURÓZOU

---

Kazuistiky  
z hlbínnej psychoterapie  
nezamestnaných

**Antonín Kozoň**

Trnava  
1999

PhDr. Antonín Kozoň, CSc.

# Príbehy ľudí s neurózou

Preklad do maďarského jazyka: Mgr. Gabriela Kozoň - Kondé

Copyright © Antonín Kozoň  
Personal Consultant, Trnava 1999

**ISBN 80-968127-1-8**

# O b s a h

|                                                           |        |
|-----------------------------------------------------------|--------|
| <b>Úvod</b> .....                                         | 9      |
| <b>Príznaky psychickej nepohody</b> .....                 | 11     |
| <b>Príčiny a dôsledky dlhodobej nezamestnanosti</b> ..... | 13     |
| Význam práce v živote človeka .....                       | 13     |
| Správanie dlhodobo nezamestnaných .....                   | 14     |
| Dôsledky spôsobené stratou spoločenskej aktivity .....    | 15     |
| Intrapersonálne rozdiely .....                            | 16     |
| Intrapsychické zmeny .....                                | 18     |
| Psychoterapia .....                                       | 18     |
| Psychodiagnostika latentných dispozícií .....             | 19     |
| Ako ďalej .....                                           | 19     |
| <br><b>Príbeh Delfína v zálive</b> .....                  | <br>21 |
| 1. stretnutie (1. interview) .....                        | 21     |
| Fókusová veta .....                                       | 23     |
| 2. stretnutie .....                                       | 24     |
| 3. stretnutie .....                                       | 25     |
| 4. stretnutie .....                                       | 25     |
| 5. stretnutie .....                                       | 26     |
| 6. stretnutie .....                                       | 27     |
| 7. stretnutie .....                                       | 28     |
| 8. stretnutie .....                                       | 29     |
| 9. stretnutie .....                                       | 30     |
| 10. stretnutie .....                                      | 31     |
| 11. stretnutie .....                                      | 33     |
| 12. stretnutie .....                                      | 34     |

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| Protokol - dialóg z 13. stretnutia .....              | 35 |
| Záverečné 14. stretnutie .....                        | 40 |
| Psychodynamika .....                                  | 41 |
| Poznámky do diskusie .....                            | 42 |
| Katamnéza .....                                       | 45 |
| <b>Dievča s matkiným smútkom</b> .....                | 47 |
| 1. stretnutie (1.interview) .....                     | 47 |
| Fókusová veta .....                                   | 49 |
| Psychodynamika .....                                  | 49 |
| 2. stretnutie .....                                   | 50 |
| 3. stretnutie .....                                   | 50 |
| 4. stretnutie .....                                   | 51 |
| 5. stretnutie .....                                   | 51 |
| 6. stretnutie .....                                   | 52 |
| 7. stretnutie .....                                   | 53 |
| 8. stretnutie .....                                   | 54 |
| 9. stretnutie .....                                   | 55 |
| 10. stretnutie .....                                  | 55 |
| 11. stretnutie .....                                  | 57 |
| Protokol - dialóg zo záverečného 12. stretnutia ..... | 57 |
| Katamnéza .....                                       | 62 |
| <b>Vierine kurča</b> .....                            | 63 |
| 1. stretnutie (1. interview) .....                    | 63 |
| Zhrnutie 1. interview .....                           | 66 |
| Fókusová veta .....                                   | 67 |
| Priebeh psychoterapie .....                           | 67 |

|                                                       |        |
|-------------------------------------------------------|--------|
| 2. stretnutie .....                                   | 67     |
| 3. stretnutie .....                                   | 68     |
| 4. stretnutie .....                                   | 69     |
| 5. stretnutie .....                                   | 70     |
| 6. stretnutie .....                                   | 71     |
| 7. stretnutie .....                                   | 71     |
| 8. stretnutie .....                                   | 72     |
| 9. až 11. stretnutie .....                            | 73     |
| Protokol - dialóg zo záverečného 12. stretnutia ..... | 76     |
| Katamnéza .....                                       | 80     |
| <br><b>Kazuistika o piatich snoch</b> .....           | <br>81 |
| 1. interview .....                                    | 81     |
| Zhrnutie 1.interview .....                            | 85     |
| Fókusová veta .....                                   | 86     |
| Priebeh psychoterapie .....                           | 86     |
| 2. a 3. stretnutie .....                              | 86     |
| 4. stretnutie .....                                   | 87     |
| 5. stretnutie .....                                   | 89     |
| 6. stretnutie .....                                   | 89     |
| 7. stretnutie .....                                   | 90     |
| 8. stretnutie .....                                   | 91     |
| 9. stretnutie .....                                   | 92     |
| 10. a 11. stretnutie.....                             | 93     |
| Protokol – dialóg z 12. stretnutia .....              | 94     |
| 13. stretnutie .....                                  | 99     |
| 14. stretnutie .....                                  | 99     |
| Záverečné 15. stretnutie .....                        | 100    |
| Katamnéza .....                                       | 101    |

|                                                         |         |
|---------------------------------------------------------|---------|
| <b>Kazuisztika (az öt álmról)</b> .....                 | 103     |
| 1.interjú .....                                         | 103     |
| Az 1. interjú összefoglalása .....                      | 107     |
| Fókuszos mondat .....                                   | 108     |
| A pszichoterápia lezajlása .....                        | 108     |
| A 12. találkozás jegyzőkönyveA terápia folytatása ..... | 116     |
| A 15. utolsó találkozás .....                           | 122     |
| <br><b>Doslov</b> .....                                 | <br>123 |
| <b>Terminologický slovník</b> .....                     | 127     |
| <b>Literatúra</b> .....                                 | 131     |



# Úvod

Stránkami tejto publikácie chceme osloviť nielen odborníkov, ale aj laických čitateľov, ktorí sa chcú dozvedieť niečo bližšie z našej praxe pri poskytovaní psychoterapeutických služieb nezamestnaným občanom. Prostredníctvom príbehov ľudí s neurózou, ktoré sme písomne zaznamenali bezprostredne po každom stretnutí s klientom, sa pozrieme, čo sa deje v priebehu krátkodobej individuálnej psychoanalyticky orientovanej psychoterapie. Myslíme si, že nič nebráni tomu, aby sa prostredníctvom týchto stránok mohla bližšie oboznámiť širšia verejnosť s hlbinnou psychoterapiou. Samozrejme, etické princípy ochraňujúce osobnosť klienta sú pre nás zaväzujúce. Pretože ide o odborný text, nemusí každý čitateľ niektorým pojmom dokonale porozumieť. Na niektoré z nich nájde stručné vysvetlenie v terminologickom slovníku na konci tejto publikácie. Taktiež odporúčame laickému čitateľovi pri čítaní nezapodievať sa kapitolou, ktorá pojednáva o príčinách a dôsledkoch dlhodobej nezamestnanosti a u jednotlivých príbehoch - kazuistikách zasa psychodynamikou, fókusovou vetou a diskusiou. Tieto časti sú určené hlavne pre odborníkov. Pre čitateľov, pre ktorých je maďarčina materinským jazykom, môžu vo svojej materčine lepšie precítiť a pochopiť psychické útrapy pani Diany v poslednom príbehu, ktorej priebeh liečby závažného duševného stavu do maďarčiny citlivo preložila Mgr. Gabriela Kozon-Kondé.

K napísaniu nasledujúcich stránok nás viedlo poznanie, že mnohí trpiaci neurotickými poruchami sa boja vyhľadať akreditovaných psychoterapeutov, lebo majú často o nich onnipotentné predstavy. Nechcú zaťažovať psychoterapeuta svojimi ťažkosťami. Preto radšej trpia. Bránia sa predstavám prežívania zahanbenia z pocitov malosti. Často si myslia, že odstránením bolesti stratia aj časť seba samého, svoju autonómnosť. Majú strach, že budú vydaný napospas zámerom psychoterapeuta. Neurotický jedinec sa obáva všetkého nového, neovereného, nezvyčajného. Nevie si predstaviť ako by mal vyzeráť jeho vzťah k psychoterapeutovi. Skôr ho to núti hľadať pomoc tam, kde sa k problémom pristupuje ako k nežiaducej časti prežívania a nie ako k súčasť jeho celej osobnosti.

Neurotické a psychosomatické ťažkosti vedú človeka zaskočiť vtedy, keď ich najmenej očakáva. Vo všeobecnosti pri nepredpokladaných udalostiach v rôznych životných situáciách spôsobujú vonkajšie okolnosti zvýšenú psychickú záťaž. Pri ich vnútornom spracovaní sú pociťované ako problém, na ktorý môže jedinec reagovať buď aktívnym prístupom na jeho odstránenie alebo zaujme vyčkávací postoj. Povie si, že časom tieto ťažkosti pominú, či sa iným spôsobom vyriešia. Ľudia v náročnejších situáciách používajú rôzne zvládacie a adaptačné mechanizmy napomáhajúce, aby psychické ťažkosti mali len prechodný charakter a čo najskôr odzneli. Preto je ťažko pochopiteľné, prečo prichádzajú neurotické symptómy vo chvíli, keď to najhoršie je už minulosťou. Človek by mal predsa dopĺňať vyčerpanú energiu. Oddychovať. Robiť si perspektívne plány do budúcnosti. Hľadať lepšie alternatívy. To by bolo logické... Ono to tak nie je. Čo je za tým? Taktiež je zarážajúca okolnosť, že ak sa človek ocitne opäťovne v zaťažujúcich situáciách, ktoré nemusia byť ani veľkej intenzity, musí vynaložiť veľa úsilia nielen na ich zvládnutie, ale i na prekonanie svojich vnútorných problémov. Toto všetko ho vysiluje a spôsobuje veľké utrpenie. Môže ich veľmi dlho skrývať pred svojim okolím. Hanbí sa za svoju neurózu. Mohli by sme si myslieť, že to majú jednoduchšie ti jedinci, u ktorých sa psychické problémy transformujú na ťažkosti somatického charakteru. Opak je však pravdou. Odmietajú sa nechať presvedčiť lekárom, že výsledky zdravotného vyšetrenia ich fyzických ťažkostí je negatívne a ich ochorenie je funkčné, bez patologického nálezu. Nechcú pripustiť psychické pozadie svojho utrpenia, pretože psychicky netrpia, len majú problém s niektorým orgánom svojho tela. Keby boli telesne v poriadku, boli by v podstate bez problémov. Tejto myšlienky sa úpenlivo držia a len veľmi ťažko sa jej vzdávajú.

V tejto publikácii chceme poukázať na to, že neurotické ťažkosti je nielen možné psychoterapeuticky dlhodobo vyliečiť, ale človek sa ich prekonaním stáva zrelším, adaptabilnejším, než to bolo pred prejavom ochorenia. Hlbinná psychoterapia prekračuje hranice teritória psychiky liečeného klienta. To síce nie je jej hlavným cieľom, ale dôsledkom toho, že už vyliečený klient so zdravými reakciami vstupuje do interakcií s inými osobami a tieto sa tiež ozdravujú. Vzťahy iných jedincov, ktorí sú v bližšom kontakte s bývalým

klientom, sa stávajú obojstranne zmysluplnejšími.

Je prirodzené, že záujemca o hlbinnú psychoterapiu je zvedavý a má z tohto dôvodu rôzne otázky súvisiace s týmto druhom liečby. Ako sa liečia rôzne somatické choroby, to je v mnohých prípadoch verejnosti dostatočne známe. O psychoterapii sa však toho príliš veľa nedozvie. Je to spôsobené viacerými okolnosťami. Každé psychické a psychosomatické ochorenie je poznačené jedinečnosťou osobnosti každého jedinca, čiže psychoterapeutické postupy sa nedajú tak zovšeobecniť, ako je to pri liečbe somatického ochorenia. Z tohto dôvodu psychoterapeut musí zvoliť jedinečný terapeutický prístup, ktorý je šitý na mieru osobnosti klienta. Ak liečený klient alebo už vyliečený jedinec povie niečo o svojej liečbe inému človeku, tak použité psychoterapeutické postupy na prípadné ťažkosti tohto človeka neplatia. Tieto postupy strácajú adresnosť, lebo patrili inému, jedinečnému človeku.

Jedinci, ktorí prešli psychoterapiou, alebo sú v psychoterapii, iným veľa o nej nehovoria. Aj z tohto dôvodu môže človeku pomôcť prečítane príbehov z priebehu psychoterapeutického procesu. Umožní mu to sledovať túto liečbu od začiatku až po jej ukončenie. Chceme ponechať čitateľovi priestor na to, aby si vytvoril svoj názor ešte pred prípadnou liečbou, eventuálne poradil hlbinnú psychoterapiu svojim blízkym a známym.

Tak ako pri chirurgickom zákroku lekár zachraňuje život pacienta, tak v našom prípade ide o zachovanie osobnosti človeka, vytvorenie jeho autonómnosti a identity. Hlbinná psychoterapia nielen zachraňuje osobnosť človeka, ale ju aj robí hodnotnejšou.

V našich kazuistikách ide o reálnych ľudí, ktorých životné príbehy sa počas psychoterapie posúvali za spoluúčasti psychoterapeuta k úspešnému zvládnutiu nielen každodenných situácií v osobnom živote, ale aj k neskoršiemu naplneniu svojich ambícií v profesnej kariére. Samozrejme všetky znaky, podľa ktorých by mohli byť bývalí klienti identifikovaní, sú tak pozmenené, aby zostalo ich súkromie nedotknuté. Podobnosť s inými jedincami bude takisto náhodná, hoci sa s príbehmi môžu z nás v mnohom stotožniť, pretože opísané problémy sú skutočné. Napísal ich sám život.

## Príznaky psychickej nepohody

Evidovaní nezamestnaní občania a jedinci ohrození stratou zamestnania vo väčšej miere, než ostatní občania, trpia povážlivými neurotickými a psychosomatickými príznakmi, ktoré znižujú schopnosť adaptácie na trhu práce. Sú to napríklad:

Úzkosť - stiesnená nálada - nespavosť - desivé sny - nutkavé myšlienky a konanie - vtieravé myšlienky - nechúť už žiť - strata sebadôvery - pocit menejcennosti - poruchy v intímnych vzťahoch - silná túžba po uznaní - obetovanie sa - regresia do detského správania (poddajnosť, nesamostatnosť) - abnormálne očakávanie - zvýšené pocity povinnosti (musím) - pocit viny - pocit krivdy - časová a priestorová dezorientácia - znížené vnímanie - motorický nepokoj - pohotovosť k agresii - ťažké končatiny - nechúť k činnosti (apatia) - rýchla unaviteľnosť - pocit ohrozenia okolím - rôzne druhy strachu (vojst' do miestnosti, z ľudí, zo samoty, atď.) - úzkosť zo straty bezpečia - tlak v hlave a závrate - bolesti hlavy - triaška tela - sucho v ústach - poruchy dýchania - zvýšené potenie - zrýchlenie srdcovej činnosti (tachykardia) - zvieranie žalúdka - nútenie na močenie - pocit nevoľnosti – odmietanie potravy (mentálna anorexia) – prejedanie sa s následným zvracaním (bulímia) - črevné ťažkosti - zvýšená dráždivosť kože (ekzém) - a iné.

Ak človek trpí niektorými uvedenými príznakmi alebo ich súhrnom a spôsobujú utrpenie, treba sa poradiť so svojim lekárom. Ak vylúči somatický pôvod, je veľmi vhodné obrátiť sa na akreditovaného psychoterapeuta zapísaného v Zozname psychoterapeutov SR, ktorý môže psychoterapeuticky (bez medikamentózných liekov) účinne pomôcť.

## **Príčiny a dôsledky dlhodobej nezamestnanosti**

Rachbauer (1996) uvádza, že nezamestnanosť je ekonomický a sociálny problém. Môže viesť k efektom návyku, s nebezpečnými vedľajšími účinkami a dlhodobými následkami, ktoré sa potom ťažko odstrániteľné. Platí to pre jednotlivcov, aj pre spoločenskú oblasť. Problémy dlhodobej nezamestnanosti rastú a sociálne následky dlhšej nezamestnanosti, ako strata kvalifikácie, rezignácia, kriminalita a bezdomovstvo a pod. sa stávajú stále citelnejšie.

### **Význam práce v živote človeka**

V roku 1927 Schultz-Hencke (In: Dührssen, 1984) napísal, že je vhodné na začiatku rozhovoru s pacientom položiť prvú otázku, či stratil zamestnanie, peniaze, existenciu napr. vlastnou vinou. O 40 rokov neskôr Holmes a Rahe zostavili na základe výsledkov reprezentatívneho súboru 43 životných udalostí najviac vyžadujúce adaptačné úsilie od človeka. Strata zamestnania sa dostala na popredné 8 miesto za úmrtie partnera, rozvod, odlúčenie od partnera, uväznenie, smrť príbuzného, ťažký úraz (chorobu) a svadbu.

Práca ľudí objektivizuje metódy odhalené pri riešení problémov a stáva sa tak faktorom kontinuity spôsobu života, reči a pod. v generácii minulých a súčasných. Vzniká sieť identifikácií a formulovaní ideálov, ktoré sú dôležité pre formy a spôsoby adaptácie (R. a G. Blanckovi, 1993). Podľa Hartmanna (1958) adaptačný vzťah človeka k prostrediu je zaistený evolúciou. Je vlastný človeku a to najmä vďaka tradícii a prežívaním práce človeka. O týchto okolnostiach budeme bližšie hovoriť.

Strata zamestnania sa hlboko dotýka prežívania človeka, pretože sa pretrhnú sociálne väzby vytvorené zamestnaneckými vzťahmi v pracovnej činnosti. Nadväzovanie nových sociálnych vzťahov v tomto období vyžaduje zvýšené adaptačné nároky, ktoré Dührssenová

(1982, s.37) zaraďuje *"k existenčným životným zmenám alebo dokonca otrasom, ktoré človek môže prežiť."* Je to všetko preto, že prácou *"sa učíme správne a včas reagovať na exogénne podnety. Vďaka alternatívnosti riešení, ktoré sa nám ponúkajú, učíme sa správne rozhodovať. Vďaka spätnej väzbe, ktorú výsledok práce vždy predstavuje, dokážeme identifikovať nesprávne postupy a empiricky sa učíme vyberať tie najsprávnejšie"* (Tomovčík, 1996, s.241).

## **Správanie dlhodobo nezamestnaných**

U dlhodobo nezamestnaných sa pod vplyvom zmenených životných podmienok a úpadkom sociálnej aktivity po strate zamestnania ohrozia sociálno-psychické aspekty zdravia. Prenášajú sa do primárnejších osobných vzťahov. Kulturalizáciou neboli uspokojení na využívanie nadbytočného voľného času než tí, ktorým sa naozaj nechce pracovať. Súhlasíme s tvrdením, že *"práca napomáha udržiavať medziľudské kontakty, umožňuje ľuďom, aby sa cítili užitoční a jej nedostatok niekedy prináša stratu motivácie byť aktívny vo všeobecnosti"* (Szwarc, 1996, s.25).

U nezamestnaných jedincov so štruktúrovanou stavbu osobnosti strata zamestnania často vedie k bizarnému (neurotickému) správaniu. Napr. dlho chodia popri úradu práce v dohodnutý termín stretnutia so sprostredkovateľom práce do tej doby, kým sa psychické prežívanie napätia neuvolní, až potom dostanú odvahu vojsť. Stáva sa, že motorickou činnosťou chodením sa tenzia nemusí uvoľniť a neopísateľná fóbia vedie k oddialeniu. Stretnutie so sprostredkovateľom práce odložia na druhý deň. Príde k potlačeniu a na svoju povinnosť voči úradu práce si spomenú o niekoľko dní neskôršie. V tomto zmysle Schultz-Hencke (In: Schlegel, 1975, s.157) uvádza, že *"najprirodzenejší spôsob aj dospelým ľuďom poskytuje hra aj prác bohaté možnosti odvedenia..."* Oddaľujúci spôsob formou odvedenia tenzie je nádej, že priania budú uspokojené neskôr, možno v inom svete, pričom psychicky nevyrovnaní dlhodobo nezamestnaní to riešia najčastejšie: muži alkoholom, ženy zneužívaním liekov. Iní svet môže predstavovať uzavretie sa do

seba, do denného snenia za pomoci drogy. *"Jedno z najväčších nebezpečí našej doby je vyhýbanie sa frustráciám pomocou trankvilizérov a amfetamínov"* (R. a G. Blanckovi 1993, s.33). Na druhej strane G. Hole (1998, s.15) pri analýze fanatických prejavov v spoločnosti poukazuje, že čím dlhšie nezamestnanosť trvá, tým markantnejšie a typickejšie sú jeho spracovanie a reakcie na tento jav. Postihnutý, ktorý prežíva svoju nezamestnanosť ako absenciu budúcnosti, musí samozrejme pozitívne prijímať všetko, čo mu opäť nejakú budúcnosť sľubuje.

## **Dôsledky spôsobené stratou spoločenskej aktivity**

Zamestnanecké zručnosti sú súčasťou spoločenských zručností a tieto najskôr vyhasínajú, keď sa neprecvičujú. Do popredia vystupujú nižšie vývinové formy správania. Vzťahujú sa k egocentrizmu. Prezieravý zamestnávateľ nepotrebuje pracovníka, ktorý bude s ostatnými súťažiť o to, kto je najlepší, ale lojálneho zamestnanca s citom spolupatričnosti s ostatnými kolegami na celkovom dobrom pracovnom výkone. Szwarcová (1996) poukazuje na výskumy psychológov a sociológov, i skoršie práce fyziológov. Neprecvičované funkcie zanikajú. Netýka sa to len svalov, orgánov a systémov, ale v posledných rokoch sa vyjasnilo aký morfológický základ zmien nastáva v mozgu u málo aktívnych osôb, prípadne osôb žijúcich v izolácii. Autorka tieto údaje uvádza z hľadiska procesov starnutia. Môžeme si položiť otázku, či u dlhodobo nezamestnaných, ktorým sa radikálne zmenil životný štýl, sa môžu urýchľovať involučné procesy? Ak predpokladáme, že áno, tak u dlhodobo nezamestnaných prichádza k znehodnocovaniu ich pracovnej sily. Najnovšie výskumy (Haug, 1985, s. 150) objavujú zachovanosť funkcie mozgovej kôry až do odchodu do dôchodku. Zmeny nastávajú až v čase zániku sociálnej aktivity. Tento jav nie je podmienený geneticky, ale je výsledkom sociálnej situácie. Haug (1985, s.150) dokonca lokalizoval ako následok výrazného úpadku synaps neurónov, ktoré sú zodpovedné za sociálnu aktivitu v 11 pásme podľa Brodmanna.

Moderná neurochirurgia v experimentálnej práci Penfielda (1973)

demonštruje, že kognitívne schopnosti o ktorých sa hovorí v psychologických pojmoch, sú takisto biologickou funkciou. Proces ukladania informácii v mozgu je bez pochyb chemickým procesom zahrňujúcim redukciu údajov a ich kódovanie. Každá spomienka, ktorú dokážeme vyvolať, má osobitnú nervovú dráhu. Používanie nervových spojení v procese tvorivej spoločenskej aktivity vedie k udržaniu ako štruktúry mozgu, tak i jeho funkcií (Szwarc, 1996). Dlhodobo nezamestnaní by sa mali udržiavať v procese tvorivej spoločenskej aktivity, aby sa predišlo degeneratívnym zmenám, pretože tento proces sa ťažko napráva. Taktiež naše výskumy (Kozoň, 1987) zamerané na sledovanie účinnosti psychoterapie u osôb vyrastajúce v sociálne deprivovaných podmienkach, poukazujú, že napriek intenzívnej psychosociálnej intervencii nie sú schopní zotrvať dlhší čas v hodnotnejších spoločenských vzťahoch, pričom viac než pravdepodobne ide o nezvratný stav. V pracovnom výkone pod určitým dohľadom sa dali uschopniť, ale zamestnanecké zručnosti však zostali na pôvodnej minimálnej úrovni. V povolaniach, ktoré vyžadujú vyššie kvalifikačné nároky, je strata orientácie v zamestnaneckých vzťahoch prekážkou na pracovné uplatnenie. Vysokokvalifikovaný odborník počas dlhodobej evidencie nezamestnaných sa môže presunúť do kategórie ťažkozamestnateľných, pričom pracovné zručnosti môžu zostať zachované, ale do popredia sa na základe psychosociálnej deprivácie dostávajú prejavy primitívnejších zložiek osobnosti. Boli prekryté sociálnou nadstavbou. Ako sme uviedli, takýto stav už nemusí byť v oblasti zamestnaneckých zručností, v interpersonálnych vzťahoch osobného života postihnutého, napravený bez následkov.

## **Interpersonálne rozdiely**

Medzi poslednými v mozgu zakódovanými informáciami sú zložité spoločenského vzťahu v zamestnaní, čiže zamestnanecké zručnosti. Pri neprecvičovaní najskôr vyhasínajú. Do popredia môžu voľnejšie vystupovať zážitky zo skoršieho obdobia života. V tejto súvislosti je dôležité pripomenúť si Penfieldovo pozorovanie, že



subjekt znovu cíti to isté, čo cítil v pôvodnej situácii a jeho interpretácia zážitku je takisto správna alebo falošná, ako to bolo prvýkrát (Penfield, 1973). Kohut (1991, s.72) upozorňuje na *"významné udalosti v detstve, ktoré, ako sa zdá, spôsobujú neskoršie poruchy: tieto často nie sú ničím iným než kryštalizačnými bodmi intermediárnych systémov, ktoré neskoršie vedú k skutočnému základu genézy poruchy."* Uviedli sme príklad bizarného správania nezamestnaného s neistotou "malého" dieťaťa. Z praxe môžeme uviesť, že dávno dospelý nezamestnaný mal za "hovorkyňu" svoju starú matku. U mužov nemusí mať takýto regresný prejav dočasný charakter, ak v tomto stave zotrývajú dlhší čas. Stane sa trvalým. U žien je situácia už iná. Žena v roli matky má geneticky predisponované schopnosti nielen k zvýšenej variability foriem správania, ale i premenlivej dynamike priebehu, čo podľa Spitz (1965) umožňuje sa dostať na úroveň vnímania a prežívania dieťaťa za účelom nadviazania zmysluplného kontaktu so svojim dieťaťom a vzápätí (ale aj súčasne) fungovať ako dospelý jedinec. Môžeme povedať, že vývinom, psychickým a sociálnym dozrievaním sa správanie ženy - matky v tomto interakčnom vzťahu kvalitatívne mení, otvára priestor dieťaťu pre ďalší sociálny rozvoj v súlade s jeho biologickým dozrievaním. G. Hole (1998, s.61) vidí v integrovanejšej emocionalite žien ucelenejšie zameranie na vnímanie reality, ktoré súvisí s lepším vzťahom k vlastnému telu. Môžeme povedať, že v tejto schopnosti žien pravdepodobne pramení ich zvýšená odolnosť voči negatívnym účinkom dlhodobej nezamestnanosti.

Nezamestnané ženy sú väčšinou stále zmysluplne aktívne pri styku so svojim blízkymi a po prípadnom získaní nových pracovných zručností sa vedú v podstate bezproblémovo včleniť do pracovného procesu. Takmer 80 percent klientov, ktorým na úrade práce poskytli psychologické služby, boli ženy. Svoje vnútorné problémy v sebe nedržia, aktívne hľadajú pomoc.

## **Intrapsychické zmeny**

Podľa Hartmanna (1958) adaptačná schopnosť u človeka vzrastá tiež so schopnosťou stiahnuť sa z vonkajšieho sveta, premýšľať a vrátiť sa s dokonalejšou schopnosťou ho zvládnuť. Je tento návrat vždy možný ?

Ak je identita osobnosti nejasná, fixácia na zamestnanie sa stáva odraziskom na naplnenie ďalších sociálnych rolí v priebehu života jedinca, stáva sa, že uvedená flexibilita je veľmi zraniteľná pri strate zamestnania u hraničnej (narcistickej) osobnosti. Pre takéhoto jedinca je často zamestnanie významnou časťou seba samého, dáva mu pocit potrebnej hodnoty. Zamestnanie v mnohých prípadoch umožňuje časové oddialenie neriešenia problémov v iných oblastiach jeho života, stáva sa tak "barličkou". Seberealizácia v zamestnaní ako zmysel života, únik z ťaživého osobného životného priestoru, či splynutie osobného života s dianím v zamestnaní, je u človeka s nedostatočnou integráciou osobnosti zdrojom ťažkostí pre udržanie si osobnej autonómie. Strata zamestnania môže vyvolať separačnú úzkosť. Mizne objekt záujmu, čo vedie k zníženiu hodnoty seba samého, dezintegruje sa osobnostná rovnováha. Strata zamestnania je skôr pociťovaná než vnímaná, preto sa tak človeka bytostne dotýka. Reakcie na ďalšie životné udalosti môžu mať úroveň, v ktorej prevládajú emočné odozvy s nedostatočným zapojením kognitívnych funkcií do adaptačných procesov.

## **Psychoterapia**

Pri riešení naznačených problémov odborné poradenstvo pre výber zamestnania a voľbu povolania má veľmi obmedzené možnosti. Do úvahy prichádzajú psychoterapeutické služby odborníkov na duševné zdravie (lekára - psychiatra, psychológa, liečebného pedagóga a ďalších.). Úzkosť vznikajúca z frustrácie (potreba pracovnej činnosti) nie je vždy možné z viacerých dôvodov odstrániť v krátkom čase znovu zamestnaním. Neuvoľnená (neneutralizovaná) vnútorná energia je príčinou úzkosti, ktorá sa môže manifestovať rôznymi neurotickým obranami, príp. narcistickou dekompenzáciou,

psychosomatickými poruchami. V takomto prípade môže psychoterapeut cez navodené uspokojujúce zážitky spoločne s klientom hľadať pozitíva v jeho živote a až potom viesť dialóg o rôznych alternatívach v osobnej a profesnej kariére, interpretovať konfrontácie, prípadne otvoriť priestor pre vedomé prejavenie latentných dispozícií smerujúce k získaniu nových pracovných zručností, celkovým schopnostiam zamestnať sa aj v novej profesii.

## **Psychodiagnostika latentných dispozícií**

Častou príčinou straty zamestnania pre človeka je nesúlad medzi osobnostnými danosťami a charakterom práce, ktorú pred prepustením zo zamestnania vykonával. Manželia R. a G. Blanckovi (1993, s.34) uvádzajú názor Spitzza, že *"existujú základne zložky JÁSTVA, ktoré majú ako prototypy vrodené, mnohokrát fylogeneticky prenesené fyziologické funkcie a vrodené vzorce správania."* Pre psychologickú intervenciu pri dlhodobej nezamestnanosti môže mať veľký význam spoznanie vrodených dispozícií, napr. kognitívneho štýlu inovatívnosti – adaptívnosti (Kirton, 1992). Podľa Szondiho (In: Schlegel, 1975, s.213) *"aj keď si človek zvolil povolanie zodpovedajúce latentným vlohám, môžu byť dispozície spoľahlivo sublimované, keď sa stanú vedomými, pretože je s nimi vedomé počítané"*. V tomto ponímaní hlbinnopsychologická intervencia umožňuje v prvom rade spoznať klientovi pohyb vnútorných síl. Uvedomenie si na základe tohto seba samého (ašpirácie a vlohy tvoriace dispozície) napomáha k tomu, aby sa táto vnútorná energia nevedomou motiváciou neneutralizovala nevhodným spôsobom, ale vytvorili sa možnosti pre jej využitie na úspešnú pracovnú adaptáciu v zamestnaní. Na druhej strane je potrebná diagnostika takého druhu nestresujúcej práce, ktorá by korešpondovala s osobnostnými dispozíciami na vytvorenie súzvuku medzi osobnosťou a povolaním.

## **Ako ďalej...**

Význam práce pre život človeka je nesporný, tvorí jeho nedeliteľnú súčasť. Svojim charakterom práca stimuluje vývin

jednotlivca a spoločnosti. Pracovná nečinnosť spôsobená dlhodobou nezamestnanosťou má demotivujúce účinky na správanie a znižuje celkovú adaptáciu na meniace sa životné podmienky. Predlžovaná frustrácia potrieb pracovať môže mať dopad na nezvratné osobnostné zmeny, čím takýto jedinci strácajú schopnosť konkurovať na pracovnom trhu.

Psychologické služby a psychoterapia môžu pomôcť dlhodobo nezamestnaným identifikovať problémy, s ktorými sa stretajú pri opätovnom zamestnaní, a pomocou špeciálnych programov hlbinnopsychologického charakteru s uschopňujúcim a reintegroujúcim obsahom im umožniť bezproblémový návrat na trh práce a spokojný osobný život.

## Príbeh Delfína v zálive

### 1. stretnutie (1. interview)

3.9.199..

11,15 - 12, 20 hod.

Do terapeutickej miestnosti vošiel dobre vyzerajúci 50-tnik strednej postavy, športový typ. K tomuto výzoru bol oblečením primerane upravený. Terapeutovi bol hneď sympatický. Pretože budúci klient nebol objednaný, pre terapeutovu zaneprázdnenosť čakal na prijatie vyše hodiny.

Pán Adrián R. počas predstavenia úprimne a zvedavo pozrel do očí terapeuta. Ten pocítil jeho priateľský stisk ruky. V terapeutovi sa tiež prebudila zvedavosť. Hovoril si v duchu, prečo asi prišiel, lebo na nezamestnaného nevyzeral. Klient nebol ani nahnevaný na dlhšie čakanie. Vyzeral spokojný, že je pri terapeutovi. Toto sa zmenilo, keď klient začal spontánne hovoriť o tom, že si nikdy nepredstavoval, že bude takto na dne. Je vyše roka evidovaným nezamestnaným. Počas rozprávania sa začal strácať v kresle. Hovoril bez zveličenia o dosiahnutých úspechoch. Založil agentúru na poskytovanie konzultačných služieb v oblasti marketingu. Bol jej riaditeľom a zamestnával sedem ľudí. Keď sa firme začalo dobre dariť, predal ju. Dva mesiace bol ešte riaditeľom, ale práca ho už tak nebavila a preto dal výpoveď. Terapeut sa spýtal ako to vníma. Klient odpovedal, že to považuje za normálne, pretože majiteľ lode nemôže byť dobrým kapitánom, lebo strach o majetok mu zväzuje ruky pred rozhodovaním. Teraz je mu to málo platné. Má pocit rozpadávania sa a z toho strach. Nedefinovateľné sily ohrozenia ho nahnali do kúta zo stien z plexiskla. Vidí možnosti, ale steny sú čoraz hrubšie. Izoloval sa od ľudí. Nechce, aby ho videli známi na dne. Problém je v ňom a nevie ako ho má riešiť. Nedávno bol požiadaný redakciami dvoch novín, aby urobil dve prognózy vývoja hospodárstva. Optimistickú a pesimistickú. On ich urobil. Keď si ich po napísaní prečítal, zistil, že

jedna bola pesimistická a druhá katastrofická. Trpí depresiou. Na terapeutovu otázku, či nemá poruchy spánku, odpovedal, že spí dobre.

Na otázku, aby niečo povedal o svojej rodine, povedal, že je hrdý na svojich dvoch synov, lebo sú tvoriví po ňom, ale s manželkou si nerozumie nielen kvôli výchove synov, ale aj pre rozdielnosť svojich pováh. Terapeut sa spýtal, ako dlho je ženatý. Klient odpovedal, že vyše 25 rokov a hneď k tomu dodal, že to bola manželka, ktorá si ho vybrala a on sa s touto voľbou doteraz nezmieril. Terapeut odklonil reč od riešenia partnerských vzťahov na neskoršie a spýtal sa klienta, aby povedal, ako vidí riešenie svojich problémov pre ktoré prišiel. Odpovedal, že niekedy aj tie najjednoduchšie veci vidí veľmi komplikovane. Pre pocit ohrozenia aj priateľské podanie ruky si v prvej chvíli vysvetľuje ako útok. Cíti, že je agresívny. Zamestnania, ktoré mu ponúkajú na úrade práce, sú skôr fiktívne. Firmy, ktoré potrebujú ekonómov, sú na pokraji bankrotu. Nemajú ani na vyplatenie odchodného svojim zamestnancom. Zmĺkol... a po chvíli ticho opatrným hlasom povedal, že sa mu črtá určité zamestnanie, ktoré by nechcel prijať... Terapeut sa spýtal, či by chcel hovoriť o tejto možnosti. Odpovedal, že radšej nie. Terapeut pocítil, že klient jeho prejavovaný záujem neodmietol, ale si chcel svoje rozhodnutie ponechať len pre seba. Terapeut to akceptoval. Klient potom hovoril o tom, že má hodne vplyvných známych medzi podnikateľskými kruhmi a politikmi. Ale má ťažkosti, neprekonateľné zábrany obrátiť sa na nich o pomoc. Nedokáže to. Nevie využiť takéto možnosti a to tiež považuje za vážny problém. Keď to dopovedal, položil terapeutovi viacnásobnú otázku. Či ho zoberie do psychoterapie a akú má v psychoterapii úspešnosť. Terapeut v jeho otázkach a najmä v očakávajúcom pohľade postrehol prenos na matku, túžbu klienta po povzbudení. Odpovedal klientovi, že má dobre skúsenosti s indikáciou psychoterapie. Pán Adrián ani nečakal na ďalšiu odpoveď a začal hovoriť o “utajenej” možnosti. Manželka chce, aby sa zamestnal v jej firme, ale on nechce, lebo sa obáva, aby sa problémy z manželstva neprenášali na pracovisko. Terapeut sa spýtal na klientove pocity. Odpovedal, že je pokojnejší. Opätovne prejavil záujem hovoriť o terapii. Terapeut vysvetlil klientovi podstatu krátkodobej hlbinej psychoterapie s dĺžku trvania 12-14 stretnutí po 50 min. Dohodli sa, že prijatie do terapie si klient na doporučenie

psychoterapeuta odkonzultuje s psychiatrickou, ktorú z času na čas navštevuje.

Adrián R., vek 53 rokov, dvojnásobné vysokoškolské vzdelanie ekonomického a strojárenského smeru. Profesionálne sa venoval ekonomickému prognózovaniu a literárnej tvorbe. Bol vyše 1 roka nezamestnaný. Manželka právnička vlastní poradensko-právnu kanceláriu. Majú 23-ročného syna vysokoškoláka a 19 ročného syna, ktorý študuje na strednej škole odevníctvo. Bývajú v meste. V ranom detstve vyrastal na dedine so svojimi rodičmi u starých rodičov zo strany matky. V tom čase bol zahŕňaný veľkou pozornosťou a všetkými veľmi milovaný. Po prevrate 1948 otcovi znárodnili firmu na výrobu nábytku. Prestažovali sa do mesta, kde prichádzal do styku so starými rodičmi zo strany otca. Otec pracoval ako pomocný stavebný robotník a vo väčšej miere holdoval alkoholu. Vyrastal vo veľmi skromných podmienkach spolu o 3, 5 a 6 rokov mladšími sestrami a 12 rokov mladším bratom. Keď mal 40 rokov bol 3 mesiace úspešne ústavne psychiatricky liečený na psychosomatické kardiálne ťažkosti (tachykardia). Od tej doby chodil podľa potreby na konzultácie k psychiatricke. Ďalšie údaje neboli v tom čase klientom objektivizované.

Terapeut diagnostikoval klienta ako jedinca s depresívnym prežívaním po 14 mesačnej nezamestnanosti. Manifestujúca obrana pred silami ohrozenia viedla k strate schopnosti vnímať realitu a pôsobila dezintegrujúco na stabilitu JASTVA, viedla k schizoidnému správaniu. Predpokladal ontogenetické odchýlky personalizácie (narcizmus) v ranom detstve. Objektívne ide o výrazne inovatívneho jedinca, ktorý má vysoko produktívne generovanie myšlienok s jedinečnými kombináciami smerujúce k ekonomickému zvažovaniu celku so súčasnou vnútornou analýzou systému, so schopnosťou tieto prenášať na iné objektívne javy. Zabehnutý systém, ktorý nevyžaduje ustavičné inovácie, má prirodzenú tendenciu opúšťať.

## **Fókusová veta**

Mám depresiu z toho, že som zahnaný okolnosťami života do kúta, lebo som bezmocný ako malé dieťa a bojím sa, aby ma takto iní nevideli...

## 2. stretnutie

17.9.199..

Pán Adrián už nebol upravený ako pri prvom stretnutí. Na terapiu nemôže chodiť, lebo po predchádzajúcom pohovore s terapeutom dostal odvalu a zamestnal sa v manželkinej firme. Jeho nevyslovený problém sa z neho rozlial. Vytvorená atmosféra v miestnosti bola nahustená. Len tak stál a čakal, čo sa bude diať. Terapeut požiadal klienta, aby sa pohodlne posadil do kresla. Zahnal jeho obavy o nemožnosti chodiť na terapiu s tým, že je vedený ako klient, ktorý započal terapiu a preto má možnosť, aj napriek tomu, že je už zamestnaný, dokončiť psychoterapiu, najmä ak s tým súhlasí aj psychiatricka. Zopakoval dĺžku trvania terapie. Hovoril o tom, že pre poznanie toho, čo ho trápi a prečo to tak prežíva, je vhodné viesť otvorený dialóg po chlapsky (Adrián súhlasne prikyvoval). Terapeut mu hovoril o tom, že človek ako keby sa často bál, možno hanbil, hovoriť o svojich pocitoch. Potláča to v sebe. Ak mu to bude vyhovovať, budú hovoriť, čo sa bude v jeho duši diať tu a teraz. Spoločne pohľadajú súvislosti medzi tým, čo teraz prežíva a spomienkami z minulosti, ktoré sa objavujú. Terapia otvára priestor, aby si ich uvedomil. Človek sa tak môže vedome a slobodnejšie rozhodovať, lebo spozná mnohé v sebe utajené dôvody. Terapeut sa spýtal pána Adriána, či mu tento spôsob terapie bude vyhovovať. Adrián spokojne súhlasil. Terapeut na to odpovedal, že terapia sa oficiálne začala. Klient zostal bezradný a spýtal sa terapeuta, o čom má hovoriť. Ten mu odpovedal, že môže aj o tom, čo teraz prežíva, s čím sa trápi. Nechal ho vyhovoriť. Sťažoval sa na psychiatricku. Chce ho poslať na liečenie, pretože má výzor alkoholika. (Terapeut to pociťoval, že ponosovaním očakával od neho väčšie pochopenie než sa mu dostalo od psychiatricky.) Keď mal 40 rokov bol na psychiatrickom liečení pre psychosomatické ochorenie srdca. Zle znáša odmietnutie, neúspech. Spomenul manželku, ktorá je v zamestnaní veľmi úspešná, ale realizačné plány, hoci nie je právnik, sú jeho, to však nik nevidí. Tvorivé napätie sa v ňom stratilo, vyfučalo. Nie je vo vlastnej koži. Najradšej je v búrlivých vodách. Teraz si pripadá, ako keby bol v zálive, kde ho niečo ťahá ku dnu. Potrebuje pohyb. Aj manželka ho takto chytila. To nebol on, ale ona, ktorá ho ulovila, keď naberal sily. Terapeut pociťoval klientove obavy, že ho



odmietne. Pociťoval na seba striedavo prenos na otca a aj na matku. Na terapeutovu konfrontáciu a následnú interpretáciu súvislosti medzi minulosťou a súčasným dianím v prenose odpovedal súhlasne, pričom sa taktne ospravedlňoval. Pri "žalobníčkovi" si terapeut pripadal ako otec, neskôršie mal pocit dobrého učiteľa.

### 3. stretnutie

24.9.199..

Pri príchode pán Adrián pôsobil konsolidujúco. Ospravedlňoval sa pre neskorší príchod. Psychiatrička mu prikazovala nepozerať sa na hodinky. Čudoval sa jej dojmu, že ju kontroloval. Veľmi citlivo vníma atmosféru ľudí... Najmä to, že iných oberá o čas. Aj terapeut mal ten istý pocit a zároveň vnímal jeho obavy z predčasného ukončenia spoločného rozhovoru. Na to začal pán Adrián hovoriť o tom, že keď bol majiteľom firmy, bol voči zamestnancom veľmi liberálny. Chcel byť taký ako boli oni. Po krátkej rozprave s terapeutom sa charakterizoval ako idealista s peknou predstavou o sebe. Túžil, aby mu ju zamestnanci potvrdili. Pri rozhovore, kto z materialistických filozofov bol takýmto idealistom, takmer začal terapeut pánovi Adriánovi tykať. Adrián pôsobil na terapeuta tak bezprostredne, ako keby si to žiadal. Vzhľadom na tento prenos sa terapeut spýtal pána Adriána, čo bolo spoločné na očakávaní od psychiatričky a od zamestnancov. Odpoveď: "*Pochopenie , obdiv a najmä uznanie.*" Zranilo ho, že toto neprišlo a neprichádza... Vzhľadom na čas sa obaja dohodli na spoločnom úsilí hľadania mechanizmu, ktorý by mu pomohol identifikovať zraňujúce situácie. Pri rozlúčke mal pán Adrián "mocný" (chlapský) stisk ruky.

### 4. stretnutie

30.9.199..

Pán Adrián bol oblečený v sivom komplete, tmavej košeli s bordovou kravatou. Terapeut si všimol jeho určitú podobnosť v oblečení s ním, ako keby sa chcel klient podobať na neho. Pán Adrián sa rozhovoril o dlhodobom sne. Cestuje vlakom a pri prestupe z vlaku na vlak vždy niektorý zmešká. Pri hre šachu ho zrazu napadne,

že neurobí skúšku na VŠ. Má obavy z neúspechu. Úspechy, ktoré by teraz dosiahol, už nepovažuje za úspech. Poháňa ho to ako horolezca dopredu. Bojí sa pozrieť dolu. Na druhej strane sa bojí byť úspešný, aby nezažil sklamanie. To ho vháňa do zálivu, izolovať sa od iných. Má strach byť neúspešný, najmä priznať si to. Sťažoval sa na manželku, že nevie predvídať. Terapeut sa ho spýtal, či vie v tomto chápať svoju manželku. Súhlasne odpovedal. Uvedomuje si, že nepredvídanosť je pre ňu prirodzená a preto sa ani inak nemôže správať. Dospel ku konštatovaniu byť voči nej tolerantnejší... Terapeut k tomu dodal: "Aj voči sebe..." Počas stretnutia terapeut vnímal pána Adriána ako priateľa z klientovho detstva, ktorý bol ponorený (a terapeut s ním) do vlastných úvah, hľadania seba. Dovolil si mu povedať, aby sa akceptoval taký aký je. Potom môže ako dobre trénovaný liezť na vrchol. Je tam svetlo, ale chladno. Dole nie je tak jasno, ale je tam teplo. Aj takúto dimenziu môže mať snaženie... Na záver stretnutia pán Adrián hovoril o svojom pociťovaní viny a hanby. To, čo prežíva, nie je depresia, je to niečo iné. Terapeut sa dohodol s klientom na ponechanie tohto problému na iné stretnutie, pretože by sa otvorila ďalšia hodina...

## 5. stretnutie

7.10.199..

Počas celého stretnutia bol príjemne naladený. Robí recenziu knihy, v zamestnaní je plne zaneprázdnený. Má ešte dve pracovné ponuky. Terapeut spozornel, pretože klient sa nachádzal na druhej strane superpozičného stavu - príjemných pocitov. Veľmi opatrne nastolil problematiku hrania sociálnych rolí podľa scenára života a vlastného scenára. Pán Adrián zareagoval slovami, že sa terapeut dotkol problému, ktorý pred 13 rokmi otvorila psychiatrička. Terapeut si opätovne uvedomil, že za psychiatričkou sa schováva ešte niekto iný, asi matka. Keď takto terapeut uvažoval, klient hovoril, že si teraz uvedomil podstatu scenára, ktorý mu dal život. Nútil ho k tomu, aby aj malú šancu premenil na veľký úspech. Pripadá mu to ako droga, závislosť na úspechu. Režisér si scenár prispôsobuje. On ako scenárista nemal rád režisérov. Keď hovoril o živote, ktorý si píše vlastné scenáre, pripadal terapeutovi pán Adrián ako režisér. Najmä,

keď spomenul potrebu vyhýbať sa negatívnym dôsledkom na základe životných skúseností. Na terapeutovu otázku, aby sa vyjadril k ostražitosti, pán Adrián povedal, že by mu mala pomôcť, aby mohol pokračovať na ceste a neprišiel kvôli prežívaniu príjemnosti o svoju bezpečnosť. Dospel k záveru, že by mal byť sám sebe režisérom vlastného životného scenára. Prečo tak nebolo, terapeut ponechal na ďalšie stretnutie. Mal dobrý pocit z klientovho videnia svojej polarizácie v jednom celku. Počas stretnutia pán Adrián v kresle vyzeral taký maličký, ako dieťa. Terapeut mal chuť si k nemu kľaknúť, byť bližšie pri ňom, na jeho rovine. Bol ako jeho matka.

## 6. stretnutie

14.10.199..

Dospelácky navrhol posunúť začiatok stretnutí o 15 min. neskoršie. Terapeut súhlasil. Bolo to z organizačných dôvodov výhodne aj pre neho. Klient hovoril o svojom boji so SEBOU. Nechce SEBA vidieť v realite, pričom chce niečo urobiť pre SEBA. Nechce sa vedome tolerovať, pretože by musel ustúpiť zo zásad. Chce brániť otcove zásady, otcov patriarchát. Otec bol navonok silná autorita, hoci teraz sa vie, že vládla matka. Obdobne to bolo u starého otca. Povedal o svojich problémoch priblížiť sa k svojim synom. Obáva sa straty otcovskej autority. Terapeut porovnal problémy v minulosti, ktoré mal vo svojej mladosti pán Adrián a v súčasnej dobe jeho synovia. Klient zistil obdobnosť. Vyslovil k tomu svoju ťažkosť. Seba vidí ako stojí na stupienku "archaizmu" svojho otca a starého otca. Má však problémy zostúpiť na zem a tak sa vidieť. V detstve túžil po otcovi - kamarátovi. Nedokáže byť taký k svojim synom. Je ako jeho otec. Vidí svojich synov ako protivníkov, tak ako bol jeho otec a starý otec. Svojim synom robí "sparingpartnera". Terapeut sa spýtal, či by to nemal zmeniť. Pán Adrián vyslovil k tomu pochybnosť. Aby mu bola rola spolubojovníka bližšia, musí v sebe všetko prehodnotiť, pretože to nie je rola protivníka. Vo vzťahoch k synom by mal byť skôr koordinátorom, režisérom. Terapeut klienta za tento postreh pochválil, že sám seba chápe v procese nepretržitej adaptácie. Na to klient povedal, že ak má hodnotiť vzťah k manželke, pripadá si ako sajdakár. Prikloní sa na stranu jazdca, alebo opačne, aby nevybočili z trate.

Zasa ho terapeut pochválil za toto obrazné prirovnanie. Na záver terapeut povedal pánovi Adriánovi, že z tvrdého otca môže byť láskavý otec, neskoršie láskavý a múdry starý otec. Terapeut zohral rolu konzultanta - starého múdreho otca.

## 7. stretnutie

21.10.199..

Pán Adrián stretnutie začal s tým, že nevie vydržať mlčať. Hľadal príčiny a vidí ich vo svojom napätí. Stretnutia mu rozšírili vedomie pretretím si očí. Veci začal vidieť inak, ako keď dostane po nose a rozvidnie sa mu. Vo vyjadrení použil veľa slov, ktoré vyjadrujú agresiu. Zdôrazňoval túžbu po vonkajšom úspechu. V takomto úspechu vidí jedinú cestu... Terapeut sa po formálnej stránke prispôbil Adriánovmu slovníku a doplnil som ho slovami: *“... cesta, ktorá vedie do pekla!”* Pán Adrián vytreštil na terapeuta oči. Terapeut pokračoval: *“Do pekla vlastného prežívania.”* Zavládlo napätie a preto sa terapeut spýtal klienta na cieľ terapeutických stretnutí. Klient odpovedal: *“Aby som sa lepšie vyznal vo svojom prežívaní... a urobiť to, čo mi káže rozum..., moje vedomie...”* Hneď na to chcel vedieť svoju diagnózu. Terapeut odpovedal, že sa diagnózam vyhýba, lebo dávajú určitý statický obraz o človeku a on taký nemusí byť. Každý má právo určovať si svoju cestu. K terapeutovej odpovedi zaujal pán Adrián verbálne spokojnosť, ale pošťazoval sa na súčasnú zníženú schopnosť ÚPLNE vychutnať príjemné pocity. Terapeut mu poskytol metaforické vysvetlenie, aby porozumel svojim vnútorným procesom prežívania, že sa stal ostražitejší, aby pri príjemných pocitoch nasýtenia nebol sám ulovený a zjedený. Súhlasil, ale napriek tomu cíti silnú vnútornú potrebu vonkajšieho úspechu. Veľmi sa ho dotkli slová staršieho syna, ktorý mu povedal, že je stratený prípad. Po krátkej rozprave na túto tému, terapeut poskytol interpretáciu. V boji v ringu so synom, syna zložil na kolená a tento použil voči otcovi úder pod pás. Súhlasil. Tento vzťah hneď terapeut konfrontoval s klientovým vzťahom k otcovi. Odpovedal, že jeho otec by mal zlý pocit, keby bol jeho partnerom a nie protihráčom. Prišiel by o postavenie a stratil by aj jeho ako syna. Terapeut k tomu poznamenal, že syn by už nebol synom, ale bol by

už otcom, otcom svojho syna... Klient to komentoval slovami, že starý otec mohol byť na svoju dobu realistický, otec v niektorých otázkach strnulý a on môže byť voči svojim synom archaický. Minulosť a súčasnosť majú iné podmienky. Teraz si už občas uvedomuje nad sebou svoje vlastné ochranné ruky.

## 8. stretnutie

28.10.199..

Začal hovoriť o možnosti zamestnať sa v štátnej správe ako aj o tom, že bude naďalej s manželkou podnikáť. Terapeut nechal klientovi rozviesť výhody a nevýhody každého zamestnania. Keď ich veľmi presne popísal, spýtal sa terapeuta na situáciu, keby zostal v jednej krajnosti. Terapeut mu otázku vrátil s tým, že by rád počul ako to on vidí. Klient sa prirovnal medveďovi v kletke. Svoju identitu by si potvrdzoval bezcieľným pohybom sem-tam. Takto sa aj on dostal do takejto krajnosti pred 3 rokmi. Mal nutkavú túžbu vyberať kontajnery. Je mu ľúto, pretože terajšie skúsenosti z terapie by mu vtedy pomohli. Terapeut chápavo klienta pochválil za jeho vhl'ad na seba v rôznych krajnostiach. Nato pán Adrián spontánne začal rozprávať o nedorozumeniach s manželkou. Spôsobuje to jeho povaha. Škriabať to, čo je zahojené a spraviť z toho problém. Nevie, čo má s tým robiť a čakal od terapeuta pochopenie a radu. Terapeut bol v rodičovskej role, ktorú mu klient podsunul. Prijal ju s tým, že ho chápe ale radu, ktorú očakáva, mu nedá, pretože vidí, že má dostatok schopností, aby si on sám našiel z toho nejaké východisko. Pán Adrián chvíľu mlčal. Čakal, že si to terapeut rozmyslí... a nakoniec povedal, že by túto kapitolu uzavrel s tým, že veci, ktoré sú rozbehnuté správnym smerom, sa ponechajú na samoreguláciou a tým si dokonca vytvorí časový priestor na svoje koníčky. Terapeut klienta pochválil a ponúkol mu interpretáciu jeho problému ako ustrnutie na určitej pozícii a život, zrkadlo sebareflexie sa posunie v rovine ďalej a on sa pozerá do prázdna, tmavého miesta. Je z toho prekvapený a chce byť ľutovaný, čo sa mu stalo, lebo sa nevidí. Po potvrdení interpretácie, že to tak vníma, terapeut doložil, že na minulom stretnutí tiež chcel byť terapeutom poľutovaný, čo mu syn vyviedol. On si to voči otcovi nedovolil, radšej odišiel domov. Klient súhlasne

dosvedčil a ukradomky sa pozeral na hodinky. Všimol si toho, že si toho všimol aj terapeut, ktorý celú situáciu parafrázoval so slovami, že vie o jeho napätí. Povedal svoje predpoklady klientovi o jeho obavách, aby neprišiel o tento čas, pričom cíti tlak ľudí, ktorí sú pred dverami na chodbe. Ak bude mať potrebu, tak sa môžu na ďalšom stretnutí k tomuto vrátiť. Klientovi sa viditeľne uľavilo a čas už nekontroloval. Niekoľkokrát sa do konca stretnutia poďakoval. Na záver povedal, že psychoterapia mu hodne dáva a mnohým veciam začína rozumieť. Počas hrania šachu nemal vyčítavý pocit, že sa nepripravuje na skúšku.

## 9. stretnutie

4.11.199..

Pán Adrián sa pohodlne posadil do kresla. Začal klišé rozhovorom o počasí. Terapeut vytušil v tomto skrývanie niečoho závažného a potrebu pomoci, aby to vyšlo z neho von. Terapeut toto klientovi povedal, ktorý sa na to otvoril. Hovoril o tom, že rozmýšľal nad svojim sebavedomím, ktoré chápe ako reakciu. Keď má úspech, tak má sebavedomie. Svoje sebavedomie vníma cez úspech. Mal veľmi pekné rané detstvo. Otec bol v tom čase úspešný človek. Bol veľmi milovaný matkou a jej rodičmi. Keď mal 3 roky, narodila sa sestra a neskôršie ďalší traja súrodenci. Otec stratil spoločenské postavenie. Prestáhovali sa do mesta. Rodina trpela núdzou. On ako chlapec musel niesť zodpovednosť za ostatných súrodencov. Otec bol veľmi prísny. Muselo byť tak ako on chcel. Keď tak bolo, bol veľmi dobrý, keď nebolo, bol krutý. Otec vnímal len seba, jeho potreby nevnímal, Keď klient chodil do základnej školy a učiteľ mu veril, bol najlepší žiak, keď nie, skoro prepadol. V 12 rokoch svojho veku začal byť veľmi svedomitý. To mu zostalo na celý život. Svoje sebavedomie vidí obalené železom. Keby do neho vstúpil, bojí sa objavenia prázdna. Preto potreboval byť v očiach iných úspešný. To mu dodávalo silu. Terapeut ho pozorne počúval a ubezpečil ho, že tam, kde čaká prázdno, nájde teplé vzťahy z raného detstva, pričom jeho terajší pocit nespochybnil. Naopak, zdôraznil, že má svoje opodstatnenie... Terapeut sa spýtal pána Adriána, či po tejto výpovedi teraz rozumie, prečo nevedel požiadať priateľov o pomoc ako to

povedal pri prvom stretnutí. Súhlasne odpovedal: *“Nechcel som stratiť svoj ideál v ich očiach... Potom som "kontajneristom" a hrabem sa vo vlastných odpadkoch. Už teraz mnohé problémy si budem vedieť riešiť... Horšie je na tom môj mladší syn... Jeho problémy sú väčšie než boli moje...”* Zostal mlčať...

Terapeut povzbudzujúco a pochvalne pánovi Adriánovi povedal, že v jeho minulosti bol u neho čin a preto je dobré tak, ako to už robí, dať pred čin úvahu, slovo. Bolo by vhodné, aby sa so synom porozprával o jeho problémoch. Terapeutovu radu ukončil klient slovami: *“Pán doktor, to je to prekliatie, čo si takto odnášame z detstva..., dedíme. Otec sa so mnou o mojich problémoch neporozprával... Teraz cítim, že už nemusím byť súperom v ringu, ale trénerom, radcom svojmu synovi...”*

Terapeut zareagoval slovami, že pán Adrián k tomu potrebnú silu nájde v sebe, ale musí nájsť kľúčik od svojho detstva, aby sa otvoril. Potom sa rozleje do celého tela a dá energiu, ohreje a dokonca sa môže do neho schovať ...a už nebude delfínom v zálive, kde ho môže každý uloviť, ale bude dobre ukrytý sám v sebe (železom obalené sebavedomie, pozn.), dostane zdravú sebadôveru. Človek nemusí čakať na hodnotenie zvonku, bude sa hodnotiť sám, podľa vlastných vnútorných ideálov, nie vonkajších očakávaní, ale aj to môže byť... Človek má podľa možnosti vnímať súčasne pozitívnu a negatívnu stránku.

Klient odchádzal zo stretnutia spokojný, plný produktívnej energie. Terapeutovi povedal, že má teraz čo robiť, lebo to DO NEHO (nie na neho, pozn.) naložil. Terapeut si v tej chvíli pomyslel, ako jeho otec, ale trochu inak.

## **10. stretnutie**

11.11.199..

Na začiatku stretnutia do miestnosti vošiel súčasne s pánom Adriánom neobjednaný klient. Kým sa terapeut vo dverách rozprával s návštevou, pán Adrián sa pohyboval sa po miestnosti samostatne. Otvoril okno na vyvetranie miestnosti.

Hneď v úvode pán Adrián začal hovoriť o problémoch s

manželkou. Tlačí ho do rolí, v ktorých on musí radikálne zakročiť a riešiť. Ona je zatiaľ voči zákazníkovi milá. Bol nahnevaný na jej dvojtvárnosť. Terapeut v tejto súvislosti poukázal na obdobné zážitky s otcom. Klient s týmto porovnaním súhlasil a povedal, že ako keby on mal otcovu povahu. Jeho mladší syn má zasa jeho povahu. Pretože jeho otec je už mŕtvy, vidí v tomto synovi svojho otca. Niečo podobne funguje aj zo strany manželky, ktorá voči synovi teraz začala fungovať ako on. Terapeutovi sa táto výpoveď, aj keď jej rozumel, zliala dohromady. (V tej chvíli terapeuta napadlo, že klient sa začína zbavovať otcovského poučovania. Túto potrebu v rodine podľa klienta prevzala jeho manželka. Terapeut postrehol, že sa otvoril priestor pre matku, ktorú klient doteraz bližšie nespomínal.) Bezprostredne na to pán Adrián povedal, že vie byť po matke empatický voči iným, cudzím. Vie koľko môže dať navonok. Voči blízkym to už nefunguje. Obáva sa, keď im veľa dá, nedostane sa mu späť. Teraz vie rodič rozumieť nanajvýš 5-ročnému dieťaťu, pretože dieťa len berie a rodič dáva. Terapeut formálne s týmto tvrdením súhlasil, ale... v niečom zapochyboval. Spýtal sa klienta s čím asi nesúhlasí... Po úvahe pán Adrián prišiel na to, že aj malé dieťa vie byť vďačné. Terapeut povedal klientovi, že to je jeho kľúčik od jeho komunikácie s inými. Jeho sebavedomie (JÁSTVO, pozn.) by malo mať diferencovaný, filtrovaný vstup a výstup. Treba sa otvoriť aj voči sebe samému. Pán Adrián spontánne zareagoval: *"To sa do seba aj vlámem!"* Na terapeutove slová o nepotrebnosti takéhoto kroku, lebo je to on sám, možno drží kľúčik v rukách, odpovedal: *"Ďakujem svojmu otcovi za výchovu. Naučil ma pri mojej nespútanosti k poriadku!"*

Pán Adrián chcel ešte otvoriť problematiku manželky. Terapeut upozornil na pokročilosť času a preto to odložili. Na terapeutove oznámenie, že sa stretnú až o dva týždne (terapeutova pracovná cesta), klient nonverbálne zareagoval tak, ako keby už to čakal, že príde raz čas a terapeut nebude pre neho k dispozícii. (Terapeut cítil prenos na matku.) Pán Adrián v zhrnutí stretnutia povedal, že začal vnímať veci jasnejšie, komplexnejšie. Veci ho nevedia tak zaskočiť. Ale stretnutia mu nedávajú to, čo očakával. Návod na úspech. Terapeut to chápal ako vyčítanie "lakomej" matke. Presunul sa do otcovskej role a pripomenul klientovi vzájomný kontrakt v 1.interview. K tomu dodal, že určité návody by dostal od



behaviorálneho terapeuta. Pán Adrián vyčítavo odpovedal, že pri voľbe terapeuta nemal veľký výber. Terapeut mu uvažujúco povedal, že v jeho terajšom prejave videl to 5-ročné dieťa, o ktorom spolu hovorili. Pán Adrián sa úprimne usmial a dal za pravdu, že si to práve uvedomil. Po jeho odchode terapeut napriek tomu, že si uvedomoval klientove diferencované prenosy raz na otca a raz na matku, tieto sa mu zliali do jedného pojmu - RODIČ.

## 11. stretnutie

25.11.199..

Podľa svojho vyjadrenia pán Adrián počas dvoch týždňov pociťoval silnú potrebu ísť na terapiu a súčasne si uvedomoval realitu. Postŕažoval sa na autoanalýzu mimo terapie. Premýšľal a to ho zaťažuje. Je v uzavretom priestore. Nevidí možnosť úniku zo vzťahov, ktoré ho ignorovaním tlačia. Popísal to, že je vo vlnách a cíti padanie do negatívnych pocitov. Terapeut to komentoval, že netreba s vlnami nič robiť... a klient nenechal terapeuta dohovoriť a doplnil ho tým, že má potrebu sa na hladine udržať (!). Terapeut ponúkol klientovi metaforu. Hovoril o ťažkej situácii s posádkou na lodi. Dá sa riešiť... V klientovi sa prebudila zvedavosť a spýtal sa ako... Terapeut povedal, že na to príde, ak vylúšti hlavolam so 4 mincami. Klient hlavolam pohotovo vyriešil nadhľadom. Terapeut sa vrátil k rozhovoru z 1. stretnutia. Klient odpovedal, že sa vtedy cítil beznádejne zahnaný do kúta. Terapeut ho upozornil na otvorený priestor, ktorý mal nad sebou... a spýtal sa pána Adriána, či je jeho situácia teraz tak beznádejná. Odpovedal, že veru nie. Vtedy túto možnosť nevidel. Nemal ten nadhľad, ako pri riešení hlavolamu.

Na minci, ktorú držal terapeut v ruke, bola zobrazená madona s dieťaťom. Terapeut sa rozhovoril o matke, ktorá má dať dieťaťu pri jeho rozvoji priestor, naučiť ho chodiť, separovať a frustrovať, súčasne sa aj ona bojí, ale ten priestor dieťaťu otvorí. Klient na terapeutove slová povedal, že sa nachádza v poštovej schránke, pričom stena, na ktorej bola schránka pripevnená, odpadla. Na zlomok sekundy klientove slová terapeuta zamrazili, lebo nepostrehol vnútornú spojitosť medzi jeho a klientovou výpoveďou..., ale klient pokojne pokračoval ďalej. Odpadnutím

steny sa schránka otvorila, čiže priestor pred ním zostal voľný. Kľúčik na otvorenie seba samého nepotrebuje, lebo je slobodný, len zo seba nevystupuje.

Na záver pán Adrián povedal, že dostal úradný list. Nosil ho s obavami tri dni a otvoril ho až teraz pred terapiou. Išlo o malichernosť... Povedal ešte, že má Freuda preštudovaného, ale nikdy nepredpokladal, že sa ho to bude takto priamo týkať. Pre pokročilosť času musel byť problém listu ponechaný na inokedy. Vo dverách sa pán Adrián s obavami detským hlasom spýtal terapeuta, či môže o týždeň prísť. Terapeut ho s úsmevom ho uistil, pretože cítil jeho ťažkosti so separáciou. Stretnutie bolo dlhšie o 15 min. Terapeut po stretnutí pociťoval v sebe matku, ktorá sa potešila z prvých krokov svojho syna.

## **12. stretnutie**

2.12.199..

Hneď na začiatku stretnutia pán Adrián terapeutovi oznámil, že problém svojej zamestnanosti považuje za vyriešený a prejavil záujem terapiu ukončiť. Oči mal podsadnuté, utrápené. Na odpoveď terapeuta nečakal a 2/3 času stretnutia hovoril o problémoch mladšieho syna. Užíva marihuanu a nechodí do školy. Terapeut sa pána Adriána spýtal, či aj jeho otec mal obdobné ťažkosti s ním. Dosvedčil. Ignoroval otca, tak ako to robí jeho syn. Rozpovedal príhodu z pred dvoch dní. Syn pokazil fén. Manželka syna chránila, on manželku aj syna "sfúkol". Takéto niečo sa dialo aj v jeho detstve. Pri konfrontácii podobnosti s klientovou mladosťou vyplávalo na povrch otcove zahrňanie pozornosťou, pričom si o 3 roky mladšiu sestru nevšímal. Keď odporoval, začal si všímať jeho sestru. Otec bol hazardér a veľa pil. Matka v detstve klienta zachraňovala z rôznych situácií. Vidí, že takto sa správa jeho manželka voči mladšiemu synovi a on sa naozaj správa ako jeho otec. Poučuje, zakazuje a nedáva priestor svojmu synovi. Na terapeutovu otázku, čo by si želal na mieste svojho syna, odpovedal, že byť sám sebou. To on v minulosti voči otcovi dokázal odchodom z domu. Keď nebolo otca, nemusel robiť naprotiveň. Otec sa veľmi bál, že bude po ňom a bude piť. Otec nevedel, že on alkohol neznáša. Podobné obavy ako jeho

otec má aj on, len v užívaní drog vidí pre syna nezvratné nebezpečenstvo návyku. Pri konfrontácii histórie pána Adriána so synovou situáciou (klientov príbeh sa opakuje v jeho synovi) sa ukázal pre pána Adriána výsledok, ktorý komentoval: *“Mám potrebu byť viac navonok úprimný vo svojich citoch. Tak ako mi otec nepovedal, že má ma rád..., mal by som sa o to pokúsiť... a povedať svojmu synovi, že mi nie je ľahostajný a mám ho rád... Uvedomujem si to, ale bude mi to robiť veľké ťažkosti mu to povedať, pretože v rodine je to tabu takto sa vyjadrovať.”*

Pán Adrián sa rozhovoril o tom ako syn, keď bol malý, vyliezol na strechu a nechcel odtiaľ odísť. Museli ho s manželkou prosiť. Na terapeutovu otázku, čo môže v tejto súvislosti znamenať pre syna užívanie drog, odpovedal, že to isté, vyžadovanie si pozornosti... *“Už mám nové poznanie v sebe a nebude mi robiť veľký problém sa porozprávať so synom !”* - naraz to z pána Adriána vyhrklo.

Terapeut sa vrátil k začiatku stretnutia a povedal pánovi Adriánovi, že necháva na jeho zváženie, či terapiu ukončí dnes alebo neskôršie. Pán Adrián odpovedal, že bude pokračovať, lebo to tak cíti.

Potreba klienta rozprávať o svojom synovi bola veľmi intenzívna. Terapeut výnimočne otvoril väčší časový priestor. Stretnutie sa predĺžilo o 25 min. Po ukončení sedenia terapeut mal dojem, že pán Adrián chcel namiesto seba ponúknuť do terapie svojho syna.

## **Protokol - dialóg z 13. stretnutia**

9.12.199..

Pri podaní ruky terapeutovi na privítanie sa pán Adrián pozeral stranou, ako keby mal výčitky svedomia a hanbil sa. Začal sa sťažovať na smolu počas cesty na terapiu. Snažil sa terapeutovi naznačiť, čo všetko urobil, aby prišiel načas. Chcel aby bol terapeutom pochopený, čo aj dosiahol. V terapeutovi vyvolal pocit spolupatričnosti, pričom pociťoval zo strany klienta prenos na priateľa a občas sa pristihol v roli vnímavého a chápacieho otca, ktorý má pred sebou dospelého syna. O svojej matke pán Adrián doslova povedal: *“Nedalo sa jej nič vytknúť... Bola príliš dobrá matka...”* Počas sedenia sa spoločne snažili uzavrieť jednotlivé asociačné

obrazy do zmysluplného celku tak, aby ako jednotlivé súčasti tvorili integritu sebauvedňovania a taktiež vnímania reality pre možnosť anticipácie.

Pán Adrián začal veľmi spontánne hovoriť o tom, že pri tomto počasí prišiel na bicykli. Ešte pred chvíľou odstraňoval na aute ľad. Mal problémy s naštartovaním auta.. Taktiež začal hovoriť o tom, že pred 12 rokmi na skupinovej psychoterapii spomínal, že rodina je ako firma, čo však on “vnútorne odmietal”.

**Pán Adrián:** *“A teraz vidím, že ako rodina sme sa stali firmou. Ja som si to naprognózoval...”*

**Terapeut :** *“Ako to vnímate ?”*

**Pán Adrián:** *“Nemám iné východisko. Otec mi povedal jedno židovské porekadlo: -Keď nemôžem tam, kde chcem byť, nech som tam, kde mám byť.-”*

**Terapeut :** *“Vidím, že ste sa vrátili k otcovi. Čo na to mama... ?”*

**Pán Adrián:** *“Mama sa akurát týmto riadila. Otec to síce deklaroval, ale on mal sny..., ale matka bola veľmi praktická. Chránila ma... Cítim teraz, že ma nechcela ani pustiť od seba...”*

**Terapeut :** *“Ako ste to prežíval?”*

**Pán Adrián:** *“Bál som sa, aby som jej nespôsobil bolesť, že od nej odídem...”*

**Terapeut** (konštatoval): *“... tak vašim “sparingpartnerom” bol váš otec.”* (Téma na 6.stretnutí.Pozn.)

**Pán Adrián:** *“Uvedomujem si, že to tak bolo. Voči otcovi som bol zlý... Matka ma naďalej chránila. Táto analógia je v mojej rodine. Manželka je ako moja matka... a ja som ten otec. Mám rozhodujúce slovo až na konci..., či sa má vypnúť televízor...”* (Rezignovane.)

**Terapeut** (s pochopením nonverbálne sa k tomuto vyjadruje a presúva tému na začiatok stretnutia): *“Hovorili ste, že ste rodinná firma. Keď to tak konštatujem..., fungujete už 25 rokov...”*

**Pán Adrián:** *“Ona (manželka)..., ale odo mňa chce všetko. Aby som bol režisérom a hercom súčasne. ... Ale ja som amatér !”*

**Terapeut** (pochybovačne): *“Zaujímavé, že sa cítite ako amatér... ale,*

*ako rodinná firma zarábate peniaze. Tak ste profesionál.”*  
(Povzbudzujúco.)

**Pán Adrián** (prekvapene): *“To je pravda. To som si ani neuvedomil. Viete, pán doktor, ja rozumiem mnohým veciam. Viem vymyslieť projekt, ale ako sa odskrutkuje autobatéria, to neviem...”* (Pán Adrián sa tiež vrátil na začiatok stretnutia k svojim pocitom nemohúcnosti.)

**Terapeut** : *“Kedysi ste chceli byť v živote scenáristom. Písali ste scenáre (pochvalne)... a na niektorom sedení ste sa už vyjadrili, že sa dobre cítite ako režisér...”* (5.stretnutie, pozn.)

**Pán Adrián**: *“To je pravda. Ale v tomto filme robím aj herca... (Zamyslel sa...) Dokonca veľmi dobrý herec..., a to manželka, si ma vybrala za režiséra na natočenie filmu !”* (Podráždene.)

**Terapeut** (zareagoval opačne a uznanlivo na to povedal): *“Tak tomu sa povie pocta... !”*

**Pán Adrián**: *“Tomu som rád..., ale s manželkou sme dvaja režiséri....”* (Namietal.)

**Terapeut** : *“Pán inžinier, vy ste rodinná firma. Použijem vaše pôvodné slová. Rodina môže byť ako kamión naložený so vzácnym tovarom, deťmi. Manželia sú na ceste vodičmi. Ale kamión sa nedá viesť tak, aby ho viedli naraz dvaja. Raz ho vedie jeden, druhý krát zasa ďalší. Cestu majú rozdelenú podľa zložitosti terénu, tak aby došli do cieľovej stanice načas a vyložili nepoškodený tovar a naložili iný vzácny tovar... a to môžu byť vnúčence...”*

**Pán Adrián**: *“Pán doktor, túto metaforu ste už niekomu povedal?”*

**Terapeut**: *“Nie. Každé naše stretnutie je originálne. Aj tento príklad je jedinečný. Je vašim príkladom..., to je vaša cesta. Manželka je odlišná, tak ako ste vy odlišný... Ale kamión vedie jeden a druhý zatiaľ oddychuje.”*

**Pán Adrián**: *“Ale manželka je veľmi praktická...”* (Namietal.)

**Terapeut**: *“Použijem obdobné, ale iné prirovnanie. Napr. športové terénne vozidlo, kde spolujazdec upozorňuje vodiča na zákruty, na priebeh trate podľa mapy. Má ju pred sebou. Jeden predvída, diagnostikuje terén. Druhý pohotovo reaguje, lebo je tak prírodou stavaný... a súťaž vyhrajú spoločne!”*

**Pán Adrián:** *“My s manželkou súťažíme spolu...”* (Spokojne konštatujúco odpovedal.)

---

**Terapeut:** *“Všimol som si, že naše stretnutia sa v poslednej dobe časovo predĺžili. Pri poslednom stretnutí, keď ste uvažovali terapiu ukončiť, sa nám čas natiahol o 30 min. Mohli by ste mi povedať, čím to asi bude?”*

**Pán Adrián:** ... (Uvažuje.)

**Terapeut:** *“Čo sa udialo na stretnutí, keď sa čas predĺžil prvýkrát?”*

**Pán Adrián:** ... (Uvažuje.)

**Terapeut:** *“Vtedy ste mi povedali, že ste tri dni nosil list z daňového úradu. Otvorili ste ho až pred terapiou...”* (Na chodbe pred pracovňou terapeuta. 11.stretnutie, pozn.)

**Pán Adrián:** *“Zbytočne som tri dni prežíval strach. V liste nebolo nič ohrozujúce...”*

**Terapeut:** *“Mohli by ste mi povedať..., čo vám tá situácia otvárania listu pripomínala...?”*

**Pán Adrián:** *“..., že som blízko pri mame. Môže ma ochrániť !”*

**Terapeut:** *“To je veľmi dobre, že máte v sebe niečo pekné a teplé, čo vám dáva pocit bezpečia... a to je matka...”-*

**Pán Adrián:** ... (Súhlasne prikyvuje.)

**Terapeut:** *“Vedeli by ste si spomenúť, čo ste mi vtedy počas sedenia povedal?”*

**Pán Adrián:** ... (Mlčí... Bolo na ňom vidieť, že ho niečo mrzí.)

**Terapeut:** *“Vytkli ste mi, že ste mali iné očakávania od terapie. Chceli ste návod ako byť úspešný... Koho ste v tej chvíli videli?”*

**Pán Adrián:** ... *“Môjho otca!”* (Vyhŕkol.)

**Terapeut:** *“Tak som bol vaša matka a súčasne..., onedlho váš otec. Matke ste sa bál povedať, že pôjdete od nej preč. Báli ste sa, že ju zraníte, keď pretrhnete jej závislosť na vás... a svoju agresiu ste preniesli na otca. V terapeutickej situácii na terapeuta. Povedali ste mu v prenosenom význame, že nie je dobrý terapeut..., že nie je dobrý otec, pretože je tu dobrá matka, ktorú nemôžem nemilovať...”*

**Pán Adrián:** “... táá..., tak to je ! Matka bola aj voči ostatným súrodencom taká starostlivá... (O 3 roky mladšia sestra, ďalšie dve sestry o 5 a 7 rokov mladšie a brat o 12 rokov mladší. Pozn.) Nedalo sa jej nič vytknúť... Bola príliš dobrá matka...”

**Terapeut:** “Ja viem...” (S pochopením.)

**Pán Adrián:** “Aj moja manželka je taká istá. Ja som na poslednom mieste..., ako môj otec. Teraz to vidím, že dokonca aj môj starý otec... Vo mne je niečo patriarchálne. (6.stretnutie. Pozn.)

---

**Terapeut:** “Vrátime sa trochu späť..., k našim stretnutiam. Hovorili ste, že vaše sebavedomie je ako obalené zo železa a bojíte sa, že vo vnútri nič nie je. Povedal som vám, že sú tam teplé vzťahy z vášho raného detstva. (9.stretnutie.Pozn.) O niekoľko stretnutí neskôr ste konštatovali (11.stretnutie, pozn.), že ste boli ako poštová schránka, kde mohol každý vstúpiť, ale vy ste nemohli vystúpiť... Zistili ste, že stena na ktorej bola schránka opretá, spadla. Na tej strane bola schránka voľne otvorená a vy môžete z nej vystúpiť...”

**Pán Adrián:** ... (So zaujatím počúva...)

**Terapeut:** “...ďalej ste hovorili, že kľúčik, aby ste sa odomkli, nepotrebujete, lebo ste otvorený sám v sebe a ste v sebe...”

**Pán Adrián:** “... Som na vlastnom letisku... Pri zostúpení z lietadla som na svojich dvoch nohách... A hoci je moja chôdza neistá, cítim sa istejšie.” (Tým dal na vedomie, že už nechodí po štyroch, ale sa postavil na “zadné”... Pozn.)

**Terapeut:** “Zhrnutie, ktoré sme urobili z niekoľkých stretnutí, ste vy podložili metaforou, ktorá opisuje vaše osamostatnenie sa od matky, preto sa môžeme vrátiť k vášmu starému otcovi ?”

**Pán Adrián:** “Dobre...”

**Terapeut:** “Na jednom zo stretnutí ste povedal, že stojíte na stupienku “archaizmu” otca a starého otca. Mali ste ťažkosti zostúpiť dole a pozrieť sa na seba... (6.stretnutie,pozn.) Vtedy sme konštatovali, že starý otec čo mal, bolo niečo funkčné. U vášho otca sa to dalo akceptovať. Vám ten “patriarchálny archaizmus” spôsobuje ťažkosti...”

**Pán Adrián:** ... (Nonverbálne dosvedčuje.)

**Terapeut:** *“Pozrime sa na problém ako na starožitné hodiny. Majú svoju historickú a umeleckú hodnotu, ale môžu sa podľa nich riadiť vaši synovia, keď sa v tomto svete počítačov ráta s tisícinami sekundy?”*

**Pán Adrián:** *“Potom je to štafetový kolík, ktorý má symbolickú hodnotu aj pre mojich synov... Teraz vidím, že batéria má plus pól a to je moja matka, mínus pól a to nie je zlé, je môj otec... Stačí vlások pavučiny..., vodivej pavučiny a urobiť spojenie vo vnútri medzi nimi... Nemusí to byť hrubý kábel... (Zamyslel sa na dlhšiu dobu...) Moji synovia budú veľmi silné osobnosti. Môžu čerpať veľa energie. Moja manželka je veľmi silné plus a ja zasa mínus, keď sa prepojíme vodivou pavučinou...”*

**Terapeut:** *“Hmm... (uznanlivo) a čo urobíme s problémom času trvania našich stretnutí?”*

**Pán Adrián:** *“To je naozaj môj problém, aj teraz nemám hodinky (...a ukázal na ruku. Predtým ich viditeľne nosil tak, aby ich aj terapeut videl. Pozn.). Ale pán doktor, nechajme to na budúce stretnutie, to bude posledné pred sviatkami Vianoc.”*

**Terapeut:** *“Dobre. Uvidíme sa na budúci týždeň.”*

## **Záverečné 14. stretnutie**

16.12.199..

Na začiatku posledného stretnutia vyzeral pán Adrián skormútený. Terapeut videl na klientovi, že má ťažkosti s lúčením. Napriek tomu bol klient aktívny a povedal terapeutovi, že chce riešiť problém času, pretože vidí na sebe teror času. Keď sa prebudí, všetko si načasuje. Ten kto nie je rovnako načasovaný, je jeho úhlavný nepriateľ. Terapeut mu otázkou pripomenul jeho sen o zmeškanom vlaku, či ten čas chce dobehnúť? Súhlasil. Len s manželkou nie sú časovo zosynchronizovaní. Mrzí ho to. Terapeut sa spýtal som sa, s čím má režisér najväčšie problémy. Odpovedal "s časom". Chápe síce tento nový problém, ale nevie ako má reagovať. Má v sebe veľa energie a tým sa neurotizuje. Predtým trestal seba, teraz si uvedomuje



agresivitu voči iným. Kedysi mal veľa času a plytval s ním... Terapeut si všimol, že pán Adrián mal opäťovne hodinky na ruke...! (Po 8.stretnutí ich nenosil.)

Terapeut klientovi pripomenul svoje neskoršie príchody na terapiu a spýtal sa ako to vnímal. Pán Adrián ospravedlňoval terapeuta zasa svojim neskorším príchodom... Terapeut bol pre pána Adriána nedotknuteľný. Na tieto slova terapeut zareagoval, že na niekoho sa kvôli času hnevá a na niekoho nie. Klient odpovedal, že sa hnevá na manželku. Jej ignoráciu času berie za ignoráciu seba. Terapeut uviedol klientov príklad vodiča (manželka) a tandemistu – režiséra (klient), ktorý sleduje čas a upozorňuje vodiča na rizika trate. Odpovedal, že by takto veru mohli fungovať. Potom spolu vo všeobecnosti hovorili o potrebe časového plánovania trate. *"A čo vaše napätie?"* - spýtal sa terapeut. Pán Adrián odpovedal, že by sa dalo uvoľniť hraním šachu, ale momentálne nemá partnera. Znova sa vrátil k manželke. Auto by chcela viesť stále ona. Terapeut sa spýtal, či je to možné. Pán Adrián odpovedal záporne, pretože manželka si musí aj oddýchnuť. Na terapeutovu otázku: *"Čo to od vás chce?"* Klient odpovedal: *"Trpezlivosť. Počkať, až sa unaví..."* Terapeut poukázal na podobnosť matky a manželky. Pán Adrián odpovedal, že už ich tak teraz podobné nevidí.

Terapeut konštatujúco interpretoval klientove poznanie z predchádzajúceho stretnutia, že sa úspešne separoval. Vie pristáť na vlastnom letisku a postaviť sa na svoje nohy. Má dostatok energie, čím sa môže vzdialiť k vzdialeným cieľom a pritom sa vrátiť k sebe. Už nemusí pristávať na cudzích letiskách a chodiť po štyroch. Terapeut s pochopením hovoril o vnímaní času, ktoré mu robí starosti. Je to problém v novej podobe. Je spôsobený jeho pohybom vo viacerých obrazoch a to chce určitú postupnosť a trpezlivosť. Zdôraznil pánovi Adriánovi významnosť toho, že tieto obrazy si aktívne sám vytvára a vie do nich vstupovať, hľadať v nich svoje alternatívy riešenia. Sú to jeho predstavy. Terapia je síce formálne ukončená, ale ona pokračuje autoterapiou. Pán Adrián humorne naladený odpovedal o pokračovaní "papierovou terapiou", napísaním knihy. Terapeut sa vyjadril, že keď má takú potrebu, môže tak byť... Klient povedal, že bude sa snažiť tak o dva mesiace ohlásiť. Súčasne si povedali dovidenia a podali si ruky. Po skončení posledného

stretnutia terapeut cítil, že sa asi neozve. Už ho ako terapeuta nepotrebuje. Bol spokojný... Aj tak sa stalo.

## **Psychodynamika** (po ukončení psychoterapie)

U klienta išlo o nedostatočne dosiahnutie objektovej stálosti a identity v separačno-individuačnom procese. Rozmaznávanie pri symbiotickom vzťahu s matkou neskoršie viedlo k depresívnej štruktúre so značnou slabosťou JA, nesamostatnosti a abnormným očakávaniam. Takýto stav potreboval neustály narcistický prívod, dodávku sebavedomia. Z pohľadu SELF psychológie (Kohut, 1991, s.38) rozmaznávanie v ranom detstve pripravilo klienta o možnosť budovať duševnú štruktúru - tzn., že v súvislosti s nefrustráciou zostalo jeho EGO nezrelé, nevznikli u neho uspokojujúce kontrolujúce pudy. Rozmaznávanie prispelo k neskoršej neochote robiť reálne kompromisy.

## **Poznámky do diskusie**

- \* Až po ukončení terapie môžeme povedať, že depresívne prežívanie klienta boli spôsobené defektom kompenzačných štruktúr, ktoré sa vzťahovali k nedostatkom v selfobjektovej funkcii otca ako idealizovaného imaga. Túto stabilitu mu nemohla poskytnúť zrkadliaca matka, pretože aktivovala grandiózne SELF.
- \* Tolerancia úzkosti je získaná na úkor rastúcich narcistických fantázií a stiahnutím sa do "okázalej izolácie". Túto intenzívnu úzkosť, pokles sebaúcty nevedel klient pri prvom stretnutí popísať, čo je plne v súlade s tým, čo uvádza H.Kohut (1991, s.46), že až postupne, keď začnú komunikovať jeho asociácie, hlavný obsah úzkosti je schopný popísať len za pomoci analógií a metafor. Toto podľa Kinstona a Cohena (1989,s.36) nastáva v bezpečnom stave primárnej vzťahnosti, kde k emočnému pochopeniu vedie cesta cez symbolickú zhodu.
- \* Na 3.stretnutí sa objavil klientov problém s časom. H.Kohut (1991, s.46) tvrdí, že ak sa pochopí psychický stav klienta, ktorý nie je možno popísať jazykom verbalizovaného významu, pozná sa

dôležitá možnosť, ako túto úzkosť posudzovať: strach zo straty Self (JÁSTVA) - z rozpadu a odcudzenie tela a mysle v priestore (preto tá izolácia, pozn.), rozbitie pocitu trvania v čase.

- \* Klient na 4.stretnutí už nehovoril ako pri 1.stretnutí o svojom stave prežívania ako depresii. Získal už určitý vhľad do svojho vnútra, že depresia je len dôsledkom.
- \* Hneď na začiatku 7.stretnutia bol klient "lovcom". O.Kernberg (1991, s.66) poznamenáva, že orálna agresia naznačuje obvykle na matku, ktorá funguje navonok kvalitne v umelom dobre organizovanom domove, ale s istou mierou necitlivosti, nezáujmu a neverbalizovanej, nenávisťnej agresie. U dieťaťa sa vytvára potreba brániť sa proti extrémnej závislosti a nenávisti. Napr. na 10.stretnutí klient charakterizoval seba ako svoju matku, ktorá vedela byť empatická voči cudzím. Vedela koľko môže dať navonok. Voči blízkym to už nefungovalo.
- \* Riešenie problému nedostatočnej zrkadliacej sebareflexie, ktoré bolo v 8.stretnutí klientovi ponúknuté a zároveň ním prijaté, nám umožňuje vysloviť domnienku o dôsledkoch nevhodnosti materských zrkadliacich funkcií, čím prišlo k nedostatočnej tvorbe kompenzačnej štruktúry SELF a k uväzneniu "nukleárneho SELF" - obaleniu železom. Klientova zlosť cez svojho syna smerovala na otca, pretože fragmentované splynutie s idealizovaným otcom mu neumožnilo vybudovať primeranú kompenzačnú štruktúru SELF. Splývanie s matkou, jej stále pohlcujúce zrkadlenie mohlo umožniť nanajvýš raný oidipálny vzťah k otcovi (13.stretnutie). Vzbura, odpor voči otcovi sa dá vysvetliť ako pokus o separáciu (R. a C. Blanckovi, 1991).
- \* Predchádzajúci popis nájdeme v 9.stretnutí. Prezentoval sa už nadhľadovými prvkami. Obavy z prázdna a pocitov bezcennosti verbalizoval. Východisko a istotu našiel vo svojom otcovi, čiže prišlo k prepracovaniu SELF-objektu otca, vstupu času budúcnosti, miznutiu viny a zlosti. Tak ako Kohut (1991, s.52) uvádza, klient uvidí chyby rodičov so zrelou toleranciou a ospravedlňujúcim svetle, aj náš klient ako keby vedel zvládnuť nevyhnutnú frustráciu svojej potreby empatickej citlivosti za pomoci súboru vlastných reakcií, ktoré sa stávali diferencovanejšie prostredníctvom

primárnej vzťahnosti. Podľa Kinstona a Cohena (1989, s.36) znamená byť zaujatý celou bytosťou seba samého, celým svojim životom. Podľa uvedených autorov ju potrebuje každý človek v priebehu života absolútne niekedy skúsiť. Rieši smrteľné dôležité otázky autonómie a spolunáležitosti, oddelenosti a spojenosti. Pod autonómiou môžeme vnímať klientovu schopnosť mať prania, činiť rozhodnutia a úsudky a jednať s vnútorným zaujatím. To je oblasť sebanarcizmu (self-narcizmus), ktorá je v protiklade k objektovému narcizmu. Pri spolunáležitosti sa prejavila schopnosť cítiť sa súčasťou rodiny (skupiny), byť hodnotený a oceňovaný, dávať a prijímať obživu a výchovu. Tieto dimenzie bolo potrebné v priebehu terapie spoločne identifikovať, poskladať do zmysluplného obrazu. Napriek nepatrnej náznakovitosti formou lákavej ponuky boli nakoniec po vnútornom spracovaní prijaté (internalizované) ako nová uvedomujúca skúsenosť. Ide o sféru self-objektových vzťahov, ktorým sa (ako Kinston a Cohen uvádzajú) objektový narcizmus posmieva.

- \* Podstata narcistickej poruchy bola tá, že "matka" zrkadlila jeho obraz. Keď nebolo zrkadlenie, vznikla narcistická diera. Túto bolo potrebné terapeutický trpezlivo vyplniť. Na dôvod terapeutickú trpezlivosť upozorňujú A. a C. Blanckovi (1991, s.182), že ak bola symbióza príliš dlho uspokojovaná, jediným vhodným spôsobom je láskavé očakávanie, až kým klient sám v sebe verbálne vysvetlí toto očakávanie. V terapii sa otvorili okná do klientovho vnútorného sveta prostredníctvom vytvárania metaforických obrazov. Spoločne s terapeutom popisoval, čo cítil, keď videl a opačne. Prišlo k vyjasneniu mnohých zahmlených vzťahov k svojim blízkym. Sebareflexia v možných realitách mu pomohla nájsť svojho "otca" na kompenzáciu svojich potrieb grandiozity. Preto mal terapeut hlboký pocit pri ukončení terapie, že ho už klient nepotrebuje. Vybudoval si kompenzačnú štruktúru SELF a posilnil nukleárnu štruktúru SELF. Pri takomto procese, ako uvádza Dupont (1984), vzniká medzi klientom a terapeutom vzťahnosť, ktorá umožňuje hlbokú, až telepatickú komunikáciu. Klient je vedome riadený potrebou pripútať sa, má intenzívnu vedomú túžbu po analytikovi a veľkú bolesť pri separáciách. Nemal to klient pri svojom terapeutovi jednoduché. Čo všetko si musel, čo v detstve neodprežil, odprežiť.

Terapeutovi to dal na vedomie.

- \* Otázkou môže byť, prečo bol klient prijatý do terapie. Terapeut ho nevedel odmietnuť. Možno je to tým, pričom sa stotožňujeme s názorom Kinstona a Cohena (1989, s.43), že najškodlivejšou reakciou voči klientovi s narcistickou poruchou kompenzačných štruktúr je odmietnutie prijatia do terapie, pretože je príliš postihnutý, alebo potrebuje skúsenejšieho terapeuta.

## **Katamnéza**

Po 14-tich mesiacoch od ukončenia psychoterapie podľa informácii z dvoch nezávislých zdrojov z miesta bydliska bývalý klient bez problémov podniká ako spolupracujúca osoba s manželkou. Jeho správanie je bez predchádzajúcich "čudáckych" prejavov.



Za vnútorným pocitom, že ťa niekto ľúbi stoja  
vonkajšie okolnosti: pohľady do očí, nežné slovné náznaky,  
náklonnosť a láskavosť, to všetko sú skutočné dôkazy.  
Richard Dawkins

## Dievča s matkiným smútkom

Blanka Z., 19-ročná, po absolvovaní obchodnej akadémie evidovaná nezamestnaná na úrade práce, bývajúca v meste s matkou - účtovníčkou a mladším bratom stredoškólakom. Stretnutie s psychoterapeutom telefonicky dojedнала sociálna pracovníčka, na ktorú sa obrátila klientka o pomoc pri riešení problému svojej matky, ktorá trpí depresívnymi stavmi. Iné informácie o budúcej klientke terapeut v tom čase nemal .

### 1. stretnutie (1. interview)

5.5.199.. 11,00 -11,55 hod.

Na dohodnuté stretnutie prišla presne. Ruku na privítanie terapeutovi podalo asi 168 cm vysoké dievča štíhlej postavy. Ústa mala strpnuté do úsmevu a jej oči sa pozerali na terapeuta cez okuliare "profesorky". Boli prísne a skúmajúce. Pri predstavení povedala, že sa volá *Júlia Z.* Mala oblečený nohavicový komplet. Blúzka pozapínaná až po krk. Prsia nevýrazné. Pripadala o niekoľko rokov staršia. V kresle sedela krčovito, v strehu. Ruky mala položené na kolenách, na dlhých prstoch mala viacero strieborných prstienkov. Začala s tým, že prišla po radu. Začala chváliť terapeutove skúsenosti s tým, že veľmi veľa ľudí sedelo v tomto kresle (Terapeuta hneď napadla asociácia, že asi nechce byť jedna z mnohých.) Pokračovala s poznámkou, že si ju terapeut určite zdiagnostikoval.

V rozhovore sa klientka sťažovala, že matka trpí hlbokou depresiou po úmrtí manžela z pred 3 rokov. Prišla preto, lebo by jej chcela pomôcť. Má strach z toho, že by matke ublížila, keby sa od nej odpútala. Pritom si s matkou dobre rozumie. Sú ako priatelia. Naliehala na terapeuta, aby jej povedal akú má diagnózu a dal inštrukcie a rady. S touto predstavou prišla a želá si, aby to tak

prebiehalo. Jej oči so zúženými zreničkami to ešte zdôrazňovali. Terapeutova odpoveď o diagnóze a spôsobe terapie ju neuspokojila. Povedal jej totiž, že diagnózu nestanovuje, pretože svojou statickosťou môže vyvolávať dojem nemennosti stavu. Taktiež nedáva inštrukcie a rady, najmä na diaľku. Skôr volí taký spôsob, že klient nájde v sebe tu najlepšiu odpoveď na svoje problémy. Ak by radil na základe vonkajších informácií, takáto rada je klientom prijímaná z vonku, aj keď sa s nimi klient stotožní, nemusia vystihovať skutočné klientove potreby, čo v konečnom dôsledku vedie k závislosti od authority. Terapeut videl ako sa klientka v kresle odklonila od terapeuta, zovrela dlane. Išla do odporu a niečo v sebe utlmila. Boli tam asi obavy. Terapeut sa spýtal, či môže povedať ako sa cíti. Keď dostal súhlas, parafrázoval jej pocity. Odpovedala, že je to tak, len nevie čo to je, ale to cíti. Na to povedala, že si terapeuta váži. Terapeut to vnímal ako prenos na matku. Hneď sa spýtal klientky na vzťah k matke, či tam také niečo v pocitoch neprebíha. Odpovedala, že vzťah k matke je dobrý. Matka má v nej svojho manžela a priateľa. Problémy mamy sú aj jej problémami. Na otázku koho sú jej osobné problémy, neodpovedala. Začala sa obhajovať s tým že ona nemá problémy. Jej problém je to, že len ťažko znáša, ako matka trpí stratou manžela. Až neskôr povedala, že jej chýba matka, ktorej by sa mohla zdôveriť. Mama si veľmi dobre rozumela s otcom a ona s bratom si pripadali ako tí druhí. Aj teraz mama v nej nachádza manžela a ona ako dcéra je druhá. Na otázku, ako sa momentálne chápe, povedala, že cíti teraz podobnosť s matkou. Ona chce byť aj dobrou kamarátkou. Vidí, že nie mama, ale ona potrebuje pomoc, pretože túži byť autonómna a pritom nechce matke ublížiť.

Počas stretnutia bolo voči terapeutovi prenášané veľa nevypovedanej agresie. Cítil sa ako matka slečny Blanky, ktorá svoju utlmenú agresiu, oponovaním vo svojej obhajobe vždy dobre racionalizovala, zakrývala stopy. Keď sa terapeut s ňou vrátil na začiatok a opätovne parafrázoval jej slová, situácia sa jej objasňovala a terapeutovu interpretáciu prijala. Už počas tohto stretnutia hovorila a učila sa hovoriť o svojich pocitoch, ako to cíti, čo bolo pre ňu nové. Brala to s rozšírenými zreničkami. Je výraz tváre zmäkol.

Terapeut ponechal na jej zváženie, či si chce riešiť problém svojej autonómie formou terapie, ktorej podstatu spoznala počas 1.interview.



Povedala, že síce prišla s matkiným problémom, ale je to predovšetkým jej problém. Z tohoto dôvodu chce chodiť na terapiu, aby si pomohla. Terapeut ju prijal a dohodli sa na 12. stretnutiach.

Na záver slečna Blanka terapeutovi povedala, že toľko povzbudení a chvály na seba už dávno nepočula. Rada by počula aj niečo, čo sa terapeutovi na nej nepáčilo. Terapeut interpretoval jej požiadavku ako potrebu spätnej väzby, aby sa vedela orientovať vo svojich pocitoch, že má potrebu vedieť čo sa v inom deji z hľadiska vnímania jej samej. Povedal jej, že ju vníma ako racionálne uvažujúce dievča, ktoré chápe problémy svojej mamy ako svoje problémy. Ich riešenie však presahujú rámec racionálneho uvažovania a preto asi požiadala o pomoc terapeuta.

## **Fokusová veta**

Musím pomôcť matke v jej smútku, lebo nemá právo trpieť viac než ja. (Pomáham matke prekonávať bolesť smútku, lebo ja si nesmiem dovoliť trpieť, pretože som na druhom mieste.)

## **Psychodynamika**

Aké problémy udávala klientka? Úzkostné stavy, neschopnosť prežívania príjemných pocitov, pocity neistoty, neodolateľné nutkania (napr. musela odísť z bohoslužieb, pretože matka sa sama doma trápi.), sťažovala sa na stratu samostatnosti, byť sama sebou, strata sústredenosti. Na rôzne činnosti musí vynakladať veľa energie a to ju unavuje. Vzťah k matke ju obmedzuje na vlastnej aktivite, aby mohla mať svojich priateľov, svoj čas na seba.

Čo asi nastalo? Voči otcovi je vytvorené silné emocionálne puto, ktoré klientka nevedome považuje za tak silné, že na neho má nárok len manželka. Po úmrtí manžela plne chápala manželku - svoju matku a pretože mala v sebe internalizovaného otca-manžela a seba ako potenciálnu manželku. Matke sa ponúkla ako manžel a priateľ, čo sa po prekonaní odporu na terapii v jej slovách objavilo. Týmto sa po smrti otca vyhlá intenzívnej smútkovej reakcii, ktorá zostala neprežitá. Oidipálny konflikt sa uzavrel do seba.

## 2. stretnutie

12. 5.199..

Tíško zaklopala na dvere. Podanie ruky bolo odovzdané. Pri sedení v kresle si cudne zakrývala kolená sukienkou. Nevedela začať rozhovor. Mlčala. Na terapeutove vyzvanie, na čo momentálne myslí, odpovedala, že na rodičov. Počas rozhovoru sa zamerala na matku. Pri analýze pocitov voči matke cíti, že sa to v nej hromadí. (Potlačovaná agresia. Pozn.). Terapeut sa spýtal, čo v tejto súvislosti cíti voči matke. Odpovedala: "*Lútosť*..." Pri analýze vzťahu k matke sa vyjadrila, že ju obmedzuje. Povedala, že si vymenili role. Cíti sa ako matka a matka sa stala jej dcérou. Aby bola sama sebou, chce byť dcérou. Chce matku pre seba. (Terapeuta napadlo a čo otec?) Voči terapeutovi začala mať kategorické požiadavky na úspešne uzdravenie. Terapeut je dal spätnú väzbu v tom zmysle, že ju plne chápe a spýtal sa ako si môžu vysvetliť jej požiadavku. (Terapeut použil techniku MY. Pozn.) Slečna Blanka odpovedala, že je to želanie dieťaťa po naplnení svojich túžob. Terapeut jej dal "otcovskú úlohu" tolerovať v sebe svoje dieťa a byť tolerantná nielen voči matke, ale aj voči sebe. Poďakovala sa za návod. Povedala, že takéto niečo čakala na minulom sedení. (Prenos na otca. Pozn.) Zo stretnutia spokojne odchádzala. O chvíľu zaklopkajúc vošla do miestnosti so slovami kritického dieťaťa, že nápis na dverách nevyrušovať nie je potrebný... a aj tak bol padnutý na zemi. Terapeut s úsmevom ako otec pochvalne poďakoval.

## 3. stretnutie

20.5.199..

Na stretnutie prišla o 15 minút neskôršie a neúmerne sa ospravedlňovala. Terapeut sa spýtal, čo ju vedie k takému ospravedlňovaniu, povedala, že to vyviera z jej pocitu byť dobrá v očiach autority, aby si o nej nemyslela nič zlé. (Chce byť milovaným dieťaťom. Pozn.) Pochválila sa, že dokázala matke povedať NIE. Bola veľmi milo prekvapená, že matka ju **neopustila**, (Skôr by sa bol hodil výraz nahnevala sa. Klientka to však cítila tak ako to povedala. Pozn.), pretože jej povedala, že poupratuje neskôršie, lebo musí

odpovedať na list priateľke. Akoby nesúvislé, tichým hlasom povedala, že matku možno len milovať. Na terapeutovu otázku: *“Kde je láska, tam je ...”* Slečna Blanka odpovedala: *“Nenávisť! Ale ja nedokážem nenávidieť... Mám to v sebe potlačené.”* Terapeut vysvetlil a zároveň interpretoval to čo sa v nej udialo: *“Tým, že niekedy som na niekoho blízkeho nahnevaný a najradšej by som ho od zlosti aj kopol..., mám ho v sebe stále rád. Tým, že ste, matke povedali, že nepoupratujete, ale napíšete list, na ktorý sa tešíte, nepotlačili ste svoje pocity. Matku máte stále rada a ona zasa vás. A neodišla. To isté platí na otca? Určite by si nezaslúžil pochvalu, že si dovoľil zomrieť...”* Klientka si vydýchla, uvoľnila sa.

#### **4. stretnutie**

27.5.199..

Keď išla na terapiu, mala ťažké nohy. Stretnutie by chcela mať rýchlo za sebou. Má pred prijímacím skúškami na vysokú školu. Terapeut sa vyjadril, že jej pocity sú reálne a vyjadrujú jej vnútorný svet. Povedala, že má potrebu mať všetko jasné. Na stretnutí sa do všeličoho zájde a zostane to tak. (Prenos na otca a výčitka terapeutovi ako voči otcovi. Pozn.) Hovorila, že matka nemá nikoho blízkeho pri sebe a mala by mať a má právo na to po smrti manžela... (Povedala to so zlosťou. Pozn.) Hostilné pocity voči otcovi nemá za to, že ju opustil, ale uvedomila si, že cez problémy matky to tak je... Otec jej chýba, pretože dával jednoznačnosť odpovedí. Terapeut sa spýtal, či je naozaj tak. Povedala, že je to také pocitové želanie. Prišla k presvedčeniu, že nepotrebuje príkazy, ale pre svoj sebarozvoj potrebuje priestor na zdôverenia sa. Na záver terapeutovi povedala, že sa nevolá *Júlia*, tak sa volá jej matka. Jej meno je *Blanka*. Keď sa prekvapený terapeut spýtal, prečo sa predstavila ako *Júlia*, odpovedala, že pri prvom stretnutí si myslela, že sa pýtam ako sa volá jej matka.

#### **5. stretnutie**

5.6.199..

Slečna Blanka sa pozerala na terapeuta ako dieťa na rodiča.

Terapeut sa spýtal ako vníma vzájomný vzťah. Odpovedala, že terapeut je navrchu a ona naspodku. Terapeut sa pýtal ako to prežíva. Povedala, že ako dieťa, ktoré si nevie odložiť svoje pocity...(?). Na terapeutovu otázku, koho jej pripomína, odpovedala, že jej otca. Jej otec mal v sebe rozpory, ktoré mu patrili. Vedel byť neskonalé láskavý, prísny, hodne vyžadoval. Ona sa mu snažila vyhovieť z dôvodu, aby sa mu páčila a bola tak pochválená. Terapeut: "A teraz?" Odpovedala, že jej to chýba. Zabrzdila sa. Nastalo vákuum a keď videla, že aj matke chýba, tak ho nahradila. Teraz si práve uvedomila, že bol v nej stratený pocit dieťaťa, ale potreba zostala. Na terapeutovu otázku ako začala fungovať, odpovedala, že začala svoje pocity kontrolovať. Súčasne začala mať pocit viny. Keď sa jej to teraz objasnilo, cíti v sebe úľavu. Pri rozhovore bolo spontánne. Terapeut jej poskytol metaforickú interpretáciu, že mala otca v sebe uväzneného, lebo sa bála že ho navždy stratí, zomrie. Tým, že mu dala slobodu, aj ona zostane voľná. Otec sa jej slobodne prejaví, keď ho bude potrebovať. Na základe obrazu otca si bude slobodnejšie vyberať partnera.

## 6. stretnutie

12.6.199..

Na stretnutie sa jej kráčalo ľahko. Cíti sa lepšie, pretože ju neprenasledujú myšlienky čo ju čaká doma. Záležitosti si vie lepšie usporiadať. Svojim pocitom vie dať priebeh. S terapeutom hovorili o tom, že ako jej neschopnosť odmietnuť želania iných ju vohnala do role "spasiteľky" a na druhej strane aj do role "obetného baránka". Povedala terapeutovi, že chce hovoriť o svojich obavách, ktoré začala prežívať, pričom nevie o čo sa jedná, nevie to popísať. Terapeut vychádzal z toho, čo povedala klientka. Spýtal sa, či vo všeobecnosti sú obavy a sebeckosť pre človeka potrebné. Odpovedala, že za určitých okolností sú nevyhnutné. Vzťahovaním sa z racionálneho poznania do oblasti svojho prežívania objavila klientka vzorec DIEŤA-RODIČ, ktorý vyvolával pocit neistoty, z toho prameniace obavy. Terapeut pomohol slečne Blanke komentárom: *"Na jednej strane je to poloha dieťaťa a na druhej strane zasa beriete na seba podobu obetavého rodiča. Tieto pocity sa striedali bez uvedomujúcej*

*interpretácie a stabilizácie tak, ako ich situácia priniesla. Je to dobrá cesta, chýbajú len korektívne zážitky.*” Terapeut nechal klientku, aby urobila záver stretnutia. Povedala, že je dobre byť zdravo sebecká, čo vytvára schopnosť povedať nie a byť ochotná pomôcť z vnútorných potrieb a situácie.

## **7. stretnutie**

23.6.199..

Prišla s úsmevom a bola spokojná, že vidí terapeuta. Pred tromi dňami prežívala sklamanie z oznamu na dverách, že stretnutie sa odkladá na druhý deň. Terapeut sa spýtal, kto jej takéto sklamanie robil. Odpovedala, že jej chlapec. Neprišiel na rande a potom bola celý víkend sklesnutá. Na ďalšiu terapeutovu otázku, kto je takéto sklamanie robil v minulosti, odpovedala, že otec. Vedel ju sklamať. Snažil sa to zamaskovať, ale ona vedela ako sa veci majú. Keď mala 13 rokov otec chcel ísť na niekoľko týždňov do jazykového kurzu. Manželka ho nechcela pustiť. Otec sa obrátil na pomoc na ňu. Ona sa však pridala sa na stranu matky. Matka na otca žiarlila a takisto aj ona. Od tej doby otec ešte viac primkol k manželke. Začal sledovať aj ju. Oni zasa jeho, najmä matka. Terapeut: *"A vidíte do kurzu ste ho nepustili a on vám odišiel bez pýtania... Čo by si zaslúžil?"* Klientka mala v očiach plno slz. Plakala, že zomrel. Bola na neho nazlostená. V terapeutovi sa prejavil súcit a chcel klientke podať papierovú vreckovku. Ona mu rázne odpovedala, že má svoju... Terapeut sa spýtal, prečo tak zareagovala na jeho reakciu mamičky. Odpovedala, že nechce aby bola slabá. Na terapeutovu otázku, keby sa započúvala do svojho hlasu, koho to bol hlas, keď odmietla jeho ponuku, odpovedala, že taký rázny bol jej otec. Terapeut: *"Spomínate si v tejto súvislosti na niečo?"* Slečna Blanka odpovedala, že v tom čase, keď nepustila otca do jazykového kurzu, bola večer dlhšie o rok starším chlapcom. Po príchode domov jej otec veľmi nadával, dokonca ju zbil. Toto nevie otcovi odpustiť. Urazil ju a nevie to pochopiť. Terapeut sa spýtal ako sa správal otec. Bol ako otec alebo muž (chápané ako manžel, pozn.). Klientka mlčala... Terapeut sa spýtal, ako by sa bol správal otec, keby v tej situácii bola jej matka. Klientka odpovedala, že tak isto. Na terapeutovu otázku, aby upresnila svoje správanie, odpovedala, že jej reakcie boli správaním ženy a otec (so

smiechom) reagoval ako paroháč. Uvedomuje si teraz, že si tieto pocity doteraz nepripustila, lebo bola v roli dcéry. Počas terapeutovej interpretácie a parafrázovania vzťahu k otcovi a matke a vzťahov rodičov medzi sebou, klientka sa rozplakala a pri súčasnom spoznaní aj inej stránky sa tomu cez slzy zasmiala. Prišlo jej to smiešne. V tejto súvislosti sa zamyslela nad tým, ako sa bála ísť na jedno terapeutické stretnutie. Nebála sa prijímacej skúšky, ale toho, že si počas stretnutia s terapeutom na niečo spomenie, načo si nechce spomenúť, aby jej to neublížilo. Oslobodila sa od potlačených zážitkov. Dokonca aj slzy bude vedieť použiť ako komunikačný prostriedok tak, ako to videla u svojej mamy. Pri odchode sa vo dverách na terapeuta pozrela očkom.

## 8. stretnutie

17.7.199..

Hneď na začiatku terapie povedala, že sa jej ťažko išlo na dnešné stretnutie, lebo sa obávala, že bude terapeutom odmietnutá. Terapeut sa spýtal, ako to prežíva. Odpovedala, že potláča v sebe agresívne pocity, aby si ten druhý nemyslel o nej nič zlé. Takto sa správa aj voči matke. V živote si všetko dopredu zorganizuje. Na terapeutovu otázku, ako to vyzerá na terapii, povedala, že to ponecháva na neho, lebo nechce zasahovať do priebehu. Takto sa správala voči otcovi a v terapeutovi ho vidí. Terapeut poskytol slečne Blanke interpretáciu, že voči otcovi sa snažila byť dobrá. S matkou ho nepustili na jazykový kurz a on si napriek tomu dovolil odísť - navždy. Mala na neho zlosť, ktorú v sebe potlačila. Pretože terapeut jej pripomína otca, bála sa, aby sa táto zlosť neprejavila a aj on ju potrestá odmietnutím. Interpretáciu prijala a povedala, že pochopila svoje obavy. Povedala, že si to uvedomila preto, že terapeuta vníma ako muža. Pri terapeutke by to nebolo možné. Keď toto klientka rozprávala, terapeut si ju bližšie všimol ako je učesaná. Mala ostrihané a pekné upravené vlasy. Čistú plet' a okuliare si zložila dolu. V závere stretnutia terapeut klientke oznámil, že sa uvidia o 3 týždne, pretože odchádza na dovolenku. Keď slečna Blanka odišla, na stolíku zostali ležať jej zabudnuté okuliare. Terapeut ich chytil do rúk a už bol rozbehnutý, že ju na chodbe dobehne, aby jej ich dal. Uvedomil si, že to nie je náhoda a tak ich položil naspäť na stolík. Po chvíli si pre ne slečna Blanka prišla.

Slečna Blanka prišla na stretnutie bez okuliarov. Bola starostlivo upravená. Blúzka s čiernou čipkou, biela priliehavá sukňa. Účes sčesaný do čela s odhrnutými uškami. Zvedavo sa spýtala terapeuta ako sa mal na dovolenke. Odpovedal jej, že dovolenku strávil príjemne a otvoril priestor klientke, aby ona hovorila ako trávila čas medzi stretnutiami. Odpovedala, že si tiež urobila dovolenku. Vzápätí terapeut zbadal ako sa klientka zarazila, previnilo sklopila oči, čo si terapeut pre seba vysvetlil, že jej pocit previnenia pramení z toho, že na neho nečakala. Terapeut ju pochválil, že bola s priateľmi na dovolenke. Prijala to s potešením. Hneď na to nadviazali rozhovor na tému posledného stretnutia o jej obavách z terapeutovho odmietnutia. Keď o tom hovorila, a terapeut ju neodmietol, dokonca pochválil, bola uvoľnená, dievčenská. Popísala sa aká bola než prišla do terapie a teraz. Vo vzťahu k ľuďom je bezprostrednejšia a tolerantnejšia. Prišla na to, že analýza a precit'ovanie vlastných citov jej pomáha vytvárať si slobodnú autonómiu. Terapeut nonverbálne pokyvovaním hlavy prejavil radosť nad týmto konštatovaním a povedal slečne Blanke, že sa nachádzajú v druhej polovici spoločných stretnutí. Opätovne sa terapeut vrátil k minulému stretnutiu. Spýtal sa jej, čo jej utkvelo v pamäti. Slečna Blanka povedala, že to bolo to, že ju neodmietol, ale s pochopením prijal. Terapeut pripomenul jej želanie, aby terapeutom bol muž a nie žena. Nevedela si spomenúť a smutne konštatovala, že sa jej toto želanie úplne vytesnilo. Na otázku, čo sa také nevšedného stalo, odpovedala, že sa vrátila pre zabudnuté okuliare. Na chodbe si hovorila, že sa nebude zbytočne ospravedlňovať. Spýtala sa terapeuta, či si toho všimol. Odpovedal jej, že bola celkom prirodzená. K tomu dodal, že bol rozbehnutý s okuliarami za ňou. Vrátil sa a okuliare položil naspäť. Odpovedala, že keď išla z posledného stretnutia po schodoch, tak si uvedomila ich zabudnutie a želala si, aby ich jej terapeut priniesol. (Bola milá a zvedavo bezprostredná.) Terapeut sa spýtal, čo by prežívala, keby ich priniesol. Odpovedala, že by mala pocit zahanbenia. A je veľmi rada, a poďakovala za to, že sa mohla o tomto takto otvorene porozprávať.

Prišla bez okuliarov. Bola oblečená v teplých farbách. Začala hovoriť, že v minulosti zvolila nesprávny postup pri riešení svojich problémov a má z toho pocit nedostatočnosti. Terapeut sa spýtal slečny Blanky, kde by hľadala príčinu tohto pocitu. Odpovedala, že sa to stalo stratou otca. Na ďalšiu terapeutovu otázku, čo ešte vyvolala táto strata? Klientka mlčala, premýšľala a uvažujúco ticho povedala, že stratu jej samej, stratu vlastnej autonómie. Terapeut požiadal klientku, aby tieto straty porovnala. Odpovedala, že stratu seba samej a autonómie prežíva intenzívnejšie než stratu otca. K tomu povedala, že matka intenzívne žiaľila za svojim manželom, ona vieru nie. Povedala si, že musí matke pomôcť. Svoj smútok musí v sebe potlačiť, prekonať. Naviazala sa na matku, poskytla jej strateného manžela. Terapeut graficky na papieri znázornil interpretáciu a pritom komentoval. Povedal, že sa s matkou stotožnila so stratou svojho otca ako manžela. Terapeut sa spýtal, či by vedela teraz povedať, prečo mala pocit viny. Odpovedala, že z toho, že dostatočne nesmútila za otcom. Terapeut zdôrazňujúco povedal, že skutočnosť je iná než, to čo by videl povrchný pozorovateľ. Ona si tento smútok za stratou otca odprežila na terapii, oslobodila sa, stala sa autonómnejšou a má jasnejšiu myseľ. Hovoril, že ako vedela chápať matku, keď jej zomrel manžel. Terapeut veľmi opatrne povedal slečne Blanke, že matka asi nevedela, že jej zomrel otec. Rozplakala. Keď jej terapeut podával papierovú vreckovku, spýtal sa, či takéto pochopenie od mamy čakala? Odpovedala, že nie. Takisto matke ani nedala príležitosť, aby jej pomohla smútiť za otcom. Ani to nechcela. Nonverbálne dala najavo svoje pochopenie. Uvoľnene pokyvujúc hlavou sa zasmiala. Terapeut sa spýtal, či mohla v tom čase inak konať. Odpovedal, že asi nie. Pri odchode mala poskladanú vreckovku v ruke. Neodniesla si ju zo sebou, ale požiadala, aby ju mohla zahodiť do koša. Musela terapeuta obísť. Odprežitý smútok symbolicky zostal v koši.



## 11. stretnutie

28.8.199..

Prišla na stretnutie naladená ako zvedavé dievča. Čakala, že terapeut začne prvý hovoriť. Terapeut sa spýtal na čo myslí. Povedala, že rozmýšľala o šírke vzťahov k svojmu otcovi. Analýza dostala rýchly spád hneď po terapeutovej úvodnej otázke, aby povedala niečo o vzťahu medzi otcom a matkou. Povedala, že ich pozorovala. Poznala aj ich intímny vzťah. Prestavovala si svojho otca ako milenca. Toto vyjavenie ju veľmi prekvapilo. Povedala, že to mala v sebe úplne potlačené. Teraz vie, prečo mali rovnaký smútok s matkou a svoj žiaľ si odprežila prostredníctvom matky. Jej prekvapenie z odhalenia vyvolávali atmosféru niečoho zakázaného. Dlho trvalo, než vyjadrila svoj pocit viny z incestných myšlienok. Povedala, že čo teraz s tým...? Nemá dobrý pocit, pretože to nevie zaradiť. Terapeut odpovedal, že poznanie príčin nutkavých myšlienok, ospravedlňovania tam, kde nie je na to dôvod, umožňuje spoznanie pravej motivácie správania. Nemôže byť tak zaskočená v rôznych situáciách. Matka ju naučila používať slzy ako komunikačný prostriedok. Otec zasa milovať iných mužov. Týmto poznaním oslobodila svojho otca vo svojom srdci a dala možnosť vstúpiť iným mužom na základe diagnostiky, ktorú si odskúšala na svojom otcovi. Slečna Blanka sama od seba povedala terapeutovi, že terapiu ukončí podľa uzatvorenej dohody. Terapeut sa spýtal, či tak naozaj chce. Odpovedala, že áno. Terapeut súhlasil. Slečna Blanka odchádzala zo stretnutia spokojná.

## Protokol - dialóg zo záverečného 12. stretnutia

5. 9.199..

V celej budove sa nesvietilo. Klientka musela prejsť dlhou chodbou slabo osvetlenou núdzovým osvetlením. S príchodom do miestnosti naraz sa rozsvietilo svetlo. Terapeutova poznámka, že s jej príchodom je všetko rozžiarené, svetlé, ju potešila. Terapeut sa spýtal ako sa jej kráčało tmavou chodbou. Povedala, že trpela stratou orientácie, ktorá dlho netrvala. Povedala, že sa rozhodla terapiu ukončiť nielen preto, že sa s terapeutom dohodla na 12-tich stretnutiach, ale terapia jej pomohla nielen odstrániť problémy, ktorými trpela, ale aj pochopiť

mnohé súvislosti s tým spojené. Psychoterapia jej dala viacej, než očakávala.

Svoju zmenu rozdelila slečna Blanka do troch skupín: *“Prvá skupina: Kto som JA. Druhá skupina... ? Tam by som zaradila svoj vzťah k MAME. Do tretej skupiny...? To je vzťah TU, ktorá sa spája s otázkou prečo som sem prišla.”* Veľmi sa jej páčila myšlienka o dokonalosti..., ako dokonalých ľudí nemá nik rád. Chcela byť dokonalá. Teraz už nie je a nemá tu nutkavú potrebu ako to bolo pred terapiou. Začala lepšie chápať iných takí akí sú a stala sa tolerantnejšia. V živote pred terapiou to bol strach, že bude menej dobrá ako mama... Terapeut postrehol, že slečna Blanka chce povzbudenie a tak jej povedal, že ju plne chápe v tom, čo prežívala. Parafrázoval jej slová, že prišlo k ujasneniu, prečo vznikali jej problémy, ich dôvody a príčinu nielen vedome vnímala, ale aj ich tak prežívala. Spýtal sa na príčinu byť dokonalá. Po chvíľke uvažovania slečna Blanka povedala, že chcela získať ocina ako muža. (Prvýkrát familiárne! Pozn.) Terapeut jej povedal nech to povie otvorene.

**Slečna Blanka:** *“... ja viem, ale... neviem to povedať. Ani neviem, či to tak aj bolo...”*

**Terapeut:** *“Keď to slečna Blanka poviete..., uvidíte, či to tak bolo alebo nebolo... To je vaša fantázia.”*

**Slečna Blanka** (nežne a ostýchavo): *“Ako milenca...”*

Terapeut jej popísal, ako ťažko vedela vedome pripustiť svoju fantáziu. Potom je z toho hlbší nedefinovateľný pocit. Vysvetlil slečne Blanke, že otec bol prvý na poruke, o ktorom mohla ako malé dievčatko fantazírovať.

**Terapeut:** *“Videli ste ho ako sa správa ako muž k svojej žene - vašej matke. V matke ste mali konkurentku. Kto vám z tých dvoch bol bližšie?”*

**Slečna Blanka:** *“Ocino...”*

**Terapeut** (v mene klientky): *“Čo musím urobiť, aby som bola lepšia?”*

**Slečna Blanka:** *“Musím sa snažiť viacej byť dokonalá, aby som sa páčila...”*

Spolu potom hovorili o tom, čo prežívala, keď si pri terapeutovi odprežila smútok za otcom, predtým ešte prostredníctvom svojej mamy aj za priateľom a “manželom”. Terapeut sa spýtal, či by vedela vysvetliť vzťah k svojej mame a svoj neodžitý smútok. Odpovedala, že vie prečo. Bol to strach, že by mohla stratiť matku. Terapeut povedal, že by bolo dobré, keby sa hovorilo aj o bratovi. Zdalo by sa, že sa na neho zabudlo od prvého stretnutia. Pripomenul slová slečny Blanky, že matka a otec boli prví a brat a ona tí druhí. Spýtal sa ako to bolo po smrti otca.

**Slečna Blanka:** *“Brat hral zvláštnu rolu. On bol iný..., nedával pocity príliš najavo. Snažila som sa mu pomáhať. Ale on unikal, chodil von medzi priateľov...”*

**Terapeut:** *“A váš vzťah k nemu...”*

**Slečna Blanka:** *“Myslím si, že ho chápem...”*

**Terapeut:** *“Tie potlačené pocity vám koho pripomínajú...?”*

**Slečna Blanka:** *“Povedala by som..., mňa!”*

**Terapeut:** *“Aké máte pocity pri spomienke byť prví a druhí?”*

**Slečna Blanka** (s úsmevom): *“Teraz mi to pripadá absurdné...”*

**Terapeut:** *“To sú vaše slová, že?”*

**Slečna Blanka:** *“Bolo to také..., že som egoista.”*

**Terapeut:** *“Vo vašich slovách sa mi niečo zablesklo. Čo?”*

**Slečna Blanka:** *“Pocit viny... Taký pocit viny voči každému.”*

**Terapeut:** *“Keď pocit viny voči každému, tak ako sa prejavoval konkrétne voči bratovi?”*

**Slečna Blanka:** *“Voči Andrejovi to bola ľútosť.”*

**Terapeut:** *“Prečo tá ľútosť?”*

**Slečna Blanka:** *“Ľútosť v tom, že som nestratila len otca, ale aj brata.”*

**Terapeut:** *“... a čo brat?”*

**Slečna Blanka** (viditeľne sa zarazila): *“...brat stratil tiež otca... a aj mňa.”*

**Terapeut:** *“To bolo v minulosti. Ako fungujú teraz vzťahy v rodine?”*

**Slečna Blanka:** *“Po psychoterapii sme sa všetci našli. Teraz vidím, že aj Andrej stratil odchodom otca veľmi veľa. Dokonca viacej než ja. Ja som sa mohla s matkou porozprávať o všeličom, ale Andrej túto možnosť nemal...”*

**Terapeut:** *“Môžeme v našom rozhovore ísť trochu hlbšie?”*

**Slečna Blanka:** *“ ... áno.”*

**Terapeut:** *“Nepovedali ste to presvedčivo...”*

**Slečna Blanka:** *“Vždy mám nejaký strach...”*

**Terapeut:** *“Bolí to, keď vyjde niečo na povrch... Je to veľmi bolestivé?”*

**Slečna Blanka** (s ironickým smiechom): *“Je to surové...”*

**Terapeut:** *“Dá sa to prežiť ?”*

**Slečna Blanka:** *“Dá...”*

**Terapeut:** *“Ako sa potom cítite ?”*

**Slečna Blanka:** *“Vždy o niečo lepšie...”*

**Terapeut** (použil techniku MY): *“Čo radšej potom chceme ?”*

**Slečna Blanka** (s úsmevom a zvedavým výrazom tváre): *“Podme hlbšie..., konečne.”*

**Terapeut:** *“Aký pocit je vo vás... ?*

**Slečna Blanka:** ... (Mlčí.)

**Terapeut:** *“Nie, že mi dáte takú odpoveď, o ktorej vy predpokladáte, že si želám... To sme už raz rozobrali.”*

**Slečna Blanka:** *“Pocit neistoty...”*

**Terapeut:** *“Ten pocit neistoty môže všeličo vyvolávať...”*

**Slečna Blanka:** *“Zasa sa stanem... dokonalá. To nie je príjemné... Tu sa tak strápnujem...”*

Terapeut pred jej vyjadrením ju už chápal, že chcela na poslednom stretnutí zanechať ten najlepší dojem. Povedal slečne Blanke, že obdobné je to ako u zubného lekára. Pohľad na bolestivé miesto pacienta nie je potešujúci. Jeho odborné úkony sú nepríjemné. On to tiež cíti s pacientom a vie sa vyhýbať zbytočnej bolesti. Odmenou

mu môže byť úsmev už s peknými zubami. Bývalý pacient sa môže usmievať aj na iných... a bez problémov ješť.

**Terapeut:** *“Vysvetlíme si, prečo máte voči bratovi ľútostný vzťah...?”*

**Slečna Blanka:** *“Hmm...”*

**Terapeut:** *“Povieme si, čo už vieme. Rodičia boli tí prví a vy s bratom ti druhí. Čo sa potom nastalo?”*

**Slečna Blanka:** *“S bratom sme sa dali dohromady, rozumeli sme si a hovorili sme si o rodičoch... S nimi sme si vybavovali len nutné veci...”*

**Terapeut:** *“Otec naraz odišiel navždy...”*

**Slečna Blanka:** *“... a so mňa sa stala prvá...”*

**Terapeut:** *“... a brat?”*

**Slečna Blanka:** *“Zostal stále druhý...”*

**Terapeut:** *“Aká bola vaša reakcia?”*

**Slečna Blanka:** *“Ľútosť, lebo zostal sám... Bola som voči nemu diplomatická, taká neosobná... Neskôršie (Ospravedlňujúcim hlasom.), čo som začala chodiť na psychoterapiu, som Andrejovi vysvetlila dodatočne ako sa veci majú. Robím to aj teraz, a to nás zbližuje. Viacej ho prijímam a ti isté robí aj brat. Predtým odo mňa bočil...Teraz tomu rozumiem, prečo bola vo mne ľútosť voči bratovi...”*

**Terapeut:** *“Ešte je vo vás ten pocit ľútosti voči bratovi?”*

**Slečna Blanka:** *“Nie..., zmizol.”*

Slečna Blanka v závere posledného stretnutia hovorila o svojich ťažkostiach, ako sa je nechcelo ísť na niektoré stretnutia. Bola prekvapená ako sa v nej niečo otvorilo. Hovorila o tom, že si prišla na začiatku psychoterapeutovi po radu a on jej pekne povedal, že sa to nedá urobiť ako s čarovným prútikom. Prišla k poznaniu, že psychoterapia je dobrá v tom zmysle, že človeka nezmení. Toho sa veľmi bála. Psychoterapia dáva otvorený pohľad na veci. Stala sa voľnejšia, bezprostrednejšia. Nadobudla novú skúsenosť. Energii v sebe nedusí. Za veľmi dôležitý moment považovala ten, že dokázala

povedať mame NIE a mama sa nezmenila. Svoje pocity úzkosti sú reálne a pociťuje ich ako potrebné. (Psychoterapeut pri počúvaní týchto slov mal protiprenosovú predstavu, že slečnu Blanku s hrdosťou odvádza ako svoju dospelú dcéru k oltáru, aby sa vydala... Pozn.)

Na záver terapeut slečne Blanke povedal, že ju vníma ako naozaj dospelú, ktorá sa vie slobodne rozhodovať. Zažela jej úspešné štúdium na vysokej škole. Slečna Blanka sa terapeutovi poďakovala a podaním ruky, ktoré bolo pre terapeuta príjemné, sa rozlúčili.

## **Katamnéza**

Rok po ukončení psychoterapie slečna Blanka študuje v druhom ročníku na ekonomickej univerzite. Úzkosť prežíva pred skúškou tak ako ostatní spolužiaci. Neodolateľné nutkania sa už neobjavili. Vie sa dobre sústrediť na štúdium. Vzťahy k svojim blízkym považuje za bezproblémové. Seba vníma ako autonómnu a má stabilný okruh priateľov a priateľiek. Má radosť z toho, že matka sa teší z jej úspechov na vysokej škole. Prejavila želanie, aby brat úspešné spravil prijímacie skúšky na vysokú školu.

Slobodná vôľa neznamená iba voľbu medzi známymi  
alternatívami, ale aj schopnosť predstaviť si alternatívy nové  
a sformovať ich do niečoho lepšieho.  
William H. Calvin

## Vierine kurča

### 1. stretnutie (1. interview)

7.10.199..

9,40 - 10, 40 hod.

Dnu vošla asi 165 cm štíhla v čiernom oblečená žena. Vyžarovala nepokoj. Bola dezorientovaná, ako keby bola krátkozraká. Mala vystrašené a nevyspané oči. Predstavenie bolo bojazlivé. Tichým hlasom povedala svoje meno. Podanie ruky bolo nevýrazné, pričom si nezachovala určitý primeraný odstup od terapeuta. Išla na telo (akoby na ruky, pozn.). Keď terapeut videl na seba pozerajúce úpenlivé oči v bezprostrednej blízkosti, pocítil v nich hľadanie pochopenia.

Na terapeutove vyzvanie si s úľavou sadla do ponúknutého kresla. Jej meno si nezapamätal a tak sa spýtal ako sa volá. Povedala, že sa volá Viera Ch. Začala hovoriť s prívalom slov, ktorý sa takmer nedal zastaviť. Terapeut si pomyslel, že si sama sebe ešte pred vstupom do pracovne povedala, že sa musí vyrozprávať, vyžalovať sa. Sťažovala sa na úradníčku úradu práce, ktorá ju núti prijať prácu výčapníčky. Ona takúto prácu nechce a odmietla ju. Má stredoškolské vzdelanie s maturitou. Začala sa ospravedlňovať. Ani prácu predavačky neprijme, lebo je pod jej úroveň. Vyhrkli jej slzy a usedavo sa rozplakala. Terapeut s pochopením vyčkal a keď prvý príval slz pominul, spýtal sa jej, čo ju tak rozrušilo. Odpovedala, že to bolo správanie úradníčky. Nútila ju prijať proti jej vôli neprimerané zamestnanie. Cítila zo strany úradníčky povýšenosť a neľudský nátlak bez pochopenia, pričom nechcela si vypočuť jej názor. Na otázku, kedy to bolo, odpovedala, že pred týždňom. Myslela si, že to samo pominie, ale stále na to myslí. Z tohoto dôvodu vyhľadala psychoterapeuta, aby jej pomohol. Terapeut povedal klientke, že sa daná situácia dotkla v nej niečoho citlivého, čo jej pripomenulo dačo z minulosti a to ju doviedlo až sem. Odpovedala, že od pohovoru z úradníčkou už týždeň nemôže v noci spať, cíti v sebe nepokoj. Terapeut sa spýtal, či v minulosti

nemohla zaspať. Odpovedala, že v detstve sa často budievala zo sna, na ktorý sa nepamätala. Neprišla za terapeutom len kvôli tomuto problému. Chcela by sa zbaviť záťaže. Má veľký strach zo situácii, ktoré by ju mohli nejakým spôsobom prekvapiť. Od tej doby, čo je nezamestnaná, má obavy vstúpiť do miestnosti, ak má niečo vybaviť. Musí sa k tomu nútiť, presviedčať. Terapeut sa spýtal, čo jej situácia s úradníčkou pripomenula. Odpovedala, že takto ju vedel vytočiť triedny profesor na strednej škole. Úradníčka jej pripomenula tohto profesora. Musela sa profesorovi podriaďovať a keď to urobila, nebola napriek tomu akceptovaná. Povedala, že má problémy so vzťahom k mužom. Na terapeutovu otázku, kto môže byť v jej prípade takýmto reprezentantom mužov, po úvahe odpovedala: *“Bol to otec.”* Charakterizovala ho ako prísneho a neprístupného. Trpel komplexmi kvôli manželke. Matka bola inteligentnejšia, pochopila všetko skôr než on. Pracoval ako zámočník. Matka bola na dedine pôrodnou babicou. V tej istej továrni, kde pracoval jej otec, neskoršie pracovala aj ona ako úradníčka. Manžel je zamestnaný ako bezpečnostný technik v banke. Manžela, aj keď sa jej páčil, si nebrala z lásky, ale preto, že jej bude dobrým partnerom, kamarátom do života, pričom záverečné slová povedala veľmi jemným, nežným hlasom. *(Terapeut si to dal do súvisu so svojimi pocitmi pri popise vonkajšieho zjavu klientky na začiatku rozhovoru, kde zachytil na sebe prenos klientkinej túžby po dôvernom vzťahu, ktorá bola predsexuálneho charakteru. Táto bola asi aktuálna voči manželovi.)* Ďalej povedala, že tak ako ju otec vychovával stroho a netolerantne, tak obdobne sa ona správa voči synom. Najmä voči najstaršiemu má výčitky, pretože keď bol nemluvňa, nemala ho tak rada ako mladšieho. Teraz sa snaží, skôr núti k tomu, byť chápavejšia, ale cíti v sebe, že je ako jej otec. K tomu dodala, že po pôrode druhého syna sa zľakla svojich šiat v skrini, že je to ona.

Ide o 36 ročnú vydatú ženu, ktorá má dvoch 13 a 10 ročných synov. Je viac než 2 roky nezamestnaná. Býva v meste. Má stredoškolské vzdelanie s maturitou. Vyrastala na dedine u rodičov. Psychiatricky liečená nebola. Obaja rodičia sú na dôchodku. Ďalšie údaje v tom čase neboli klientkou objektivizované.

Počas rozhovoru sa upokojila. Začala klásť otázky, ktoré sa dotýkali terapeutovej psychologickkej činnosti. Terapeut na to



poznamenal, že vidí u nej hlbší záujem o psychologické poznanie skutočností, v ktorých sa nachádza a opýtal sa či to nemá súvis s tým, že si sama chce odpovedať na niektoré svoje problémy. Súhlasila a z tašky vytiahla práve kúpenú knižku s psychologickou problematikou so slovami, že rada takéto knihy číta. Terapeut sa opýtal, čo jej to prináša. Odpovedala: *“Dobre čítajú, pán doktor. Hovorí pravdu, ale nedá sa podľa nich žiť... Preto som prišla za vami, aby ste mi pomohli...”* Terapeut sa spýtal na jej očakávania. Odpovedala, že by chcela skutočný návod, recept ako žiť. Ona sa núti a hovorí, že to musí byť tak, ako si to želá, že by to malo byť. Veľmi je sklamaná zo svojich očakávaní, ktoré nevychádzajú. Terapeut sa spýtal, kto môže mať takéto očakávania, želania. Klientkina odpoveď bola: *“Deti.”* Na ďalšiu otázku, od koho majú takéto očakávania, odpovedala, že od rodičov.

Terapeut poskytol interpretáciu, ktorú zostavil na základe svojich postrehov, precítených skutočností zo scénických situácií. Nedávne stretnutie s úradníčkou jej pripomenulo triedneho učiteľa. Od obidvoch mala očakávania: Pomôžu jej a pochopia ju, ale ich reakcie bola opačné, než očakávala. Taktiež vo svojom detstve mala očakávania od svojho otca, že ju bude chápať. Avšak od neho pociťovala odstup, prísnosť a zodpovednosť. Bála sa k nemu priblížiť. Možno aj z tohto dôvodu nevie, ako sa má zachovať v určitých situáciách. Cíti sa ako dieťa, ktorému by mali pomôcť. To môže byť príčinou prežíanej úzkosti, až strachu zo situácii, do ktorých nevidí a nevie si predstaviť ich priebeh. To je dôvodom aj jej aktuálnej nespavosti. Prejavili sa po požiadavke úradníčky, ktorá ju chcela zamestnať v povolání, ktoré ona považuje pre seba za podradné. Povesené šaty v šatníku jej pripomenuli rolu ženy - matky, v ktorej sa po druhýkrát ocitla. *(Hypoteticky prichádzajú do úvahy aj iné vysvetlenia preľaknutia zo šiat, ale ich zahrnutie do interpretácie by pravdepodobne dezorientovali klientku. Pozn.)* Interpretáciu prijala s tým, že číta psychologickú literatúru, aby lepšie rozumela svojim deťom.

Klientka prišla so zámerom psychoterapeuticky si riešiť svoje terajšie poruchy spánku a dlhodobejšieho strachu vstúpiť do uzavretého priestoru, kde má niečo vybaviť s autoritou. Terapeut klientke povedal, že jej problém tkvie pravdepodobne v nevyriešených

vzťahoch s autoritami v ranom detstve a ako sa zdá, takouto autoritou bol jej otec. Preto by bolo vhodné, keby sa spoločne na túto oblasť v priebehu terapie pozreli. Vysvetlil jej podstatu krátkodobej hlbinej psychoterapie, kde počas približne 12 stretnutí človek sám od seba, bez vonkajšieho nátlaku hovorí o tom, čo cíti, prežíva, čo zažil v minulosti. Hľadajú sa súvislosti medzi minulosťou a prítomnosťou vzhľadom na vzťahy, ktoré mal k svojim blízkym a aké sú v súčasnosti. Liečebný účinok je v tom, že ak človek lepšie porozumie, čo sa v ňom deje, vie potom lepšie predvídať situácie a adaptuje sa bez väčších problémov na zmeny, ktoré život prináša. Upozornil klientku, že počas terapie sa môže stať, že niektoré ťažkosti, ktoré teraz má a nemusela o všetkých dnes hovoriť, môžu zmiznúť a miesto nich sa môžu vyskytnúť iné. Je to súčasťou terapie a terapeut s týmto počíta. V takejto situácii je potrebné podľa možnosti sa zachovať spôsobom “zvyk je železná košeľa” a keď už chodím na terapiu, treba na terapiu prísť. Vzhľadom na to, že terapeut videl výraznú ochotu klientky k spolupráci, aby sa zbavila svojho utrpenia, uzavrela sa vzájomná dohoda: 1-krát týždenne v utorok o 10,0 hod. 50 minútové sedenie počas 3 mesiacov.

Pri odchode mala pokojné oči a spýtala sa, kde by si mohla upraviť pred zrkadlom svoju tvár. Dobre sa orientovala v priestore. Terapeut predpokladal počas terapie primeranú spoluprácu.

## **Zhrnutie 1. interview**

Emocionálne rozrušená klientka sa počas sedenia upokojila. Na začiatku terapeut zachytil prenos túžby po emocionálnom kontakte, pochopenia jej bezradnosti a želanie byť ochránená. Úzko špecifikovaná fóbia z kontaktu s autoritou, od ktorej pociťuje závislosť, sa objavila v čase nezamestnanosti. Spomenula si, že také niečo prežívala na strednej škole pri triednom učiteľovi. Terapeuta vyhládala až po objavení sa neznesiteľnej úzkosti a nespavosti po stretnutí s úradníčkou. Terapeut predpokladal, že infantilný prejav s pocitom strachu zo straty autonómie a očakávania byť ochránená, majú úzky súvis so vzťahom k otcovi. Klientka toto v rozhovore na viacerých miestach nezávisle na sebe uviedla a boli zachytené v terapeutových protiprenosových postrehoch. Taktiež zaregistroval určitú instabilitu identifikovania sa so ženskou rolou, ktorá môže byť

charakterovým prejavom. Do dohody terapeut uviedol riešenie problémov, ktoré súvisia so vzťahom k jej otcovi ako zdroj prameniacej úzkosti a s tým súvisiace ďalšie problémy.

## **Fókusová veta**

Trápim sa a nemôžem spať, lebo niekto mi pripomenul môjho prísneho otca.

## **Priebeh psychoterapie**

Spolupráca s klientkou bola počas psychoterapeutických sedení dobrá. V prvej polovici stretnutí bola zo strany klientky silná tendencia čas predlžovať. Táto prirodzená potreba bola predmetom niekoľkých rozhovorov. Taktiež na začiatku stretnutí nevedela ako má začať, pretože tieto očakávania preniesla na terapeuta. Úvod sedenia bol pre klientku stresujúci. Vyjadrila sa, že sa obáva začať rozhovor, aby nestratila svoju pozíciu. Nezapadla by a preto by mohla byť terapeutom odmietnutá. V diskusii na túto tému sa vyniesli na povrch mnohé prenosové informácie, ktoré ozrejmili očakávania od brata, matky, otca a svojho manžela. V tomto čase sa už klientka naučila hovoriť o svojich pocitoch, ktoré v sebe sústavne potláčala pre ich moralizujúci obsah.

## **2. stretnutie**

9.10.199..

Po terapeutovom oslovení, ako sa má a cíti, klientka s úsmevom spokojne odpovedala, že minulé stretnutie jej pomohlo. Nerobí si so nezamestnanosťou starosti, lebo začala opatrovať svoju svokru. Terapeut zachytil jej túžbu o tomto hovoriť. Požiadal ju, aby bližšie tento vzťah k svokre popísala. Odpovedala, že to nie je len pre ňu pocit užitočnosti. Svokra ju potrebuje a pritom sa jej dostáva od svokry poďakovanie. Táto skúsenosť ju veľmi milo prekvapila. Terapeut sa spýtal, ako by túto svokrinu potrebu bezprostrednejšie nazvala. Odpovedala: *“Svokra je na mne závislá a potrebuje ma...”* Terapeut sa spýtal, či sa s týmto nestretla vo svojej minulosti. Povedala, že sa takejto závislosti bránila. Súťažila so svojim o 5 rokov

starším bratom. Terapeut sa spýtal v čom. Odpovedala: “Vo všetkom...” A s akým úspechom. Povedala: “*Takmer vždy som prehrala.*” Napriek tomu cítila, že ju otec mal radšej ako brata... Starší syn jej pripomína tohto brata a mladší je ako ona. (*Pretože terapeut pobadal hlbšie pozadie vo vzťahu k otcovi, túto časť zaregistroval a nežiadal o jej rozvedenie. Pozn.*) Nechal ju porozmýšľať, prečo nemohla vyhrať. Kognitívne to vedela zdôvodniť, ale emocionálne takéto zdôvodnenie odmietala. Terapeut jej poskytol interpretáciu v tom zmysle, že sa nachádzala v pozícii, že keď môže niekomu niečo dať, vie aj takúto vďaku prijať a má z toho príjemný pocit. Neberie to ako povinnosť. Na druhej strane, ak je v pozícii závislého, aj napriek objektívnym skutočnostiam, nevie túto rolu prijať. Pravdepodobné z tohoto prameniace problémy sú významnou črtou, ktorou by sa mali v psychoterapii zapodievať. S interpretáciou súhlasila.

### 3. stretnutie

16.10.199..

Na treťom sedení sa do popredia vyplavila závisť. Túto identifikovali na základe toho, že klientka pociťuje nespravodlivosť, keď sa porovnáva s manželom. Jemu priatelia z detstva zostali, ale ona po presťahovaní sa do mesta o nich prišla. Na terapeutovu otázku, kto boli tí priatelia, odpovedala, že to boli chlapci, bratovi rovesníci. Priateľky nemala, lebo v blízkom okolí neboli dievčence. Vo veku 10-11 rokov sa cítila opustená, keď brat odišiel na internát. Terapeut sa spýtal v akej súvislosti si na tento pocit spomenula. Odpovedala, že terajšiu situáciu chápe obdobne. Cíti, že v domácnosti nie je manžel manželom. Aj keď je doma, cíti sa opustená a je z toho depresívna. Musí za neho rozhodovať. Terapeut interpretoval jej doterajšiu výpoveď, že súťaživé hry chlapcov, ktorých sa aktívne zúčastňovala sa preniesli do ďalšieho jej života. Kus chlapčenskej povahy sa do nej dostalo zdôrazňovaním, že je len dievča. Terapeutove vysvetlenie pani Viera prijala. Na terapeutovu otázku, ako sa má zachovať mladá žena voči mužovi, ktorý prestáva byť mužom, pohotovo odpovedala: “*Musím za neho všetko organizovať...*” Terapeut odpovedal, že chápe jej riešenie, ktoré zodpovedá jej poznaniu z detstva. Pretože teraz sú iné životné podmienky ako v detstve, nech porozmýšľa, ktoré alternatívy by boli najvhodnejšie. Pani Viera dlho rozmýšľala..., až nakoniec povedala: “*Mala by som manžela povzbudiť.*” Na

terapeutovu otázku, čo jej v tom bráni, odpovedala: „*Súťaživosť.*” Terapeut postrehol, že pani Viera chce, aby jej situáciu, v ktorej sa nachádza bližšie objasnil a poučil ju. Terapeut odpovedal klientke, že súťaživosť nie je zlá, ale nech to robí ženskými prostriedkami. A na terapeutove prekvapenie odpovedala, že táto rola sa jej bude ťažko zvládať, lebo je hodne závislá od menštruačného cyklu. Povzbudil ju, že vie vnímať aj prirodzené prekážky.

#### 4. stretnutie

23.10.199..

Na štvrtom sedení sa klientka sťažovala na manželovu nevšímavosť a to ju hnevá. Terapeut sa spýtal, kto ju vedel takto nahnevať v minulosti. Odpovedala: „*Otec.*” (Teraz sa terapeutovi objasnilo, prečo klientka bola na začiatku stretnutia v napätí a bojí sa začať hovoriť. V prenosovom vzťahu bol v roli klientkinho otca. Pozn.) Pretože terapeut na predchádzajúcom stretnutí v závere sedenia postrehol hnev voči sebe, spýtal sa klientky, ako ho vtedy vnímala. Odpovedala, že ako muža, ktorí sa zastáva mužov. Na terapeutovu otázku koho tak mohol zastávať, odpovedala: „*Môjho otca.*” Na otázku v čom mala výhrady, odpovedala: „*Vedel ma dobre nahnevať. Musela som byť v stále v strehu, čo má všetko v domácnosti stihnúť porobiť...*” Na otázku, čo robila s touto zlosťou, povedala, že svoju zlosť nevedela dať najavo, lebo to v sebe potlačila. Terapeut interpretoval klientke túto časť výpovede slovami: „*Potlačený hnev je agresia, ktorá prirodzeným spôsobom sa chce dostať na povrch. Keďže hnev ste potlačili v sebe, tento vás nevedome hnal do činnosti súťaženia, kde ste chceli vyhrať.*” Pani Viera súhlasila s touto interpretáciou a doložila k tomu, že keď nemá úspech alebo pravdu, v tej chvíli to považuje za niečo zraňujúce, čo berie osobne. Už aj deti ju poznajú. Musia ju nechať na pokoji, nič nesmú pripomínať, dokiaľ ju to neprejde... Terapeut pokračoval v interpretácii, že ide o potlačený hnev, ktorý v detstve prežila vo vzťahu k otcovi. Tento ju poháňa, nedá jej pokoja. Je z toho unavená. Potom si vyčíta, že mala niečo robiť... Súhlasila s interpretáciou. Terapeut sa vrátil k nahnevanosti klientky voči nemu. Spýtal sa, či jej pripomínal otca. Súhlasila. Prečo s terapeutom súťažila, nevedela povedať. Ani na otázku, ako by sa mala správať, aby nemusela súťažiť a pritom by mala pocit úspechu,

zostala bez odpovede. Terapeut videl ako to v sebe dusí. Nepomohlo ani povzbudzovanie. Opýtal sa, kto bol úspešný, keď mala 10 rokov. Odpovedala: *“Brat... Ako chlap sa zaťal a vzdoroval... Ja som to nedokázala.”* Terapeut sa spýtal, či sa už s týmto aj pred tým stretla. Odpovedala, že áno. Keď sa spýtal, koľko mala vtedy rokov, odpovedala: *“Asi 5 rokov.”* Bližšie si nevedela spomenúť. Vzhľadom na prenosové a protiprenosové pocity ženy - muža, jej terapeut pripomenul záver minulého stretnutia: *“Je iná než sú muži a preto jej vyplýva zo ženskej podstaty používať vo vzťahu k mužom ženský dôvtip...”* K tomu sa vyjadrila klientka, že ju teraz mrzí, lebo nemá na ušiach náušnice. (Po druhom stretnutí, keď hovorila o svojej depresii, dala si zo seba šperky dole. Pozn.) Terapeut sa spýtal, či by chcela k tomu niečo bližšie povedať. Zapýrila sa a povedala, že sa chce páčiť. Terapeut: *“Súťažiť alebo skôr páčiť sa?”* Odpovedala, že páčiť sa mužom. Terapeut sa spýtal, či porozumela tomu, čo hovorila. Odpovedala: *“Áno.”*

## 5. stretnutie

30.10.199..

Na piatom sedení klientka čakala, že terapeut začne rozhovor. Ten sa chytil ponúknutej iniciatívy a spýtal sa, prečo má takéto očakávanie. Povedala, že takéto očakávania mala už vo svojom detstve, ale bola ponechaná sama na seba. Vždy čaká v situáciách, v ktorých sa má rozhodovať, na usmernenie. Terapeut prežíval v sebe prenos na otca. Opýtal sa, ako vnímala svojho otca. Odpovedala, že si ho v sebe zidealizovala a nebola spokojná s tým, čo bolo navonok. Terapeut sa vrátil k interpretácii z predchádzajúceho stretnutia a parafrázovaním ju obohatil o tento jej poznatok. V tejto súvislosti si spomenula na potlačený zážitok z piatich rokov svojho veku. Nechcela sa dať fotografovať s chlapcami a vyhovorila sa na bolesti brucha (!). Nevedela uviesť pravý dôvod napriek terapeutovmu povzbudzovaniu. Keď jej to nepomohlo, tak jej povedal, nech aspoň popíše, čo prežíva. Komentovala to slovami, že by mala trápny rozhovor, ako v televízii, keď sa niekto dostane do chúlостivej situácie. Terapeut to interpretoval, že by sa nechcene stránky intímneho prejavu dostali na verejnosť. Súhlasila.

V závere sedenia uviedla, že napätie a depresie ustúpili. Problémy,

nad ktorými sa nedávno trápila, vie odložiť a vrátiť sa k ním podľa potreby.

## 6. stretnutie

6.11.199..

Šieste stretnutie pokračovalo s príhodou, ktorá sa jej stala, keď mala štyri roky. Hrala karty s priateľmi jej brata a hnevalo ju, že nad ňou vyhrávali a najmä to, že ju nebrali vážne. To ju urazilo a preto sa takýmto situáciám vyhýbala. Terapeut ju pochválil, že si vedela spomenúť na takýto skorý zážitok a spýtal sa, či v tejto súvislosti by si vedela spomenúť na dôvod odmietnutia dať sa odfotografovať s chlapcami, čo bolo o 1 rok neskôršie. Na svoje prekvapenie si spomenula a odpovedala, že chcela byť upravená, aby medzi nimi zažiarila. Keby sa o fotografovaní dozvedela skôr, bola by sa pripravila. Terapeut poskytol pani Viere interpretáciu v tom zmysle, že v obidvoch zážitkoch do popredia vystúpil jej prirodzený ženský fenomén a ako niečo nevhodné sa potlačilo. Súhlasne prikývla.

Terapeut zaviedol tému rozhovoru na vzťahy v rodine. Klientka povedala, že matka pred otcom chránila brata. Ju nemusela, lebo bola ako ona... Terapeut sa spýtal komu z rodičov dávala prednosť. Neodpovedala... Terapeut sa spýtal, čo práve v tú chvíľu pociťovala. Odpovedala: *“Nemyslela som... Bola som vo vzduchoprázdne...”* Potom odpovedala, že prednosť dávala matke. Terapeut poskytol klientke stabilizujúci náhľad, v ktorom uviedol, že bola pri matke a preto s matkou nerivalizovala. Voči otcovi rivalizoval jej brat a ona si našla miesto otca, ktorého mala rada, iné náhradné objekty. Bol to brat a bratovi kamaráti. Súťažila s chlapcami v chlapčenských hrách a prehru brala vážne ako vlastnú stratu. Terapeutove slová prijala, ale bola sklamaná. Preto sa opýtal, či sa necíti dobehnutá, porazená z toho, že jej on poskytol interpretáciu a nevysvetlila si to sama. Odpovedala, že je to presne tak. Terapeut konštatoval *“Čo bolo v minulosti, obdobne sa odohralo teraz...”* Hneď sa opýtal, čo na to povie. Odpovedala: *“Lepšie tomu rozumiem... a aj sa chápem.”*

## 7. stretnutie

13.11.199..

Siedme stretnutie klientka začala s tým, že keď sa na ňu terapeut pozrie, má zvláštny pocit a cíti sa zaskočená. Nevedela si spomenúť,

kedy sa jej to takto stáva. Terapeut ju nechal nech voľne hovorí, čo ju napadne. Povedala, že robila pre otca a svoju matku búťľavú vrbu. Otec sa celý týždeň sťažoval na syna a matka sa zasa sťažovala na manžela. Terapeut sa spýtal ako to cítila. Odpovedala, ako búťľavá vrba. Na otázku, čo to znamená búťľavá vrba, povedala, že ich počúvala, ale ju nemal kto vypočuť. Rôzne asociácie z doterajších stretnutí sa terapeutovi spojili do zmysluplného celku. Poskytol pani Viere interpretáciu. Nemohla si odprežiť rolu malého dievčatka. Namiesto toho, aby hovorila čo cíti, počúvala svojich rodičov. Čakala od svojho otca povzbudenie, pochvalu, radu. Toto sa jej ako potrebovala, nedostalo. Túžila byť dobrá a najlepšia, ale miesto toho bola zo strany toho u koho to hľadala opačná reakcia, čím bola zaskočená. U posledného zamestnávateľa ju zaskočilo prepustenie, na gymnáziu bola zaskočená triednym učiteľom. Toto očakáva aj od terapeuta... Prijala to. Terapeut sa spýtal ako to aj pociťovo prežíva. Povedala, že cíti na začiatku rozhovoru s terapeutom, že by ju mal terapeut zaskočiť a dobehnúť... a to sa nedeje. Taktiež pochválenie a povzbudenie počas terapie jej niekedy pripadá ako cudzie, ako keby to jej nepatrilo... Zdanlivo nesúvisiace hneď dodala, že to pozoruje u seba... Videla svoju susedku ako povzbudzuje svojich synov, začala to robiť aj ona. Terapeut sa spýtal pani Viery, či to robí len preto z tohto dôvodu, že to robí suseda a terapeut. Povedala: *“Nielen preto, ale najmä takéto želania som mala aj ja v dejstve... a chcú to aj moji synovia...”* Terapeut to interpretoval ako novú uvedomovanú skúsenosť, ktorá sa potrebuje upevniť.

## 8. stretnutie

20.11.199..

V priebehu ôsmeho a začiatkom deviateho sedenia sa klientka vyjadrovala o svojich pocitoch, že má napísať domácu úlohu medzi terapiami. Analýzou dospela k záveru, že sú to v nej príkazy od otca a toto čaká od terapeuta a manžela. Chýba jej, že sa nemôže s terapeutom a ani s manželom pohádať. Bojovať. Hodne racionalizovala a viazala čas klišé rozhovorom. Terapeut ju upozornil na túto okolnosť a vrátil sa k dohode, ktorú uzatvorili pri prvom stretnutí. Aby jej pomohol, spýtal sa, v čom je rozdiel medzi psychoterapiou a bežným rozhovorom. Rozdiel klientka správne



vysvetlila. Odpor sa zlomil. Hovorila o hlbokom pociť bez predstáv. Chce si niečo podržať, aby mala dobrý pocit. Vtedy ju niečo zaskočí s čím nepočítala a má z toho negatívne zážitky. Terapeut sa spýtal, či si náhodou môže spomenúť z nedávnej minulosti na takýto zážitok. Povedala, že minulý týždeň zabudla dať KURA z chladničky do mrazničky a pokazilo sa. To ju vyviedlo z miery, pretože takéto niečo sa jej ešte nestalo. Zdanlivo nesúvisiace sa rozhovorila o svojej závisti voči bratovi. Dostával vždy nové veci... Terapeut vstúpil do jej výpovede, čím prerušil jej rozprávanie a spýtal sa na ešte skorší zážitok, najmä taký, ktorý súvisí s jedlom. U klientky prišlo k viditeľnému uvoľneniu napätia a povedala, že nemohla jesť to čo jedol jej otec. Nevedela povedať koľko mala vtedy rokov. Mohla mať 1-2 roky. Možno to bolo ešte skôr. Nevedela ešte rozprávať. Otec ochorel na žalúdok a matka mu pripravovala rôzne pochutiny a ovocie. Jedol banán. Jej sa neušlo. Na to sa teraz rozpamätala. Terapeut sa spýtal, ako vnímala vtedy svojho otca. Odpovedala, že bol ako ona, dieťa. Videla ho ako myslel na jedlo a na seba. Jej nedal, hoci po jedle túžila. Terapeut poskytol interpretáciu z informácií z tohto rozhovoru a z jedného stretnutia, kde sa hovorilo o závisti. Terapeut povedal, že v neskoršom detskom veku, keď už rozprávaním si vedela vypýtať, čo si želala, aby nestratila svojho otca, rivalizovala s bratom, jeho kamarátmi a v škole so spolužiakmi. Závidela im, lebo videla, že nemá to čo majú oni. Niekoľko akoby jej túžbu zjedol, lebo bola menej šikovná. Z raného detstva túžba po pochutine sa preniesla symbolicky na iné veci. Aby ich získala, začala súťažiť. S interpretáciou súhlasila. Pri odchode sa vyjadrila, že bola veľmi prekvapená z toho, že jedno pokazené KURA môže pomôcť problému, ktorý v nej tak dlho driemal.

## **9. až 11. stretnutie**

27.11., 4. a 12.12.199..

Ďalšie tri stretnutia naberali charakter autoanalýzy. Klientka od predchádzajúceho sedenia bola vnútorne oslobodená. Terapeut ju upozornil, že budú onedlho končiť s terapiou. Rozhovorili sa na tému ukončenia. Povedala, že má za seba náhradu. Po ukončení terapie sa chce jej známa prihlásiť u terapeuta. Terapeut sa spýtal, čo ju k takejto iniciatíve viedlo. Odpovedala, že chce, aby si pomohla takto, ako si

pomohla aj ona. Teraz vidí, čo sa okolo nej robí. Bola na rodičovskom združení a jedna matka pri obhajovaní si svojho dieťaťa napadla učiteľku. Sama bola prekvapená, že pri tomto konflikte vnútorne stála na strane učiteľky. Chápala ju. V minulosti by stála na opačnej strane. Na strane “dobrej” matky, čo chráni svoje dieťa. Teraz sa vidí objektívnejšie. Vie rozumieť svojim emóciám. Manžel nenechal vyhrať šachy staršiemu synovi. Nehnevala sa na manžela, ale mu vysvetlila, prečo mal nechať vyhrať šachy svojmu synovi. Manžela to potom mrzelo. Syn doniesol trojku z písomky. Videla na ňom, že je z toho veľmi nešťastný. V minulosti by zareagovala výčitkami. Teraz nepotrebovala prejsť svoju nespokojnosť zlosťou. Povedala mu, že niekedy snaha nemusí byť dobre ohodnotená. Podvečer ho povzbudila. Na záver sedenia sa terapeut vrátil k začiatku stretnutia a spýtal sa pani Viery, či vie asi koľké stretnutie mali. Nevedela. Keď jej povedal desiate, tak sa jej to zdalo málo. Keď sa spýtal, kedy budú mať ukončenie psychoterapie, klientka správne zareagovala.

Na ďalšom stretnutí pani Viera hovorila, že dostala ponuku do zamestnania. V minulosti by hneď zobrala ponúknutú prácu. Teraz ju odmietla, lebo v čase Vianoc sú pre ňu dôležitejšie iné veci okolo rodiny ako jej kariéra. Terapeut sa spýtal, aký má z toho pocit. Odpovedala: *“Dobrý, pretože ja sama o sebe slobodne rozhodujem...”* Odpoveď celkom nesesedla s nonverbálnym prejavom, preto sa terapeut spýtal, čo ju v tomto prípade k takémuto postoju viedlo. Povedala, že tým zamestnávateľom mal byť jej bývalý kolega, ktorý v minulosti vedel, že bude prepustená a nepovedal jej nič. Nechal ju v tom a ona o ničom nevedela. Zamyslela sa... Terapeut sa spýtal na čo myslí. Zaleskli sa jej slzy v očiach. Povedala, že nevie, ale má pocit smútku. Je to v nej izolované. Pomohol jej slovami, či to nemá súvis s detstvom, s matkou. Váhavo odpovedala: *“Asi áno...”* Požiadal ju nech povie, ak si na niečo spomenie. Spomenula si na príbeh, keď mala asi 3-4 roky. Išla s matkou a rozbehla sa cez cestu. Matka na ňu kričala, ale ona nepočúvala a utekala ďalej. Zrazil ju bicykel... Zmlkla. Na terapeutovu otázku, čo bolo ďalej, odpovedala: *“Mama má poumývala, preobliekla a dala do postieľky...”* Na terapeutovu otázku, čo bolo ďalej, odpovedala, že nič... Spýtal sa po čom túžila. Klientka sa rozplakala a rozprávala: *“Po pritúlení..., aby*

*si ma mama zobrala na ruky... V postielke som bola sama..., nemala som ani bábiky, ani macka... Keď som niečo mala, to mi otec zobral...*” Zostala ticho... Terapeut sa spýtal, či chce niečo o otcovi povedať. Rozpamätala sa, že keď sa naučila čítať, mala svoju obľúbenú knihu, z ktorej sa v čítaní zdokonaľovala. Miesto očakávaného pochválenia jej otec povedal, že stále číta a mala by radšej upratovať. Preto išla akože upratovať izbu a tam si navzdor čítala. Obľúbené veci jej otec bral s tým, že už nie je malá. Svoje dve obľúbené leporelá mala pred ním dobre schované. Keď mala 7-8 rokov tak si ju už vôbec nepritúlil, pretože podľa jeho slov vyrástla. Terapeut sa spýtal, čo s tým robila. Odpovedala, že rada chodila k starším susedom. Ujo a starká boli veľmi láskaví. Tí ju chápali. Boli ako jej starí rodičia. Čo nedostala od rodičov, našla u nich. Uviedla, že keď v 6-tich rokoch začala chodiť do školy, mama jej pomáhala čítať slabiky. Neišlo jej to. Mama bola netrpezlivá. Dostala od matky pohlavok a čo ju prekvapilo, hneď jej to išlo. Terapeut sa spýtal, či si to vie vysvetliť. Odpovedala: *“Neviem...”* Na terapeutovu otázku, čo robia malé deti, aby vzbudili pozornosť u svojich blízkych. Odpovedala klientka pohotovo povedala, že vyvedú niečo zlé, aby sa im rodičia venovali. Terapeut sa spýtal, či už teraz tomu rozumie. Odpovedala, že áno, pretože takto si aj ona vynucovala pozornosť od svojej mamy. Hneď na to začala hovoriť o tom, ako matka musela v tom čase brániť záujem rodiny ohľadne dedičstva pred tetou, ktorá ich chcela pripraviť o veľkú finančnú čiastku. Terapeut sa priamo klientky spýtal, či vie prečo toto vlastne hovorí. Zamyslela sa... Terapeut mlčal a čakal na klientkinu odpoveď. Povedala, že obhajuje mamu, aby si to aj sebe uľahčila takýmto vysvetlením, že mama sa jej citovo nevenovala tak ako to potrebovala. Terapeut sa spýtal, čo cíti teraz voči matke, odpovedala, že ju chápe. Na otázku ako to cítila v detstve, uvažujúco odpovedala: *“Neviem to povedať... Nebola to zlosť, skôr ľútosť... Bola to ľútosť... Nie, skôr potlačená zlosť s ľútosťou nad sebou.”* Hneď na to terapeut interpretoval jej predchádzajúci plač, ako *“potlačené slzy”*, ktoré nemohla vyplakať. Pani Viera odpovedala, že to bolo tak. Musela to v sebe toľké roky potláčať.

Terapeut presunul reč na jej deti. Povedala, že ako sa matka správala voči nej, ona sa správala voči najstaršiemu synovi. Pripadalo jej čudné, že manžel a jeho rodičia sa s jej synom mojškajú. Nechápal

to, lebo nebola naučená prejavovať city. Teraz si uvedomuje, že syn si našiel cestu k nej a nechal sa pritúliť. Terapeut sa spýtal, či jej to robilo problémy, odpovedala, že z počiatku áno, ale starší syn bol vytrvalý a ju to naučil. Potom to dokázala, keď sa narodil jej druhý syn. Preto má výčitky voči staršiemu synovi, že jeho málo túlila, keď bol celkom malý. Na to uviedla, že keď mal syn 4 roky a manžel odcestoval na dlhšiu dobu, začal jej v domácnosti veľmi pomáhať a odvtedy ho má ako pomocníka v domácnosti. Terapeut jej pripomenul situáciu so šachom, kde manžel nedal možnosť vyhrať synovi. Odpovedala, že teraz tomu rozumie. Manžel vlastne na syna žiarli. Na terapeutovu otázku, či by v detskom veku vedela nájsť cestu k matke, odpovedala, že asi nie. A teraz ? Teraz sa vníma slobodnejšia. Svojich rodičov už teraz pripravuje na to, že sa s nákupmi a pod. nebude o nich starať, pretože nastúpi do zamestnania. Cíti, že im je to veľmi ľúto, ale sú mobilní. Teraz o svojich problémoch otvorene hovorí.

V záverečnom zhrnutí povedala, že pred terajším sedením sa rozhodla, že nebude zo seba nič otvárať, ale vidí, že jej potreba otvorenia bola silnejšia a slovo “musí” už nemusí byť v jej slovníku. Cíti, že sa vie vyznať vo svojich pocitoch, chápe svojich rodičov a najviac ju teší, že sa nepohybuje v bludnom kruhu. Čakanie v týždni na stretnutie ju núti rozmyšľať, čo berie ako svoju povinnosť.

## **Protokol - dialóg zo záverečného 12. stretnutia** 19.12.199..

Prišla na posledné stretnutie slávnostne oblečená. Pôsobila príjemným dojmom. A priamo terapeutovi povedala, že od neho očakáva, že začne hovoriť. Terapeut si to dal do súvisu so svojim príjemným dojmom z pani Viery a spýtal sa na takéto očakávanie. Povedala, že takéto obdobné očakávania má od manžela. On si všetko necháva pre seba. Hovorili spolu o pocitoch a predstavách vo všeobecnosti, o tom, že medzi pocitmi a predstavami je priama súvislosť. Takto terapeut klientke priblížil k objasneniu jej snahu po bližšom vzťahu s terapeutom. Spýtal sa pani Viery:

**Terapeut:** *“Máte určité očakávania od terapeuta, ako má začať dnešný rozhovor...”*

**Pani Viera:** *“Áno, mám takéto očakávania... Hovoriť len tak...”*

**Terapeut:** *“Mám tomu rozumieť, že vás privítam, poviem nech sa páči, sadnite si...”*

**Pani Viera:** *“Chýba mi tam nejaké spojenie...”*

**Terapeut:** *“Mohli by ste mi povedať k tomu niečo povedať?”*

**Pani Viera:** *“Neviem...”*

**Terapeut:** *“Túžba po bližšom vzťahu?”*

**Pani Viera:** *“Možno áno... Áno, je tam niečo také...”*

**Terapeut:** *“Trocha to zveličím, keď sa spýtam, či to nie je niečo také, ako u nahluchlého deda, ktorému chýba dohováranie babky?”*

**Pani Viera:** *“Veru, môže byť...”*

**Terapeut:** *“Vidím, že ste sa pousmiali.”*

**Pani Viera:** *“Viem si to veľmi živo predstaviť... Mám takúto potrebu.”*

**Terapeut:** *“Vedeli ste túto potrebu pomenovať?”*

**Pani Viera:** *“Veru, nevedela som ju pomenovať.”*

Rozhovorila sa, že manžel málo hovorí. Ako začala chodiť na terapiu, rozhovoril sa. Nedrží v sebe hnev, vie o ňom hovoriť a tým sa uvoľní. Terapeut sa spýtal, či mu v tomto pomáha. Odpovedala: *“Pravdaže... Neverila som, že sa človek môže meniť... Je to tak. Aj ja som kludnejšia... Mnohé role sme si s manželom vymenili a lepšie nám sedia...”* Ďalej hovorila o svojich pocitoch v minulosti a teraz, ktoré prežívala vo vzťahu k manželovi. Videla v ňom pokračovanie svojho otca.

**Pani Viera:** *“Pripomínal mi otca a celé to... Napríklad v domácnosti si určité veci robí sám... a preto som sa zasmiala, že ešte je to tak, že... to preberie syn a to sa mi nepáči... Pomôcť v domácnosti. Strašne ma to rozčuľuje, dopredu ho upozorním, že toto a toto a v tom momente, nebýval až taký, radšej to zhltol v sebe a išiel pomôcť...”*

**Terapeut:** *“A medzi tým pomáhal syn?”*

**Pani Viera:** *“Áno, medzi tým pomáhal syn. Keď bol menší, pomáhal manžel. Potom jednu časť robil on a druhú syn.”*

**Terapeut:** *“A otec pomáhal vašej mame?”*

**Pani Viera:** *“Nie, nepomáhal.”*

**Terapeut:** *“A váš manžel pomáhal...”*

**Pani Viera:** *“Pomáha... Určité veci áno. Pomáha.”*

**Terapeut:** *“Dobre. Váš pán manžel nemusí kopírovať vášho otca. Je to už iné.”*

**Pani Viera:** *“To je niečo iné. Začal mi otca pripomínať pri rozčulovaní, keď je potrebné preniesť ťažšie veci...”*

**Terapeut:** *“Rad by som sa vrátil k začiatku nášho rozhovoru. Mali ste očakávania, aby rozhovor bol len tak..., náš vzťah bol bližší. Že...?”*

**Pani Viera:** *“Môže byť...”*

**Terapeut:** *“Ak máte ten pocit, povedzte o čo vlastne tu ide ?”*

**Pani Viera:** *“... neviem. Keď nechcem začať prvá, tak neviem, čo by som mala robiť...”*

**Terapeut:** *“Vy máte pocit potreby priblíženia. Čo by ste mali urobiť?”*

**Pani Viera:** ... (Premýšľa.)

**Terapeut:** *“Teraz môžete uplatniť rozum, jeho logiku.”*

**Pani Viera** (so smiechom): *“Teraz som vygumovaná...”*

**Terapeut:** *“Keby ste otvorili nejakú múdru knihu, čo by ste sa tam dočítali?”*

**Pani Viera** (so smiechom): *“Neviem, v poslednej dobe nemám čas na niečo múdre...”*

Klientka hovorila, že sa nechce k tomuto vyjadrovať. Terapeut sa spýtal, či má potrebu mať niekoho pri sebe, aby mala pocit istoty a bezpečia. Odpovedala: *“Áno .”*

**Terapeut:** *“Na začiatku nášho sedenia sme si vymenili pohľady a ja som vám úsmevom dal na vedomie, že osud máte vo vlastných rukách. Ako ste nato reagovali ?”*

**Pani Viera:** *“Neistotou...”*

**Terapeut:** *“Čo s tým budete robiť ?”*

**Pani Viera:** *“Neviem čo s tým urobím. Som si vedomá toho. Niekedy dokážem ten pocit prekonať...”*

**Terapeut:** *“A prečo by ste ho mali prekonať?”*

**Pani Viera:** *“Neviem...”*

Pani Viera sa rozhovorila o niekdajšej úzkosti pri vstupe do miestnosti. Spočiatku to bolo, keď mala prísť na terapiu. To sa vytratilo. Na to terapeutovi povedala, že povie niečo pocitové. Hovorila o tom, že u nich v rodine (v detstve, pozn.) nebolo zvykom sa privítať alebo rozlúčiť sa bozkom. Predtým by nebola schopná takéhoto prejavu, lebo nedokázala prekonať pocit neistoty. Teraz sa jej to zdá také prirodzené. Takto sa nedávno zvitála s jednou priateľkou, ktorá bola takto vychovávaná a bolo jej to príjemné. Terapeut sa spýtal, či sa takto chcela privítať s terapeutom. Povedala, že mala takú túžbu. Terapeut sa spýtal pani Viery ako sa cíti. Odpovedala: *“Keď som to povedala, som spokojnejšia...”* Potom sa rozhovorila o svojich deťoch, o manželovi, ako budú spolu tráviť Vianoce. Terapeut ju nechal hovoriť. Vyžarovala pokoj.

**Pani Viera:** *“Deti a manžel majú voľno... Často robil soboty, teraz už nie... Dnes už končíme...”* (Zasmiala sa.)

**Terapeut:** *“Ako hodnotíte stretnutia ?”*

**Pani Viera:** *“Napadlo ma, že dobre... Ale je to také klasické slovo... Takže, je to dobrá skúsenosť. Dalo mi to hodne môjmu Ja. Určité otázky som poznala, ale nevedela som ich pospájať...”*

**Terapeut:** *“Jasnejšie sa vám myslí.”*

**Pani Viera:** *“Áno. Pred terapiou som si hovorila, že sa nebudem trápiť. To sa ale nedalo, aj keď to bolo viac menej vedomé. Teraz je to také prirodzené. Som viacej sama sebou, i keď si myslím, že v predstavách bude treba niečo vedome prepracovať... Stretnutia boli..., a to aj dnes, určitý návod...”*

**Terapeut:** *“Je to krátkodobá terapia...”*

**Pani Viera:** *“Som si toho vedomá. Napriek tomu si myslím, že ak sa objavia podobné problémy, ktoré som mala, už to nebude také zložité. To čo som si potrebovala ozrejmiť, to bolo veľmi pre mňa dobré.”*

**Terapeut:** *“To, čo bolo príčinou nepríjemného prežívania, to sme vyplavili na povrch a pomenovali sme to... Zistili ste, že aj vaši blízki, manžel, sa naučili pomenovať problém.”*

**Pani Viera** (s úsmevom): *“To som teda zistila... To som sa veru naučila...”*

**Terapeut:** *“To čo mi tu sedelo prvýkrát, porovnaním teraz, ako keby tu sedela iná osoba... Stále tá istá osoba...”*

**Pani Viera:** *“Vtedy áno... Bola som v psychickom stave, ktorý som zle prežívala... Niečo mi pripomínalo otca. Bol to profesor a úradníčka... Tak sme začínali... Teraz v takých situáciách budem tam JA a skutočnosť!”*

**Terapeut:** *“Veru, už to bude niečo iné...”*

**Pani Viera:** *“Áno, to už bude niečo iné...”*

Klientka vstala na odchod. Terapeut podišiel k vešiaku, aby pani Viere pomohol obliecť si kabát. Pani Viera zatiaľ z kabelky vytiahla papierové vreckovky a podala ich terapeutovi.

**Pani Viera:** *“Pán doktor, to som vám... tu vyplakala a dám vám tu celé... Chcela som ich dať na začiatku sedenia, ale videla som, že na stolíku sú nové. Povedala som si, že ich dám na záver. Koľko som ich vám pomíňala? Musela som vám nejaké doniesť.”*

**Terapeut:** *“To sa mi teda páči... Je to krásne a pekné... Želám vám príjemné Vianoce. Príležitostne sa môžete ukázať.”*

**Pani Viera:** *“Majte sa príjemne aj vy...”*

Obaja sme sa s chuti zasmiali. Podali si na rozlúčku ruky. Separácia bola zdarilo aj symbolicky ukončená.

## **Katamnéza**

Bývalá klientka sa dva mesiace po ukončení psychoterapie zamestnala ako banková úradníčka, kde pracuje už 1 rok. S prácou je spokojná a pri styku s autoritatívnymi typmi klientov netrpí fóbiou. So vzťahmi vo svojej rodine je spokojná. Manžel sa pre ňu stal viac než priateľ.



## Kazuistika o piatich snoch

### 1. interview

12.4.199.. 9,00 - 9,50 hod.

O prijatie klientky terapeuta požiadal jeho známy. Terapeut mu povedal, kedy môže prísť. Bližšie informácie o klientke nemal. V určený termín sedela medzi inými osobami pri dverách v 1/2 hodinovom predstihu. Vyzerala ako ustarostená matka detí. Keď mala ísť dnu, chcel ju predbehnúť starší muž. Pretože bola objednaná, mala prednosť, čo terapeut povedal dotyčnému mužovi. Terapeut sa pozrel na budúcu klientku. Pohl'ad opätovala. Postrehol jej pocit vďačnosti, že sa jej zastal.

Predstavenie prebehlo konvenčne. Podanie ruky však bolo vágne. Keď sedela v kresle, pôsobila ako šedá myšička, schúlené bezbranné dieťa. Terapeut sa spýtal na jej dôvod príchodu. Hovorila, že prišla, aby sa poradila s psychológom o výbere rekvalifikačného kurzu. Zamyslela sa... a povedala, že to nie je jej hlavný dôvod. Veľmi sa trápi. Pred 3/4 rokom bola kvôli “nervovému zrúteniu” na psychiatrii 6 týždňov hospitalizovaná, čo dávala do súvisu s rozvodom. V afekte, keď bola sama doma “za svojim bývalým manželom” povyhádzovala von z okna zariadenie obývačky. Po liečbe sa jej stav zlepšil. Svoj problém teraz vidí v tom, že v poslednej dobe má strach chodiť von, medzi ľuďmi. Bojí sa toho, že sa na ňu všetci pozerajú (!) a taktiež sa veľmi hanbí, že bola v blázinci a všetci o tom vedia. V noci nad tým stále rozmýšľa, nemôže spať a cez deň je unavená. Napadlo ju, že bývalý manžel využije toho, že bola psychiatricky liečená a súd jej deti odoberie. *(Pri rozprávaní úzkostlivo zvierala na nohách ruky, zrýchlene a plytko dýchala, trpeli jej pery. Tíško sa na to rozplakala. Terapeut mal chuť ju utešovať a vysvetľovať jej, že to určite také hrozné nie je. V kútiku oka mal aj on slzu.)*

Terapeut požiadal klientku, aby bližšie popísala tento strach. Povedala, že to pociťuje ako úzkosť, ktorá jej nedá dýchať. Cíti na

sebe pohľady ľudí. Sú to ľudia, o ktorých si myslí, že ju poznajú. Z jej blízkeho okolia. Najradšej by hneď odtiaľ odišla inde bývať. Najmladší syn sa chce stále hrať pred čínžiakom, ale ona sa tam bojí kvôli sebe s ním byť. Toto nepociťuje, keď je s ním na prechádzke v meste. V minulosti sa charakterizovala ako spoločenská, ktorá sa s ľuďmi rada rozprávala.*(Táto časť jej výpovede bola úsečná a túto podobu dosiahla terapeutovými doplňujúcimi otázkami.)*

Ide o 32-ročnú klientku strednej, mierne moletnej postavy, ktorá bola nenápadne oblečená do tmavšieho nohavicového kostýmu, módného tmavého kabáta. Vyzerala o 3-5 rokov staršia. Vyrastala na dedine. Teraz žije v meste v panelovom dome s 9 a 5 ročnými synmi. Je vyučená krajčírka. Nezamestnaná je asi 2 roky po materskej dovolenke. Ďalšie údaje v tom čase neboli objektivizované.

V rozhovore pokračovala, keď sa jej terapeut spýtal čoho sa obáva. Veľmi sa bojí, aby neskončila ako jej matka, ktorá bola opakovane dlhodobo liečená na psychiatrii pre pokusy o samovraždu. (Bližšiu diagnózu nevedela povedať.) Ani sa tomu nečuduje, pretože atmosféra v rodine bola dusivá. Poznali len robotu a museli sa navzájom o seba starať. Má troch súrodencov. Staršiu sestru, staršieho brata a o 10 rokov mladšieho brata.

*(Keď takto spomínala, terapeut cítil jej odovzdanosť voči nemu.. Pripadalo mu to, akoby pre ňu predstavoval matku, ktorá jej veľmi dlho chýbala. To bolo dôvod, aby sa klientky spýtal, aby povedala aj niečo o otcovi.)* Otec hodne pil. Všetci museli robiť na poliach. Keď mala asi 9-10 rokov hovorila matke, aby sa s otcom pre sústavné tyranizovanie celej rodiny rozviedla. Matka to odmietla. Otec je teraz štyri roky mŕtvy. *(Terapeut pobadal súvislosť medzi odmietnutím rozvodu jej matky a jej nechceným rozvodom.)* Spýtal sa, čo práve pociťuje. Odpovedala, že taký čudný smútok. Nevie ho popísať. Má to v sebe zmiešané. Požiadal ju, že nech sa pokúsi na niečo spomenúť. Spomenula, že keď matka bola prvýkrát hospitalizovaná na psychiatrii, tak otca ako tyrana nevidela. Vtedy mala päť rokov. V tom období jej pripadal starostlivý. Mala ho rada. Neskôršie sa to zmenilo. Na terapeutovu otázku, čo sa zmenilo, povedala, že vyčíta svojmu otcovi, že nemohla ďalej študovať. Terapeut sa spýtal ako si to vysvetľuje. Odpovedala, že nechcel, aby bola viacej než on. Na to

bol veľmi citlivý. To, že sa vyučila za krajčírku, kde bola na internáte a hneď sa na to vydala, bol vedomý únik z rodiny. Bola tehotná, potratila, čiže sa nemusela vydávať, ale svadba sa v dedine očakávala, tak sa vydala, lebo sa to tak patrilo.

Keď bola matka na psychiatrii, nechceli ju na priepustku púšťať, lebo doma sa jej vždy zhoršil psychický stav. Nemohli ju ani navštevovať. Vyčítavo povedala, že matka si išla na psychiatriu oddýchnuť. Na to začala hovoriť o svojom pobyte na psychiatrii. Zúčastňovala sa skupinovej psychoterapie. Hovorilo sa tam o pocitoch. Do diskusii sa nezapájala, len počúvala. Hoci sa hovorila pravda, vtedy si uvedomovala, že život vonku je iný. Pobyt na psychiatrii jej pripomínal matku, jej odtrhnutosť od života. Takto si žila vo svojom svete na psychiatrii a oni boli bez nej doma. To by v žiadnom prípade nechcela, aby jej deti tak dopadli ako oni (klientka a jej súrodenci, pozn.). Začala sa ľutovať, že ona to má horšie. Nemá nikoho komu by sa mohla zdôveriť. Veľmi jej chýba práca. Terapeut sa spýtal v čom chápe chýbanie práce. Odpovedala, že v zamestnaní by si niekoho našla. Potrebuje mať muža, aby sa mohla o niekoho oprieť, porozprávať sa. Rozhodla sa chodiť na psychoterapiu, lebo by chcela chodiť bez obáv medzi ľuďmi pred činžiak, do obchodu, pretože samota s deťmi doma ju desí. To, čo povedala teraz o sebe, o svojich pocitoch, to ešte nikomu nehovorila. Doma sa o pocitoch nikdy nehovorilo. To sa v žiadnom prípade nesmelo. Otec si to neželal. Museli sa tváriť, že je všetko v poriadku. Počas rozhovoru terapeut postrehol, keď hovoril o jej otcovi pojmom “otec”, tak sa začudovane, až dotkливо zatvárala. Preto sa spýtal ako mu hovorila. Klientka odpovedala vlastnícky “tato”. Po tejto výpovedi terapeut pobadal, že je istejšia. Pocítil vhodnú chvíľu, aby pani Diane položil otázku, čo ju ešte trápi. Povedala, že sa nezachovala voči bývalému manželovi čestne. Nezobrala si ho z lásky. Stal sa jej “obeťou”, aby sa dostala z domu, od otca. Vyhliadla si ho, lebo to bol dobrý a slušný chlapec. Preto ju rozvod tak prekvapil a nechcela ho prijať. Manžel ju opustil pre inú ženu. Cítila sa ponížená, podvedená a prejavila obavy, aby si ľudia nemysleli, že nebude schopná sa postarať o deti. Terapeut sa spýtal, prečo si to myslí. Odpovedala, že aj jej matka bola na psychiatrii a o deti sa staral otec. Teraz si myslí, že ju chce bývalý manžel pripraviť o deti, aby ich dostal do starostlivosti. Terapeut sa

spýtal, či ona sama nemá obavy z toho, že sa nevie postarať o deti, odpovedala záporne. Tieto obavy nemá.

Ide o klientku s pretrvávajúcimi úzkostnými stavmi, so strachom pohybovať sa v blízkom okolí, kde býva, s výraznými pocitmi hanby a terapeutom pociťovaného nevysloveného previnenia.

Ešte predtým, než sa terapeut vyjadril klientkiným problémom, vrátil sa k veciam, ktoré vyhádzala von oblokom. Konštatovala, že teraz jej chýbajú, lebo sa porozbíjali. Terapeut jej na upokojenie povedal, že to čo sa stalo po rozvode, bola v tom čase jej prirodzená reakcia na situáciu, v ktorej sa nachádzala. Bolo dobré, že sa teraz z toho vyplakala. Pocity a zážitky, ktoré sa vyplavili na povrch, nasvedčujú o tom, že veľmi citlivo vníma odchod bývalého manžela, neprítomnosť otca svojich detí. Má obavy, aby nedopadla ako jej matka, ktorá časť svojho života prežila na psychiatrii. Veľmi citlivo vníma názory ľudí z okolia a má obavy z toho, aby ju zle neposudzovali. Uviedol jej slová ako mnohé nepríjemné veci v detstve boli tabu. Niekoľko si to neželal, aby sa o tom hovorilo a to bol otec, ktorý jej však nebol ľahostajný. V sebe to dusila.... Preto je vhodné o nich hovoriť tak, ako hovorila o pocitoch previnenia voči bývalému manželovi. Povzbudil klientku v tom, že sama vidí riešenie svojho problému. Po rozvode si chce nájsť v zamestnaní nového partnera, o ktorého sa bude môcť oprieť, ochráni jej povesť v blízkom okolí, jej deti. Je to jej túžba, ktorá má reálny základ a je motivačná. Aby sa mohla naplniť, bolo by žiadúce, aby sa podrobnejšie rozobrali príčiny, ktoré súvisia s jej úzkosťou a obavami. Preto by bolo veľmi vhodné, aby sa z tohto hľadiska objasnil vzťah k blízkym z detstva, najmä k otcovi. Spýtal sa, čo povie na jeho slová. Súhlasila. Opýtal sa, ako sa teraz pozerá na svoj problém. Povedala, že je omnoho pokojnejšia než bola a preto by rada riešila tieto svoje problémy u neho v terapii. *(Pozrela sa na psychoterapeuta očakávajúcim pohľadom... Ten sa cítil ako jej "tato". Pozn.)* Terapeut jej vysvetlil podstatu terapie. Dohodli sa na 14 - 16 stretnutí po 50 min v určený čas raz za týždeň. Pani Dianu upozornil, že stavy úzkosti, strachu z hanby vychádzania z bytu pred činžiak, do blízkeho obchodu, poruchy spánku môžu pominúť v priebehu terapie, ale bolo by dobre, keby v terapii zotrvala. Taktiež sa môže stať, že sa v priebehu terapie môžu vyskytnúť aj určité ťažkosti. Bude si to

vyžadovať len trpezlivosť.

Odchádzala spokojne. Nebola to už šedá myšička, ani ustarostená matka. Išlo o ženu, ktorá si bude chcieť svoj problém riešiť.

## **Zhrnutie 1. interview**

Problémy, ktoré boli klientkou verbálne a nonverbálne prezentované, taktiež prenosové a protiprenosové fenomény naznačujú, že majú pôvod vzniku v jej detstve. Vyrastala s viacerými súrodencami v starostlivosti otca, pretože matka bola dlhodobo opakovane psychiatricky hospitalizovaná. Otec mal podľa prezentácie klientky tyranské prejavy. Kvôli nemu odišla z domu na internát a potom si cielene za manžela vybrala dobrého a slušného chlapca. Rozvod brala ako moment prekvapenia, ktorý ju zasiahol nepripravenú. V pôvodnej rodine sa museli tváriť, že nemajú problémy. *(Pričom sa asi viac ako pravdepodobne hanbili, že majú matku v "blázinci". O tomto nehovorila a terapeut sa na to nespýtal, pretože nebol k tomu vytvorený priestor. Pozn.).* Terapeut mohol *h y p o t e t i c k y* predpokladať, že pocit rodinnej viny sa u klientky manifestoval po odchode bývalého manžela z rodiny. Dalo by sa to zdôvodniť aj tým, že jej otec od rodiny neodišiel a ani matka sa nechcela rozviesť. V tomto pretrvávajúcom formálnom vzťahu videla stabilitu. Začala pociťovať bezradnosť situácie. Svoju obranu voči tomuto si našla vo svojich túžbach, ktoré reprezentujú jej snahu zaistiť si nového partnera. Pretože klientka získala počas stretnutia určitý vhl'ad na svoje problémy, aj napriek sťaženej schopnosti rozprávať o svojom prežívaní, terapeut považoval indikáciu hlbinej psychoterapie ako vhodnú. Za prvoradú úlohu videl v riešení nevyjasnených vzťahov k svojim blízkym, najmä k otcovi, aby sa pani Diana mohla lepšie orientovať vo svojom prežívaní, svoje pocity vzťahovala ku konkrétnym situáciám, predstavám, zabudnutým spomienkam. Toto terapeut v podstate zahrnul do dohody. Terapeut počas 1. interview identifikoval jemné prenosové vzťahy na matku a ambivalentné vzťahy na ochraňujúceho a ohrozujúceho otca. Tieto sa mu v jeho protiprenosových postrechoch potvrdili.

## **Fokusová veta**

Som osamotená a hanbím sa ísť medzi ľuďmi, ktorí má poznajú, lebo sa cítim ako moja bezradná matka a nemá ma kto ochrániť (otec, po ktorom túžim tu nie je).

## **Priebeh psychoterapie**

Klientka bola počas psychoterapie dochvil'na. Časový priebeh počas sedenia bol dodržiavaný z oboch strán. Počas prvých 6 stretnutí terapeut na záver sedenia urobil stručné zhrnutie (asi 5 min.), kde uviedol o čom spolu hovorili a k akým záverom, interpretáciám dospeli. Pritom sa spýtal, čo by chcela doplniť, prípadne zmeniť a pod. Od 7. stretnutia si v tomto role vymenili. Spočiatku terapeut pani Diane pomáhal, ale neskôršie si klientka takéto zhrnutia robila sama. Nasledujúce dve sedenia po 1. interview sa vyznačovali z veľkej časti opakovaním obsahu prvého stretnutia. Boli pre terapeuta hodne zaťažujúce, nedynamické pre externalizované výpovede. Cítil klientkinu potrebu vyrozprávať sa, nájsť sa v súčasných vzťahoch v rodine.

### **2. a 3. stretnutie**

16. a 23.4.199..

Sedenie začali s tým, že sa terapeut spýtal pani Diany ako sa má. Odpovedala, že o niečo lepšie. Bola plná očakávania a povedala, že nevie o čom má hovoriť. Čakala od terapeuta inštrukciu. Ten zareagoval ako by to čakal a povedal jej, že môže hovoriť o tom, čo ona považuje za dôležité povedať. Môže to byť zo súčasnosti..., čo prežila v minulosti..., dokonca na čo momentálne myslí, cíti tu v tejto miestnosti... Pritom sa jej môže zdať, že to nebude mať priamy vzťah k jej problémom.

Rozhovorila sa o tom, že sa cíti opustená. Zopakovala svoje želanie rýchlo sa zamestnať a na pracovisku si nájsť vhodného partnera. Rozhovor v tomto a nasledujúcom sedení sa niesol v duchu jej pocitu previnenia za rozvod a že neudržala rodinu. Hovorila o svojich obavách z bližšieho kontaktu s inými mužmi, aby nebol sklamaná. Terapeut sa spýtal, či takéto obavy neprenáša do rodiny. Odpovedala, že už nie. Po minulom sedení začala púšťať staršieho syna von s

rovesníkmi a sama si našla priateľku - tetu (staršiu ženu - vdovu) zo susedného sídliska. Pri prechádzkach s mladším synom, keď idú v meste popri obchode, ju začal otravovať, aby mu všetko kúpila. Snaží sa mu vysvetliť, že si to nemôžu finančne dovoliť. Terapeut sa spýtal, či v tom nevidí analógiu so sebou. Odpovedala, že nie. Ona sa svoje túžby bála prejavíť a potláčala ich v sebe. Otec si to neželal, pretože on presne vedel, čo si môže želať. Terapeut položil otázku, či takéto očakávania nepreniesla zo svojho otca na svojho bývalého manžela, prípadne iných mužov, odpovedala: "Veru, áno..." Ako príklad uviedla, že nedávno naletela na sľuby podvodníka, ktoré brala ako skutočnosť a okradol ju o veľké peniaze.

#### 4. stretnutie

30.7.199..

Prelom v externalizovaných výpovediach klientky nastal až na štvrtom stretnutí. Sťažovala sa, že má v sebe nepokoj a nie je spokojná. Nič pozitívneho nevidí. Terapeut zareagoval otcovsky vysvetľujúco. Povedal, že tam kde je nepokoj sa skrýva niečo utajené. Len treba si spomenúť. Položil však otázku prirýchlo. Zostala zaskočená. Preto sa terapeut snažil čo najpokojenejšie vysvetliť, že takéto utajenia sa môžu prejavíť v sne... Spýtal, že ak si pamätá na nejaký sen, môže ho povedať. Pohotovo odpovedala, že sa jej nesníva... Terapeut pocítil zo strany klientky odpor, tak ju povzbudil, že nech sa aspoň o to pokúsi. Rozmýšľala dlhšiu dobu, naraz sa jej tvár rozjasnila v očakávaní školáčky, pozrela sa na terapeuta a povedala, že si ale pamätá na dávnejší sen, či môže byť? Terapeut povedal som, že práve to je dobre... Išla po cestičke trasoviska (cez močiar) a prepadla sa do bahna po krk. Pri rozprávaní sa odmlčala... Slova sa jej zasekli. Terapeut sa spýtal, čo v tom okamihu prežívala. Povedala, že si myslela, že sa utopí, zaleje ju bahno... Ale išiel tadiaľ muž v strednom veku a ten ju zachránil. Mal istú a teplú ruku. Na to si pamätá. Na otázku, čo urobil muž, povedala, že ju zachránil a išiel ďalej. To bolo všetko, čo vedela povedať. Terapeut naviedol tento snový zážitok na súčasnosť, čo práve teraz cíti. Odpovedala o svojom očakávaní, že ju opätovne takýto muž zachráni. Verí mužom, ale pritom sa v nich sklamala. Na otázku, či môže k tomu niečo povedať, odpovedala, že nedávno sa stala obeťou podvodu takéhoto muža,

ktorý jej sľúbil prácu a prišla o majetok. Pred 5-timi rokmi sa sklamala vo svojom priateľovi (milencovi). Začal podnikat', zbohatol a nechal ju. Preto sa cíti oklamaná. Odpor voči rozpomínaniu sa snového príbehu poľavil. Terapeut sa spýtal, či by si v tejto súvislosti teraz vedela v sne na niečo spomenúť. Povedala, že si spomína. V ďalšej časti tohto sna mohla mať asi 5 rokov. Bola na zámku v močarisku, kde došla po cestičke a čakala, že ju otec vyslobodí. Neprišiel. Na otázku ako to prežívala, odpovedala ako jej matka na psychiatrii. Interpretáciu metaforického porovnania zakliateho zámku s psychiatrickou liečebňou klientka potvrdila. Na ďalšom sedení sa rozhovorila o svojom mladšom bratovi, o ktorého sa starala ako matka. Páčilo sa jej ako ľudia hovorili, že je ako jej syn. Bolo cítiť nostalgiu v jej hlase a dostala od terapeuta spätnú väzbu, že ju niečo trápi. Povedala, že teraz je tento brat ako dravec. Vôbec nie je vďačný voči tým, ktorí ho vychovali. Na otázku, či sa takto v niekom tiež sklamala, spomenula, že aj otec bol takýto. Terapeut požiadal pani Dianu, či by bližšie mohla popísať otcov vzťah k nej. Rozmýšľala... a na to povedala o situácii, ktorá sa jej teraz v mysli objavila. Keď bola malá (4-5 ročná), otec ju rád brával na kolená. Veľmi sa tomu tešila. Keď na otcove želanie pred návštevou povedala, že jeho má najradšej zo všetkých v rodine, otec jej dal pred všetkými 100 korún ako prejav svojej lásky. Veľmi ju bolelo, že po odchode návštevy, otec jej peniaze zobral. To sa stalo viackrát. Nikdy jej peniaze neponechal. Terapeut chcel poskytnúť klientke interpretáciu, ale vhodnejšia sa mu zdala otázka, či by to, čo povedala, nemohla dať do súvisu aj s inými situáciami v rodine. Povedala, že ako dieťa čakala, že otec matke pomôže... Nestalo sa tak. Keď bol zostarnutý a bezvládny na posteli, matka mu vyčítala, čo porobil. Tieto matkine výčitky neznášala dobre, aj keď matka hovorila pravdu. Na terapeutovu otázku, prečo tie výčitky neznášala dobre, odpovedala, že napriek tomu k nemu pociťovala, že ho má rada. Zmlkla... Nevedela v tej chvíli nič bližšie povedať, tak terapeut reč preniesol na súčasnosť. Spýtal sa na čo myslí, čo jej prebehlo myslou. Povedala, že na minulom stretnutí hovorila o podvodníkovi. Pred niekoľkými dňami sa ohlásil, že príde dať veci do poriadku. Terapeut sa spýtal ako to pociťuje. Odpovedala, že vidí súvislosť medzi otcom a podvodníkom. Brat' a nič nedať. Na otázku aký postoj chce zaujať k podvodníkovi, lebo treba aj aktuálny problém riešiť, pani Diana po dlhšej rozprave o pocitoch a prežívaní



tohoto vzťahu sama odpovedala, že tohto podvodníka do domácnosti nepustí a bude s ním na chodbe pred svedkom hovoriť o spôsobenej škode.

## 5. stretnutie

7.5.199..

Na ďalšom sedení sa rozhovorila, že sen jej pripomenul, že je dosť silná, aby sa vyhla barinám a nečakala na Spasiteľa, ktorý to všetko zmení. Spomenula, že má jasnejšiu myseľ a jasnejšie si uvedomuje chyby, o ktorých v minulosti nechcela hovoriť. V sebe ich potláčala a tým sa v nej vytváral pocit viny. Uvedomuje si, že sa nenapĺňali jej očakávania, obviňovala seba samu a brala vinu za iných na seba. Doslova povedala: *“Nahovárala som si niečo, čo nebolo... a len som si želala, aby to tak bolo.”* Terapeut sa spýtal ako to vníma. Povedala, že chce aby jej pomohli. Toto čakala od otca, neskoršie aj od manžela. Len sľubovali ako ten podvodník, čo ju okradol. Povedala, že logicky prišla na to, že každý je zodpovedný za seba a ona má niešť zodpovednosť za vlastné chyby. Terapeut ju pochválil za jej výstižnú interpretáciu a spýtal sa, že okrem logiky, čo hovoria jej pocity. Odpovedala, že sa nemôže zbaviť pocitu, že je povinná dať poslednú šancu, aj keď bola nespočetný krát sklamaná. Logicky to chápe, ale pocit, že predsa sa skutočnosti môžu zmeniť podľa jej želania, len ona to nesmie pokaziť a dať si takto aj sebe šancu, ju nepustí. Počas stretnutia terapeut viac načúval, vžíval sa do jej slov. Cítil, že aj od neho má očakávania, že by jej mal niečo sľúbiť...

## 6. stretnutie

14.5.199..

Pani Diana sa rozhovorila o svojom terajšom sne. Bolo to ráno doma v čase jej raného detstva. Na raňajky v kuchyni varila mäso pred zakáľáčkou pre otca a bratov (sestru neuviedla), otec si varil tehlu. Túto si varil, aby si ju mohol dať, keď ide spať k nohám. Matka doniesla prádlo zo šnúry a položila na stôl. Na vrchu bola veľká biela otcova košeľa. Matka povedala, že musí toto prádlo vyžehliť. Ona na to matke odpovedala, že ho vyžehli neskoršie. Viacej si nevedela spomenúť... Terapeut sa spýtal ako vnímala otca. Povedala, že otec sa vždy zaujímal o seba. Aj pri príprave na zabíjačku už mal urobené... Už myslel na pohodlie. Celá robota sa točila okolo nej. Tak

ako vo sne, tak aj v skutočnosti rozmýšľala, čo sa bude robiť, dokonca aj matka ju zaťažovala prácou. Na terapeutovu otázku v čom sen na to poukazuje, odpovedala, že je to nevyžehlená otcova košeľa. Mala veľa práce s varením a bola na matku nahnevaná, že ju chcela zaťažiť žehlením. Tento sen terapeut neinterpretoval, ale parafrázoval. K tomu uviedol, že už na minulom stretnutí povedala, že bola otcom oklamaná a odmenu (peniaze) jej neponechal. Smutne k tomu dodala, že keď otcovi jeho sľub pripomenula, aby jej tie peniaze vrátil, zahovoril to, pritúlil si ju k sebe a ona sa bála, že ak mu opäťovne jeho sľub pripomenie, stratí jeho lásku. Cítila sa byť otcom obdivovaná, milovaná a bola dávaná za vzor pre svoju usilovnosť svojej o 2 roky staršej sestre. Keď sa terapeut spýtal, ako na to reagovala sestra, odpovedala, že sestra zostala zatrpknutá, utiahla sa. Na terapeutovu otázku ako to cíti. Povedala, že má voči sestre pocit previnenia. Takýmto konaním sestre ublížila a nechala ju, aby sa trápila. Má dojem, že v detstve urobila chyby. Túto okolnosť terapeut interpretoval v zhrnutí ako rivalizáciu, čo klientka prijala.

Po stretnutí terapeut cítil, že počas tohoto stretnutia absorboval veľa nevypovedaného, čo nedokázal analyzovať. Napadlo ho, či biela košeľa, ktorá je čistá, nie je odkaz, že spomienka na otca sa má vyžehliť... Alebo, kto si to opral, nech si to vyžehlí... atď.

## 7. stretnutie

4.6.199..

Na siedmom stretnutí sedela pani Diana ustarostená. Horná pravá pera jej viditeľne pomykávala. Postťažovala sa, že ju to veľmi trápi. Terapeut cítil, že jej má pomôcť. Videl na klientke takéto očakávanie. Veľmi citlivo sa vrátil k dohode uzatvorenej na 1. interview, kde spomenul aj určité prechodné ťažkosti. Povedal pani Diane: “... *a toto môže byť tá prechodná ťažkosť.*” Opatrne sa snažil nadviazať na minulé stretnutia, či tieto ťažkosti nepociťuje vo vzťahu so snom. Odpovedala: “*Asi áno...*” Pretože terapeut postrehol odpor, nevedela pokračovať ďalej a v ňom bola pomáhačská tendencia, tak parafrázovaním interpretoval jej sen z minulého stretnutia. Varenie, žehlenie a starostlivosť bola prenesená na ňu ako na matku. Prijala to, že to tak cítila. Povedal jej, že nech sa zahladí na bielu stenu terapeutickej miestnosti a premietne si nový sen ako by to malo byť.

Povedala, že matka varí, otec pomáha a staršia sestra žehlí... a ona je ešte dieťa. Terapeut povedal, že aj otec mal byť v jej očiach ideálny - vyžehlený. Súhlasila. Na to spontánne povedala, že ona staršiu sestru nikdy nepochválila. Spýtal sa klientky, či má potrebu s tým niečo urobiť. Povedala, že tak spraví teraz. Už nemusí byť hviezdou. Keď sa spýtal, s čím by dala do súvisu pomykávanie pery, odpovedala, že s jedlom. Na terapeutovu otázku, ktorá ho napadla v súvislosti so zakáľačkou, ktoré zvieratá v ich dome takto perou pomykávali, odpovedala prasa. Pohotovo sa spýtal, kedy to robia najviac, odpovedala, že keď idú jesť. Pera sa jej viditeľne upokojila (!). Pretože sa priblížil čas ukončenia stretnutia, požiadal terapeut pani Dianu z dôvodu, že sa nachádzajú v polovici terapie, aby spravila na záver ona zhrnutie z dnešného sedenia.

## 8. stretnutie

11.6.199..

Na ďalšie stretnutie s úsmevom čakala v čakárni, kútiky úst uvoľnené. Začala s tým, že bola za sestrou a pochválila ju ako si v živote úspešne vedie. Sestra to zobrala veľmi dobre a ona je tiež spokojná. Taktiež je rada, že s perami má pokoj. Chcela byť povzbudená, tak ju terapeut pochválil, že osud si chytila do vlastných rúk (pravou rukou si držala ľavú ruku, pozn.). Pripomenul jej, že keď prišla do terapie, tak bola bezradná, bála sa chodiť von z domu. Teraz vidí, že napätie vie premeniť na kráčanie cestou života, pričom vie prečo kráča (deti), s kým kráča (s deťmi) a ... túži po partnerovi. Jej cesta v minulosti bola ako v sne, cestou močiarom, ktorá ju doviedla do zakliateho zámku. Terapeut zámerne povzbudil jej EGO, aby sa mohol vrátiť k analýze sna so zakáľačkou. Bez obáv, keď jej posilnil sebavedomie, sa spýtal na prasiatko, ktoré má zmysel dobre sa napapkať, čo sa s ním stane. Odpoveď bola, že ho zabijú. A kto ho zabije. Odpoveď: *“Tato.”* Terapeut: *“A kto je tým prasiatkom?”* Klientkina odpoveď: *“JA.”* Rozplakala sa. Nato sa bezprostredne rozhovorila sa o svojom pociťovaní strachu. Otec sa k prasiatku nežne správal tak, ako k nej, keď bola malá. Prasiatko škrabkal a hladkal. Bála sa, aby ona tiež tak nedopadla a bude zabitá. Že ju má rád, aby ju nakoniec zabil. Terapeut pocítil jej nesmiernu uvoľnenosť, že to s nej vyšlo.

Rozhovorila sa o svojom pocite viny. Keď mala ísť na psychiatriu, bývalý manžel sa vyhrážal, že deti dá do detského domova. Aj preto sa bála chodiť na verejnosť, že je tou zlou matkou, ako jej matka. Teraz vie, že bývalý manžel by deti do detského domova nedal. Je to dobrý otec a dá sa na neho spoľahnúť. Na terapeutove vyzvanie, aby spravila zhrnutie zo sedenia, odpovedala s humorom: *“Žena má vždy posledné slovo...”*

## 9. stretnutie

25.6.199..

Na sedení sa rozhovorila o sne zo závodnej jedálne. Zasníval sa je medzi stretnutiami na terapiu. V sne sa išla naobedovať do závodnej jedálne. Bola tam veľká rada na jedlo. Neďaleko za stolíkom tlstejšia žena predávala lístky na obed. Jej lístky nechcela predať, ale povedala, že si to musí vybaviť vzadu. Sen pokračoval ďalej, ale si nepamätá... Na terapeutove povzbudenie, že nech sa pokúsi ešte na niečo spomenúť, povedala, že si pamätá na útržok z konca. Do vody ju chcel hodiť muž. Ona začala s ním zápasiť. Nechcela sa dať, chytila ho a pomyslela si, že do vody pôjdeš aj ty. Aj vo vode sa zápasili. On vo vode zostal a ona víťazne z nej vyšla von. Na terapeutovu doplňujúcu otázku, čo robil ten muž, odpovedala, že žil, len zostal stáť vo vode... Ďalej si už nepamätá. Na dotaz, či tej žene videla do tváre a koho jej pripomínala, odpovedala, že to bola matka. Na otázku akoby charakterizovala tu matku vo sne, odpovedala, že nevedela zaujať postoj..., problémy nechala na svojho manžela. Bola to jej skutočná matka, ktorá si odišla na psychiatriu aj na 1/2 roka. Zdá sa jej, že tým mužom, s ktorým zápasila bol otec. Terapeut dal klientke možnosť porovnať tohto muža s mužom so sna, keď sa topila v močarisku. Povedala, že je prekvapená, že si spomenula, že ten muž, čo jej pomohol, ktorý tam bol aj s kamarátom, bol jej manžel. Dostal ju z rodiny. Na terapeutovu otázku, či porozumela obom snom, povedala, že áno. Spýtal sa aký má pocit, že svoju pozíciu s otcom si vybojovala sama. Povedala, že je spokojná. Terapeut presunul tému na matku. Na to povedala, že sa s matkou porozpráva tak, ako so sestrou, o svojich pocitoch, čo cíti. Otvorí sa voči matke. Terapeut cítil, že chce od neho otcovské povzbudenie. Povedal jej, že keď to cíti ako potrebu, nech tak urobí.

(Keď klientka hovorila o zápase s mužom, pociťoval terapeut sexuálny podtext klientkinej túžby po otcovi. Pretože zápas s otcom si nakoniec vybojovala sama, neotváral túto tému...)

## 10. a 11. stretnutie

9. a 16.7.199..

Dve nasledujúce sedenia. Klientka sa pochválila, že ľudia ju začali inak posudzovať, pretože má lepšiu náladu... a pribrala. (Opeknela v tvári. Pozn.) Aj sa vážila, ale stále rovnako váži. Pochválila sa, že keď bola so synom u lekárky, tak sa spýtala na diagnózu svojho syna. Má z toho dobrý pocit a chápe seba, že to potrebovala od svojej mamy, keď bola malá. Terapeut sa spýtal, či to svojej matke povedala, odpovedala, že to nevedela svojej mame povedať. Postávať sa, že má v sebe silnú tendenciu potláčať svoje pocity, nevyjadrovať svoj názor. Spýtal sa, či to neprežíva ako obavy sa takto vyjadriť. Odpovedala, že naozaj to prežíva ako obavu, hovoriť o tom, čo prežíva. Bojí sa povedať svoj názor. Otec bol ten, ktorý zakazoval hovoriť o problémoch a ani ho to nezaujímal. Terapeut poskytol pani Diane interpretáciu z jej životnej skúsenosti s podvodníkom, keď sa nehovorí o skutočnosti taká aká je, potom priestor dostane nahovárane si našich želaní. Prijala to. Spýtal sa opätovne na jej matku. Povedala, že matka nedávala voči nej pocity najavo a ako dieťa to potrebovala. Teraz cíti potrebu povedať matke, že ju má rada, pretože to matke doteraz nepovedala... Táto časť rozhovoru prebiehala v uvoľnenej atmosfére a klientku si vedel terapeut živo predstaviť ako ide na ceste životom obzeraním sa okolo seba...

Na ďalšom sedení sa rozhovorila o svojej matke. Nedala jej pocit bezpečia, byť chránená. Povedala, že nedokázala si pritúliť svoje deti. Museli si sami vystačiť. O problémoch sa v rodine nehovorilo, pred dedinou sa všetko tajilo. Pritom celá dedina vedela, čo sa deje. V terapeutovi vyvolávala pocit, aby ju ľutoval. Tento prenos preniesol na bývalého manžela tým, že sa spýtal, či manžel reagoval na jej potrebu byť poľutovaná, pochopená a pritúlená. Povedala, že ani nie. Dokonca jej povedal, keď bola hospitalizovaná na psychiatrii, že si deti ponechá. Toho sa veľmi bála. Keď sa vrátila z nemocnice, bývalý manžel deti vrátil. Zistila, že o deti bolo dobre postarané. Len ju mrzí, že mladší syn nie je od neho, ale od bývalého priateľa. Má z toho

pocit previnenia, pretože bývalý manžel a mladší syn sa majú navzájom radi. Preto to bude jej tajomstvo. Povedala, že sa jej veľmi uľavilo, že to mohla takto povedať.

## **Protokol – dialóg z 12. stretnutia**

23.7.199..

Klientka zúbožené sedela v kresle (ako “božie hoviadko”) plná napätia a očakávania. Blúzka bola pokrčená, vlasy neupravené. Bola plná vnútorného uvažovania.

**Terapeut:** “*O čom by ste chceli dnes hovoriť?*”

**Pani Diana:** “*Ani neviem... Nemám problém, o ktorom by som chcela hovoriť... A ani na sny sa nepamätám...*”

Terapeut empatický počúval a slovne sa nevyjadroval. Len nonverbálne naznačil, že tento čas má len pre ňu, chápe ju a je ochotný čakať. Pritom veril, že sa sama bez pomoci otvorí... Očný kontakt bol nadviazaný a aj preto mlčal. Cítil, že odpor sa aj sám prelomí...

**Pani Diana:** “*Pán doktor, spomenula som si na sen z minulého týždňa...Pamätám si koniec...*”

**Terapeut:** “*Počúvam Vás...*”

**Pani Diana:** “*Videla som ako môj mladší syn Jurko uteká a naraz pred ním vybuchla bomba...*”

**Terapeut:** “*Môžete mi niečo bližšie k tomu povedať...*” (Všeobecná otázka, aby ju neovplyvnil.)

**Pani Diana:** “*Už si nepamätám..*”

**Terapeut:** “*Pomôžem vám...Kde váš syn utekal?*”

**Pani Diana:** “*Utekal popri tehlovom múre...*”

**Terapeut:** “*Môžete mi niečo bližšie povedať o tom tehlovom múre?*”

**Pani Diana:** “*Áno, spomínam si, že tento tehlový múr bol dookola a on utekal popri ňom...*”

**Terapeut:** “*Zvonka alebo znútra tohoto múra?*”

**Pani Diana:** “*Bolo to znútra...*”

**Terapeut:** *“Aký to má súvis s bombou...?”*

**Pani Diana:** *“Tá bomba vybuchla... ale za múrom. Tento múr ho ochránil...”*

**Terapeut:** *“Čo ste v sne prežívali..., aké to boli pocity?”*

**Pani Diana:** *“Keď som videla ako môj syn utekal..., aj som chcela zavolať, ale buchla bomba. Veľmi som sa zľakla. Naraz sa tam objavil ten múr a synovi sa nič nestalo...”*

**Terapeut:** *“Ako to prežívate teraz?”*

**Pani Diana:** *“Tak ako po tom sne. Bola som spokojná, že sa nič nestalo...”*

**Terapeut:** *“Vidím, že ohrozenie svojho syna ste svojim preľaknutím zobrali ako svoje vlastné ohrozenie. V tomto múre vo vašom sne môžeme vidieť hradby vašej rodiny. Mladší syn zostal v rodine a preto sa mu nič nestalo... a bývalý manžel, tak ako ste už minule hovorili, je dobrým otcom obom synom. Vnímate to tak?”*

**Pani Diana:** *“Áno. Som rada, že ste to tak povedal. Tak som to cítila. Len som si to nevedela vysvetliť...”*

**Terapeut:** *“Som rád, že vám sen niečo ozrejmil. Čo si myslíte, čo môže byť tou bombou?”*

Terapeut predpokladal o čom pani Diana premýšľa, čo ju mrzí. Dlhšiu dobu uvažovala. Terapeutovou otázkou nebola zaskočená, len ako keby nevedela nájsť slová, aby ju zvonku, keď ich sama vysloví, nezranili. Nechal ju obdobne tak, ako na začiatku stretnutia, že to z nej aj bez jeho pomoci vyjde. Mal silnú pohnútku jej to povedať, ale si uvedomil, že vlastne toto čaká od okolia, že to niekto nahlas povie.

**Pani Diana** (tichým hlasom vyriekla): *“To tajomstvo o mojom synovi..., že nie je od manžela...”*

**Terapeut:** *“Tak to je to, čoho sa bojíte..., že buchne...”*

**Pani Diana:** *“Áno...”*

**Terapeut:** *“Bola to naozaj bomba?”*

**Pani Diana:** *“Ani neviem... Ale to buchlo...”*

**Terapeut:** *“Pozreli ste sa, či bol múr poškodený?”*

**Pani Diana:** *“To som sa pozrela..., ale múru nič nebolo.”*

**Terapeut:** *“A v okolí zostala jama po výbuchu?”*

**Pani Diana:** *“Nie, nič tam nebolo...”*

**Terapeut:** *“A syn?”*

**Pani Diana:** *“Utekali si veselo ďalej, ako keby sa nič nestalo...”*

**Terapeut:** *“Môžem sa vás dačo spýtať?”*

**Pani Diana:** *“Áno...”*

**Terapeut:** *“Bola to vlastne bomba?”*

**Pani Diana:** *“Asi nie...”*

**Terapeut:** *“Čo to vlastne bolo?”*

**Pani Diana:** *“...neviem...”*

**Terapeut:** *“Ako tej veci hovoríme..., buchne to a v podstate nič sa nestane?”*

**Pani Diana:** *“...bol to delobuch...”*

**Terapeut:** *“Ako sa teraz cítite?”*

**Pani Diana:** *“Som pokojnejšia.”*

**Terapeut:** *“Môžeme ďalej pokračovať?”*

**Pani Diana:** *“Áno... Chcela by som hovoriť o mojej sestre, u ktorej som bola minulý týždeň... To ma veľmi mrzí. Prežívam to zle.”*

**Terapeut:** *“Mám jednu technickú otázku. To bolo pred snom, o ktorom ste hovorili, alebo po ňom...?”*

**Pani Diana:** *“To bolo potom sne...”*

**Terapeut:** *“Nech sa páči, môžete pokračovať. Počúvam vás.”*

**Pani Diana:** *“Išla som sestre pomôcť pri maľovaní bytu. Prijala ma veľmi dobre. Dobré mi to padlo, že si už so sestrou rozumieme. Pri maľovaní bolo veselo. Boli tam traja muži. Sestrin druh, vzdialený synovec a maliar. Dobré som sa cítila v ich spoločnosti. Sestra to postrehla, tak mi ich začala ponúkať. To jej však nestačilo a pred všetkými povedala, že mi dá aj svojho druha, lebo ako chlap za nič nestojí...”*



**Terapeut:** *“Ako ste vnímali slová vašej sestry?”*

**Pani Diana:** *“Asi ma sestra ľutovala, pretože nemám nikoho, tak mi ho veľkodušne ponúkla.”*

**Terapeut:** *“Aj tak sa to dá povedať... Mali ste ten pocit, o ktorom ste hovorili, že vás ľutovala?”*

**Pani Diana:** *“Asi áno...”*

**Terapeut:** *“Asi alebo áno ?”*

**Pani Diana:** *“Áno... Dotklo sa ma to. Ale vtedy som to brala s humorom...”*

**Terapeut:** *“Čo sa dialo neskôršie ?”*

Klientka rozprávala o tom, že si večer ľahla do izby na pohovku. Z kuchyne prišiel za ňou sestrin druh a začal sa jej sťažovať na sestru. Dáva jej všetky peniaze, ktoré zarobí a ona nemá pre neho pekného slova. Stále ho šikanuje a vytýka mu, že pije. Terapeut sa spýtal klientky, načo vtedy myslela. Odpovedala, že ani ona by ho nechcela, ale jej dobre padlo, že tak sám od seba za ňou došiel. Vôbec ju nenapadlo ho poslať preč. Vôbec netušila, čo sa bude neskôršie diať. Do izby vtrhla s krikom jej sestra, ktorá na svojho druha v kuchyni čakala. Jeho vyhnala z domu a jej vynadala do kuriev, pretože zvädza jej druha. S takouto reakciou sa ešte u svojej sestry nestretla. Rozrušená sa v tejto izbe uložila spať. Keby bolo menej hodín, bola by odcestovala domov. Ráno, keď vstala, sestra jej opäťovne oplázlo nadávala. Preto od sestry odišla.

**Terapeut:** *“Aký ste mali vtedy pocit?”*

**Pani Diana:** *“Nemala som dobrý pocit a... nemám ho ani teraz.... Myslím si, že som svojej sestre ublížila tak ako v minulosti...”*

**Terapeut:** *“Má to s niečím súvis...?”*

**Pani Diana:** *“Ako s otcom... Aj toho som mala pre seba, hoci bol aj sestrin...”*

**Terapeut:** *“Môžem povedať, že vidíte súvislosť medzi tým, čo sa udialo medzi vami minulý týždeň a čo sa odohrávalo v detstve... Je to tak?”*

**Pani Diana:** *“Uvedomila som si to... a to je to, čo ma trápilo.”*

**Terapeut:** *“Ako vám je teraz?”*

**Pani Diana:** *“Lepšie...”*

Rozhovorila sa o tom, že problémy svojej sestry v detstve brala na seba ako matka. Teraz už cíti, že to nie je ani jej problém, ale problém sestry. Mala by si ho riešiť a nie žartom vydierať svojho druha. Celé jej to pripomínalo detstvo s otcom, len sestra a aj ona sa už inak zachovali. Počas rozhovoru terapeut mal dobrý pocit z klientky ako z dospelého žieňaťa. Položil pani Diane “základnú” otázku na otestovanie: *“Čo by urobila, keby videla, že pred syna nepadol delobuch, ale granát.”* Odpovedala, že by sa ho snažila hneď zodvihnúť a hodiť ho ďaleko za múr, aby neublížil jej deťom a ani budúcemu partnerovi (!). Terapeut zareagoval slovami, že jej nechýba odvaha a ako pohotovo bez rozmýšľania zareagovala na jeho slová. Asi by naozaj stihla ten granát pred vybuchnutím zahodiť veľmi ďaleko. Len nevie, kde sa nachádza ten budúci partner, ktorého len tak mimovoľne spomenula. Na to terapeutovi odpovedala, že je ešte za múrom, zvonku. Na to sa terapeut spontánne zasmial (pomyslel si na bývalého manžela) a klientka asi tiež.

V zhrnutí pani Diana v stručnosti spomenula priebeh sedenia. Najviac ju zaujala interpretácia sna, pretože bola výbuchom vystrašená a napriek tomu bola vo svojom vnútri pokojná a to si nevedela vysvetliť. Čo sa týka sestry, brala ju v minulosti ako rivalku. To, čo sa stalo teraz, ju síce mrzí, ale nepovažuje to za problém. Len bola prekvapená sama zo seba ako vie využiť príležitosť. S humorom dodala, že určite jej sestra svojho druha už neponúkne. Len má obavu, že keď ho vyhnala z domu, aby sa vrátil k sestre, lebo aj keď si vypije, naozaj sestre pomáha.

**Terapeut:** *“ Pani Diana, hodina (50 min, pozn.) už uplynula a máme koniec stretnutia. Uvidíme sa o týždeň. Môže tak byť ?”*

Pri odchode to bola už iná žena než tá, ktorá na začiatku terapie sedela pri terapeutovi.

### 13. stretnutie

30.7.199..

Na tomto sedení pani Diana hneď sama od seba povedala, že pre ňu ukončenie terapie pripomína ukončenie vzťahu s priateľom, s ktorým má dieťa. Aj s ním si dobre rozumela a mohla sa mu zdôveriť. Terapeut zareagoval slovami, že je to veľmi zaujímavý postreh, ako už vie v treťom sedení pred ukončením terapie takto o tom hovoriť. Usmiala sa. Potom rozpovedala sen o tom, ako v neznámom sedliackom dome vyliezla na povalu po rebríku. Bol pevný a nadpájaný, hodne vysoký. Stúpačky boli zapustené do bokov. Bol to pevný drevený rebrík na aký sa pamätá z detstva. Keď sa z povaly pozerala von do prírody, videla vôkol veľmi ďaleko, ale keď sa pozrela dolu, bála sa zostúpiť. Odhodlala sa a pomaly zostupovala. Terapeut sa spýtal, čo pritom prežívala. Povedala, že cítila pevnosť každej stúpačky. Keď už bola na zemi, mala veľmi dobrý pocit spokojnosti. V interpretácii povedal pani Diane, že sen naznačuje na jej uvážlivú odvahu vystúpiť do výšin a opatrne sa vrátiť naspäť na zem. Vrátil sa k jej prvému snu, kde ju neznámy muž, neskoršie identifikovaný ako manžel, vytiahol z močarísk na pevnú zem. To jej potom dáva pocit istoty. V sne nie sú prvky pesimizmu, ba naopak. Objasnenie prijala. Len ju stále mrzí, že sestra sa kvôli jej rivalizovaniu na ňu ešte hnevá, povedal jej to jej druh, po ktorom sestra poslala pre jej deti ovocie. Terapeut sa spýtal, čo si o tom myslí. Odpovedala, že je to sestrin problém. Nemala jej svojho druhu ponúkať. Terapeut to nekomentoval, len so záujmom počúval. Vzhľadom na čas vyzval klientku, aby stretnutie ukončila zhrnutím.

### 14. stretnutie

27.8.199..

Na začiatku sedenia bola pani Diana potešená, že vidí terapeuta po dovolenke. Terapeut cítil na sebe pozitívny prenos na priateľa. Ochoťne odpovedala na jeho otázky a pri objasňovaní kládla otázky. Sama analyzovala, prečo je jej mladší brat cynický voči matke a matka toto nevľúdne správanie toleruje. Má z toho nepríjemný pocit, pretože keď bol malý, nie matka, ale ona sa príliš o neho starala. Preto je taký rozmazaný. S úsmevom na tvári povedala, že sa dnes teší na celý deň, lebo má program. Okrem toho ide ešte so synom k

lekárovi, pretože má problémy s kašľom. Pochválila sa terapeutovi ako “novému otcovi”, že hneď tento zdravotný problém rieši. Predtým nechcela problémy vidieť, nechala ich tak, nech sa samé riešia. Teraz už všetko analyzuje, premýšľa o nich skôr než nastanú dôsledky. Premýšľa o svojich pocitoch prečo sú..., prečo tak iní konajú ako konajú a ako konajú. Začala ľudí chápať. Povedala, že teraz rozmýšľa o tom, či má nechať svojho priateľa u seba bývať, s ktorým sa zblížila počas terapie. Terapeut sa spýtal na neho, pretože ešte o ňom nehovorila. Povedala, že je to prechodná známosť. A jej uvažovania, ktoré vyslovila, sú jej fantázie, pretože vie, že ho nenechá u seba. Povedala, že je to starý mládenec... Veľa zje a pije a musela by sa mu podriaďovať. Býva u svojej mamy a vydatej sestry. Bojí sa, že by okrem svojich synov, bol by aj on na nej povesený. Bola by z toho fyzicky unavená. Teraz vidí, že by sa dostala do tej istej pozície, v ktorej bola jej mama. Všetkým slúžila a nakoniec si musela ísť oddýchnuť na psychiatriu. S humorom dodala, že jej už 6 týždňový oddych na psychiatrii v plnej miere stačil. Terapeut položil pani Diane otázku, že keď má určitú skúsenosť s bratom, či sa nebojí, že keď aj ona bola na liečení ako jej matka, že aj synovia budú takí ako jej brat. Odpovedala, že ona bola na psychiatrii len krátko a na návštevu jej synovia so svojim otcom stále chodili... Terapeut sa spýtal na vzťah k novému priateľovi. Odpovedala, že s výberom stáleho partnera ešte počká, keď bude vhodnejší kandidát.

## **Záverečné 15. stretnutie**

3.9.199..

Priebeh posledného stretnutia bol uľahčený tým, že klientka od jeho polovice stretnutí na záver každého sedenia urobila zhrnutie a k mnohým preberaným otázkam zaujala svoje interpretatívne hľadisko. S takýmto prístupom ku klientovi má terapeut dobré skúsenosti. Zistil, že sa tým posilňuje klientova autonómnosť, separačná úzkosť má inú kvalitatívnu hodnotu.

Pri poslednom sedení sa pani Diana tešila z nástupu do rekvalifikačného kurzu predavačky. Nahlas uvažovala, čo bude s deťmi počas výučby. Hovorila o tom, že deti vedia byť chvíľu samostatné. Potom si robia zle. Terapeut cítil, že hovorenie o bežných veciach, o svojich pocitoch, čo momentálne prežívala, jej pomáha

prekonať separačnú úzkosť z ukončenia terapie. Spýtal sa ako sa teraz cíti a čo si odnáša zo stretnutí. Rozhovorila sa, že terapia jej pomohla. Vníma sa ako iná. Nehrá rolu svojej matky. Rozhodla sa dávať svojim deťom viac, než ona dostala. Cíti, že ľudia sa ňu už nepozerajú z vrchu ako na chuderku. Hodnotí sa pozitívne. Vie už nahlas hovoriť o svojich problémoch. O tom, čo cíti hovorí aj sama sebe, nedusí to. Vyslovila želanie, že by chcela vedieť tak analyzovať svoje sny, ako to robil terapeut. Ten je povedal, že ho to potešilo, že jej analýza snov pomohla nájsť odpovede na jej problémy. Bola však uskutočnená za jej aktívneho prispenia, to čo povedala a ako to počas rozprávania prežívala. Spýtal sa, či sa pamätá na pôvodne problémy, pre ktoré prišla do terapie. Povedala, že už na ne takmer zabudla. Vymazali sa. Uviedla, že išlo o strach vychádzania z domu pred činžiak, nespavosť a pocit opustenosti. Zdá sa jej to tak dávno, ako keby to už ani nebolo. Terapeut pani Diane povedal, že počas terapie bola aktívna. Pre seba a svoje deti urobila veľmi veľa. Chápe ju ako samostatnú, emancipovanú ženu, ktorá sa neschováva pred problémami. Ak bude cítiť potrebu sa porozprávať s ním, môže ho na pracovisku príležitostne navštíviť. Lúčenie vyzeralo, ako keby sa lúčili starí známi z detstva.

## **Katamnéza**

Po roku po ukončení psychoterapie pani Diana žije so svojimi deťmi bežným životom bez sprievodných ťažkostí, s ktorými prišla do psychoterapie. Po absolvovaní rekvalifikačného kurzu v odbore predavačka sa zamestnala v obchode s metrovým textilom, kde poskytuje zákazníkom popri predaji aj strihovú službu. Ťažkosti, ktoré prináša bežný život, rieši s priateľom - dôstojníkom armády, ktorého majú aj deti radi.



## Kazuisztika (az öt álomról)

### 1. interjú

12.4.199.. 9,00 - 9,50 hod.

A kliens fogadására ismerősöm kért meg. Megmondtam az időpontot amikor tudom fogadni. Semmi közelebbi adatom a kliensről nem volt. Az adott napon ott ült a váróteremben az ajtó melletti padon, 1 /2 órával a megszabott időpont előtt. Úgy nézett ki, mint egy gondterhelt anya. Amikor rá került a sor egy idősebb férfi ki akarta előzni. Mivel időre volt berendelve előnyben részesült, amit meg is mondtam az illető férfinak. Ránéztem az eljövendő kliensemre. Viszonozta a tekintetemet. Úgy vettem észre, hogy hálás amiért a pártját fogtam.

A bemutatkozás a megszokott módon zajlott le. A kézfogás viszont lagymatag volt. A karosszékekben ülve úgy nézett ki mint egy kis szürke egérke, mint egy összekuporodott védtelen gyermek. Megkérdeztem tőle milyen okból keresett fel. Azt mondta azért jött, hogy tanácsot kérjen tőlem, milyen átképző tanfolyamot válasszon. Elgondolkodott... majd azt mondta, hogy nem is ez a fő ok. Nagyon szenved. 3 -4 évvel ezelőtt idegösszeroppanás miatt 6 hétig feküdt a pszichiátrián, amit a válásával hozott összefüggésbe. Egyszer, amikor egyedül volt otthon, hirtelen felindulásában a volt férje után kidobálta a nappali berendezését az ablakon. A kezelés után javult az állapota. Az a gondja, hogy az utóbbi időben fél kijárni az emberek közé. Fél, hogy mindenki őt nézi és nagyon szégyenli magát, hogy a bolondokházában volt és ezt mindenki tudja. Éjjelenként folyton ezen gondolkodik, nem tud aludni és nappal fáradt. Eszébe jutott, hogy a volt férje kihasználja, hogy a pszichiátrián volt kezelve és a bíróság elveszi tőle a gyerekeket. A beszélgetés alatt szorongva kulcsolta össze a kezét a lábán, gyorsan és sekélyen lélegzett, zsibbadt az ajka. Csendesen sírva fakadt. Kedvem volt megvívasztalni őt és elmagyarázni, hogy biztos nem olyan rossz a helyzet. Nekem is könnybe lábadt a szemem. Megkértem, hogy írja le jobban a félelmét.

Azt felelte, hogy szorongást érez, amitől nem tud lélegezni. Magán érzi az emberek telintetét. Olyan emberekét, akikről azt hiszi, hogy ismerik őt. A közeli környezetéből valók. A legszívesebben nyomban elköltözne valahová máshová lakni. A kisebb fia folyton a lakótelepi házuk előtt szeretne játszani, de ő fél vele oda járni. Ha a városban sétál, akkor nincs ez az érzése. Saját meghatározása szerint régebben szerette a társaságot, szeretett az emberekkel beszélgetni. *(A beszélgetésnek ez a része rövid volt, az én pótkérdéseimmel érte el ezt a formát.)*

32 éves, közepesen magas, enyhén molett kliensről van szó, nem feltűnő, sötét nadrágkosztümöt viselt és divatos sötét kabátot. A korától 3-5 évvel idősebbnek nézett ki. Falun nőtt fel. Most városban lakik, lakótelepi lakásban a 9 és 5 éves fiaival. A szakmája fényképész. Körülbelül 2 éve munkanélküli, miután letelt az anyasági szabadsága. További adatok még ebben az időben nem voltak objektivizálva.

Amikor megkérdeztem, hogy milyen aggályai vannak, folytatta a beszélgetést. Nagyon fél, nehogy úgy járjon, mint az édesanyja, akit ismételten hosszú ideig kezeltek a pszichiátrián öngyilkossági kísérletek miatt. *(Közelebbi diagnózist nem tudott megadni.)* Amin nem is csodálkozik, mert a családban nagyon fojtogató volt a légkör. Csak a munkát ismerték és kölcsönösen kellett egymással törődniük. Három testvére van. Van egy nővére, egy bátyja és egy 10 évvel fiatalabb öccse. *Amikor így sorolta az emlékeit, éreztem az irántam való megadását. Úgy tűnt, mintha én jelképezném számára az édesanyját, aki olyan hosszú ideig hiányzott neki.* Ezért megkértem őt, *hogy mondjon valamit az édesapjáról is.* Az apa sokat ivott. Mindüknek sokat kellett dolgozni a földeken. Amikor olyan 9-10 éves lehetett, kérte az édesanyját, hogy váljon el az apjuktól, mivel az az egész család felett zsarnokoskodott. Édesanyja elutasította a kérését. Édesapja 4 éve halott. *(Észrevettem az összefüggést az ő nem kívánt válása és a között, hogy az édesanyja elutasította a válást.)* Megkérdeztem, hogy most éppen mit érez. Azt felelte, hogy olyan furcsa szomorúságot. Nem tudja leírni. Össze van zavarodva. Megkértem, hogy próbáljon valamire visszaemlékezni. Amikor az édesanyja először feküdt a pszichiátrián, akkor nem tűnt zsarnoknak az apja, felelte. Akkor öt éves volt. Abban az időben úgy érezte, hogy gondos apa. Szerette őt. Később mindez megváltozott. Arra a



kérdésre, hogy mi változott meg, azt felelte, hogy az édesapja szemére hányja, hogy nem tanulhatott tovább. Megkérdeztem, hogy ezt hogyan magyarázza. Azt felelte, hogy az apja nem akarta, hogy több legyen mint ő. Erre nagyon érzékeny volt. Az, hogy kitanulta a fényképész mesterséget, amikor is kollégiumban lakott és hogy azután mindjárt férjhez ment tulajdonképpen tudatos menekülés volt a családból. Terhes volt, de mivel elvesztette a gyermekét nem kellett volna férjhez mennie, de a faluban tudtak a tervezett esküvőről, így férjhez ment, mert így illett.

Amikor az édesanyja a pszichiátrián volt, nem akarták őt hazaengedni látogatóba, mert utána mindig rosszabb lett a lelkiállapota. A család sem látogathatta őt. Az édesanyja pihenni járt a pszichiátriai osztályra. Mindjárt ezután a saját pszichiátriai osztályon folyó kezeléséről kezdett beszélni. Csoportos pszichoterápián vett részt. Az érzéseikről beszélgettek. Ő nem kapcsolódott be a beszélgetésbe, csak hallgatta a többieket. Akkor tudatosította, hogy még ha igazat beszélnek is, az élet kint más. A pszichiátriai osztály az édesanyjára emlékeztette, arra, hogy mennyire el volt szakadva a világtól. Élt a saját világában a pszichiátrián és ők nélküle éltek otthon. Azt semmiképpen sem akarja, hogy az ő gyermekei is úgy járjanak, mint ők (megj. mint a kliensem és a testvérei). Sajnálni kezdte magát, hogy neki nehezebb volt. Nincs senkije, akihez bizalommal lehetne. Nagyon hiányzik a munkája. Megkérdeztem, hogy miben érzékeli a munka hiányát. Azt felelte, hogy a munkában találna magának valakit. Szüksége van egy partnerre, hogy támaszkodhasson valakire, hogy legyen kivel beszélgetnie. Azért döntött úgy, hogy fog hozzám járni pszichoterápiára, mert félelem nélkül szeretne az emberek közé járni a ház elé, az üzletbe, mert az otthoni egyedüllét a gyermekekkel nyomasztja őt. Amit most magáról, az érzéseiről elmondott, azt még senkinek sem mondta el. Otthon soha nem beszéltek az érzéseikről. Ez tabu volt. Úgy kellett tenniük, mintha minden rendben lett volna. A beszélgetés közben észrevettem, hogy amikor az apáról mint édesapáról beszéltem, csodálkozva, sőt megütközve nézett rám. Megkérdeztem, hogy hogyan szólította őt, mire birtoklóan aput mondott. Ezután észrevettem, hogy magabiztosabb. Úgy éreztem itt a megfelelő időpont, hogy megkérdezzem tőle, mi bántja még. Azt felelte, hogy nem viselkedett tisztességesen a volt férjével szemben. Nem szerelemből ment hozzá.

“Áldozatává” vált, akit arra használt fel, hogy elkerülhessen otthonról, az apjától. Előre kiszemelte magának, mert jó és rendes fiú volt. Ezért lepte meg úgy a válás és ezért nem akart beleegyezni. A férje egy másik nőért hagyta el. Megalázottnak és megcsaltnak érezte magát és azon aggódott, hogy nehogy azt gondolják az emberek, hogy nem képes a gyerekeinek gondját viselni. Megkérdeztem miért gondolja ezt. A felelete az volt, hogy az ő anyja is a pszichiátrián volt és az apjuk törődött a gyerekekkel. Most azt hiszi, hogy a volt férje el akarja tőle venni a gyerekeket, ő maga akar gondoskodni róluk. Megkérdeztem, hogy nincs e olyan érzése, hogy nem képes gondját viselni a gyerekeknek, tagadóan felelt. Ettől nem fél.

A kliensemnél hosszantartó szorongásos állapotok fordulnak elő, fél a közvetlen környezetében, a lakhelyén való mozgástól, jelentős szégyenérzetei vannak és nem kimondott, de általam érzékelt bűntudata.

Mielőtt állást foglaltam volna kliensem gondjaival kapcsolatban, visszatértem az ablakon kidobált tárgyakhoz. Megállapította, hogy most hiányoznak neki, mert összetörtek. Megmondtam neki, hogy ami a válás után történt, az abban az időben természetes reakció volt az adott helyzetre. Jó volt, hogy most mindezt kisírta magából. Azok az érzések és élmények, amelyek most a felszínre jutottak arra utalnak, hogy nagyon érzékenyen érinti a volt férje távozása, a gyerekek apjának távolléte. Aggódik, nehogy ő is úgy járjon mint az anyja, aki élete egy részét a pszichiátrián élte le. Nagyon érzékenyen érinti a környezetéből származó emberek véleménye és fél, nehogy rosszul ítéljék őt meg. Emlékeztettem a szavaira, hogy gyermekkorában sok kellemetlen dolog tabu volt. Valaki azt kívánta, hogy ne beszéljenek róluk és éppen az apja volt az, aki nem volt számára közömbös. Ezt magába fojtotta... Ezért jó olyan módon beszélni róluk, ahogy a volt férjével szemben érzékelt bűntudatról beszélt. Buzdítottam őt, hogy saját maga jött rá a probléma megoldására. A válás után a munkahelyén új partnert akar keresni, akire támaszkodhat, aki megvédi a hírét és a gyerekeit a közvetlen környezetében. Ez az ő vágya, amelynek reális alapja van és amely motiválóan hat. Ahhoz, hogy beteljesedjen, szükséges lenne részletesebben elemezni azokat az okokat, amelyek összefüggnek a szorongásával és félelmeivel. Ezért jó lenne, ha ebből a szempontból tisztázódna a gyermekkori környezetéhez, főleg az apjához való kapcsolata. Megkérdeztem mi a

véleménye. Egyetértett velem. Megkérdeztem tőle, hogy most hogyan látja a problémáját. Azt felelte, hogy sokkal nyugodtabb mint volt és ezért szívesen keresné a megoldást a gondjaira nálam a terápián. (Megj. *Várakozóan nézett rám...Úgy éreztem magam, mintha én lennék az ő “apuja”*) Megmagyaráztam neki a terápia lényegét. Megegyeztünk, hogy 14-16 alkalommal találkozunk megszabott időpontban hetente egyszer 50 percre. Figyelmeztettem, hogy a terápia alatt megszûnhetnek a problémái, a szorongási állapot, az alvászavarok, valamint a szégyenkezéstől való félelem kijárni a ház elé, a közeli üzletbe, de jó lenne, ha így is kitartana a terápiánál. Az is előfordulhat, hogy bizonyos nehézségek lépnek fel a terápia alatt. Csak türelemre lesz szükség. Megnyugodva távozott. Már nem volt szürke egérke, sem gondterhelt anya. Egy nő volt, aki meg akarja oldani a problémáját.

**Az 1. interjú összefoglalása:**A problémák, amelyeket a kliensem verbálisan és nonverbálisan felvetett, valamint az “átviteli” és “ellenátviteli” fenoménok arra utalnak, hogy létrejöttük eredete a gyermekkorban van. Többi testvérével együtt az apa nevelte őket, mivel az anya ismételten hosszú ideig a pszichiátrián feküdt. Az apának a kliensem előadása szerint zsarnoki megnyilvánulásai voltak. Miatta ment el kollégiumba lakni és aztán céltudatosan választott ki magának férjül egy jó és rendes fiút. A válást meglepetésként fogta fel, amely készületlenül érte. A szülői házban úgy kellett tenniük, mintha soha nem lettek volna gondjaik. (Amellett több mint valószínű, hogy szégyellték, hogy az anyjuk a “bolondokházában” van. Erről nem beszélt és én nem kérdeztem rá, mert nem volt rá megfelelő tér. Megj.). *H i p o t e t i k u s a n* feltételezhetem, hogy a volt férj távozása után a családi bûn érzése jelent meg a kliensemnél. Mindezt azzal is meg lehetne indokolni, hogy az apjuk nem hagyta el a családját és az anyjuk sem akart elválni. Ebben a fennmaradó formális kapcsolatban látta a stabilitást. Elkezdte érezni a helyzet tanácstalanságát. Az ez ellen való védekezést az új partner keresésére irányuló törekvésben találta meg. Mivel a találkozás alkalmával kliensem bizonyos rálátást szerzett a problémáira, annak ellenére, hogy kicsit nehezebben volt képes az érzéseiről beszélni, megfelelőnek tartottam a terápiát. Elsõrendû feladatnak a hozzá legközelebb állókhoz, főleg az apjához fûzõdõ viszonyának a

megoldását tartottam, hogy jobban eligazodhasson az érzéseiben, hogy az érzelmeit konkrét helyzetekre, elképzelésekre, elfelejtett emlékekre vonatkoztathassa. Ezt lényegében belefoglaltam a megállapodásunkba. Az 1. interjú alkalmával finom “átviteli” kapcsolatokat azonosítottam az anyára és ambivalens kapcsolatot a védelmező és veszélyeztető apára. Mindezek az “ellenátviteli” megfigyeléseimben beigazolódtak.

**Fókuszos mondat:** Magányos vagyok és szégyenlek azok közé az emberek közé járni akik ismernek, mert úgy érzem magam, mint az én tanácstalan anyám és nincs aki megvédjen (az apa, aki után vágyakozom nincs itt).

## A pszichoterápia lezajlása

Kliensem a pszichoterápia alatt pontos volt. A találkozások időpontja és ideje mindkét fél részéről be volt tartva. Az első 6 alkalommal a találkozás végén én mondtam egy rövid összefoglalót (kb. 5 percet), ahol elmondtam miről beszéltünk és milyen következtetésre, interpretációra jutottunk. Közben megkérdeztem, hogy mit szeretne hozzátenni, vagy megváltoztatni stb. A 7. találkozástól kicseréltük a szerepeket. Eleinte a segítségére voltam, de később kliensem önállóan foglalta össze a beszélgetést. Az első két találkozás alkalmával többnyire csak az 1. interjú tartalmát ismételtük. Elég megterhelőek és nem dinamikusak voltak számomra az externalizált kijelentések miatt. Úgy éreztem kliensemnek szüksége van arra, hogy kibeszélje magát, hogy megtalálja a helyét a család jelenlegi viszonyai között.

Az első találkozást azzal kezdtük, hogy megkérdeztem hogy van. Azt felelte, hogy valamivel jobban. Tele volt várakozással és azt mondta, nem tudja miről beszéljen. Tőlem várt utasítást. Azt feleltem, hogy beszéljen arról, amit ő tart fontosnak közölni. Lehet ez a jelenből..., vagy a múltból..., vagy éppen arról, amit most itt ebben a helységben érez... Közben úgy is tűnhet, hogy mindez nincs is közvetlen kapcsolatban a problémáival. Arról kezdett beszélni, hogy magányosnak érzi magát. Elismételte azt a vágyát, hogy minél előbb állásba mehessen és a munkahelyén találjon magának egy megfelelő

partnert. Ez és a következő beszélgetés alkalmával bűntudatáról beszélt, amit a válás miatt érez és amiatt, hogy nem tudta összetartani a családot. Fél közelebbi kapcsolatot létesíteni más férfiakkal, nehogy csalódás érje. Megkérdeztem, hogy ezeket az aggodalmakat nem érezteti-e a családjával. Azt felelte, hogy már nem. Az utolsó beszélgetés óta kijárhat az idősebb fia a kortársaival és ő is talált egy barátnőt-nénit (idősebb özvegyasszonyt) a szomszédos lakótelepen. A fiatalabb fiúval való séták alkalmával ha üzlet mellett haladnak el, az folyton kéri, hogy mindent vegyen meg neki. Próbálja neki megmagyarázni, hogy erre anyagilag nincs módja. Megkérdeztem, hogy nem lát-e hasonlatosságot saját magával. Azt felelte, hogy nem. Ő félt a vágyait elmondani, magába fojtotta őket. Az apja nem akarta, mert tudta, hogy ő mit kérhet. Megkérdeztem, hogy ilyen elvárásokat nem vitt-e át az apjáról a volt férjére, esetleg más férfiakra., azt felelte:”Bizony igen...”Például felhozta, hogy nemrég hitt egy szélhámos ígéreteinek, amiket valóságként fogott fel és ez az autójába került.

Fordulat kliensem externalizált kijelentéseiben a 3. találkozás után következett be. Panaszkodott, hogy nyugtalanságot érez magában és nem elégedett. Semmit sem lát pozitívan. Apássan magyarázva reagáltam. Azt mondtam, hogy ahol nyugtalanság van ott valami titok rejlik. Csak vissza kell emlékezni. Túl gyorsan tettem fel a kérdést. Zavarba jött. Elmagyaráztam, hogy ilyen titkok álmunkban jöhetnek elő és ezért megkértem, ha emlékszik valamelyik álmára, akkor elmondhatja. Gyorsan azt felelte, hogy nem szokott álmodni...Éreztem, hogy ellenszegül, ezért biztattam, hogy legalább próbálja meg. Hosszabb ideig gondolkodott, egyszerre mint egy iskolásnak felderült az arca és azt mondta, hogy eszébe jutott egy régebbi álma, elmondhatja-e? Azt feleltem, hogy az éppen jó lesz...Mocsáron keresztülvezető úton ment, amikor nyakig süllyedt az iszapba. Beszélgetés közben elhallgatott...Megkérdeztem mit élt át. Azt felelte, hogy azt hitte, hogy megfullad, belesüllyed az iszapba. De arra jött egy középkorú férfi és az megmentette. Biztos és meleg keze volt. Arra emlékszik.Arra a kérdésre, hogy mit csinált a férfi azt felelte, hogy megmentette őt és ment tovább. Ez volt minden, amit elmondott. Összefüggésbe hoztam ezt az álombeli élményét a jelennel, kérdeztem mit érez. A felelet az volt, hogy várja, hogy egy ilyen férfi ismét megmenti őt. Hisz a férfiaknak, de csalódott bennük. Arra a

kérésre, hogy hozzá tud-e tenni ehhez valamit a válasz az volt, hogy nemrég egy szélhámos áldozatává vált, aki munkát ígért neki, közben megszabadította az autójától. 5 évvel ezelőtt csalódott a barátjában (szeretőjében). Magánvállalkozó lett, meggazdagodott és elhagyta őt. Most csalódottnak érzi magát. Ellenállása az álomra való visszaemlékezéssel kapcsolatban enyhült, megkérdeztem, hogy most eszébe jut-e valami ezzel kapcsolatban. Azt felelte, igen emlékszik valamire. Ennek az álomnak a következő részében körülbelül 5 éves lehetett. Egy mocsáron fekvő várban volt, ahová egy utacsán jutott el és várta, hogy az apja kiszabadítja. De az nem jött el. A kérdésre, hogy ezt hogyan élte át azt felelte, hogy mint az anyja a pszichiátrián. Az elvarázsolt kastély és a pszichiátriai osztály metaforikus összehasonlításának interpretációját a kliensem megerősítette. A következő találkozás alkalmával öccséről kezdett beszélni, akinek ő viselte anyjuk helyett a gondját. Tetszett neki, mikor az emberek azt mondták, hogy olyan, mintha az ő fia lenne. Éreztem a hangjában a nosztalgiát, ezért visszakérdeztem, hogy mi bántja. Azt válaszolta, hogy ez az öccse most olyan, mint egy ragadozó. Egyáltalán nem hálás azoknak, akik felnevelték. A kérdésre, hogy csalódott-e még valakiben hasonlóan azt mondta, hogy az apjuk is ilyen volt. Megkértem, hogy írja le közelebbről az apjához való kapcsolatát. Elgondolkodott, majd elmesélt egy esetet amelyik eszébe jutott. Amikor kicsi volt (4-5 éves), apja szerette a térdére ültetni. Ő ennek nagyon örült. Amikor apja kívánságára a vendégek előtt azt mondta, hogy őt szereti a legjobban a családból, szeretete jeléül az apja ott mindenki előtt adott neki 100 koronát. De nagyon fájdalmasan érintette, hogy amikor a vendégek elmentek, apja visszavette tőle a pénzt. Ez többször megismétlődött. A pénzt mindig visszavette tőle. Interpretálni akartam a történetet, de megfelelőbbnek tartottam feltenni a kérdést, hogy az elmondottakat összefüggésbe tudná-e hozni más helyzetekkel a családból. Azt válaszolta, hogy gyermekként azt várta, hogy apjuk segít édesanyjuknak. De nem így volt. Amikor apjuk megöregedett és ágybanfekvő volt, anyjuk a szemére vetette amit tett. Ezeket az anyai szemrehányásokat kliensem nem viselte túl jól, még ha anyjuk igazat is mondott. Mikor megkérdeztem milyen okból nem viselte jól a szemrehányásokat, azt mondta, hogy mindez ellenére úgy érezte, hogy szereti az apját. Elhallgatott. Abban a pillanatban már semmit sem tudott hozzáfűzni, így visszatértem a

jelenbe. Megkérdeztem mire gondol. Azt felelte, hogy a múlt alkalommal beszélt a szélhámosról, aki néhány napja újra jelentkezett és megígérte, hogy rendezi a dolgokat. Kérdeztem, ezt hogyan érzékeli. Azt felelte, hogy összefüggést lát az apja és a szélhámos között. Csak elvenni, de semmit sem adni. Kérdeztem mit akar tenni a szélhámostal kapcsolatban, mert ezt az aktuális problémát is meg kell oldani. Érzései és gondolatai hosszabb elemzése után ő maga jutott el arra a következtetésre, hogy a szélhámost nem engedi be a lakásba, hanem a folyosón, tanú előtt fog vele beszélni az általa okozott kárról.

A következő találkozáskor arról kezdett beszélni, hogy eszébe jutott az álma, hogy elég erős ahhoz, hogy kikerülje a mocsarat és ne várjon a Megváltóra segítségért. Megemlítette, hogy tisztábbak a gondolatai és élesebben látja a hibáit, amelyekről a múltban nem akart beszélni. Magába fojtotta őket, így bűntudat alakult ki nála. Tudatosítja, hogy elvárásai nem teljesültek, magát okolta és mások hibáit is magára vette. Szó szerint azt mondta, hogy bebeszélt magának valamit, ami nem volt való, csak ő szerette volna, hogy az legyen. Kérdeztem tőle, hogy ezt hogyan érzékeli. Azt mondta, hogy szeretné, ha segítenének neki. Ezt várta az apjától, majd később a férjétől. De ők csak ígérgettek mint az a csaló, aki megszerezte az autóját. Azt mondta, hogy logikusan rájött arra, hogy mindenki magáért felelős és neki is vállalnia kell a felelősséget saját hibáiért. Megdicsértem ezért a találó fejtegetésért és megkérdeztem, hogy eltekintve a logikától, mit érez. Elmondta, hogy nem tud megszabadulni attól az érzéstől, hogy köteles adni még egy utolsó esélyt, még ha már számtalanszor csalódott is. Logikusan érti, de nem tud szabadulni attól az érzéstől, hogy mégis meg tudja változtatni a dolgokat saját kívánsága szerint, csak nem szabad elrontania és adnia kell magának is esélyt. A beszélgetés alatt többnyire hallgattam és beleéltem magam a szavaiba. Úgy éreztem, hogy vár tőlem valamit, hogy ígérnem kéne neki valamit...

A következő alkalommal egy mostani álmáról mesélt. Az álom kora reggel otthon játszódtott le. Ő kislány volt még. A konyhában reggelire húst főzött apjának és fivéreinek disznóölés előtt (a nővérét nem említette), az apja pedig egy téglát főzött a vízben, hogy majd alvás előtt a lábához tegye melegíteni. Anyjuk behozta a frissen száradt ruhát és letette az asztalra. A halom tetején apjuk nagy fehér inge volt. Anyja azt mondta neki, hogy vasalja ki a ruhát. Kliensem

azt felelte, hogy később kivasalja. Többre nem emlékezett... Megkérdeztem, hogyan érzékelte az apját. Azt válaszolta, hogy az apjuk mindig csak magával törődött. A disznóöléshez is már minden el volt készítve. Már csak a saját kényelmére gondolt. Minden munka a kliensemre várt. Álmában is a valóságban is gondolkodott mi fog történni, sőt még az anyja is őt terhelte a munkával. Megkérdeztem, hogy mivel utal erre az álom. Azt felelte, hogy az apja vasalatlan ingével. El volt foglalva a főzéssel és haragudott az anyjára, hogy még a vasalással is őt akarja terhelni. Ezt az álmot nem interpretáció hanem csak parafrázis segítségével magyaráztam. Elmondtam, hogy már a múlt alkalommal azt mondta, hogy az apja becsapta őt, jutalmát (a pénzt) nem hagyta meg neki. Szomorúan hozzátette, hogy amikor apjának eszébe juttatta ígéretét és kérte, hogy adja vissza neki a pénzt, az gyorsan másról kezdett beszélni, magához ölelte őt és ő félt, hogy ha megint kérni fogja tőle a pénzt, akkor elveszti apja szeretetét. Úgy érezte, hogy apja csodálja, szereti őt és szorgalmáért példaképül állítja 2 évvel idősebb nővérenek. Amikor megkérdeztem, hogy hogyan reagált erre a nővére, azt felelte, hogy keserű és magábahúzódozó lett. Megkérdeztem mit érez. Azt mondta, hogy bűntudata van a nővérével szemben, hogy bántotta őt és hagyta, hogy szenvedjen. Az az érzése, hogy gyermekkorában hibákat követett el. Ezt az összefoglalásban mint rivalizálást magyaráztam, kliensem elfogadta ezt a magyarázatot. A beszélgetés után éreztem, hogy sok kimondatlan dolgot is érzékeltem, amelyeket nem tudtam analizálni. Eszembe jutott, hogy a tiszta fehér ing nem utalás-e, hogy az apjára való emléket ki kell vasalni... Vagy, hogy aki kimosta, az vasalja is ki magának... stb.

A 7. alkalommal gondterhelten ült. A felső jobb ajka láthatóan rángatódzott. Panaszkodott, hogy ez nagyon bántja. Éreztem, hogy segítenem kell neki és hogy ezt el is várja. Nagyon finoman emlékeztettem a megállapodásunkra, amikor mondtam, hogy előfordulhatnak bizonyos átmeneti nehézségek. És ez most pont egy ilyen átmeneti nehézség lehet. Óvatosan próbáltam visszatérni a múlt beszélgetésekhez és megkérdeztem, hogy nem-e az álmával van ez kapcsolatban. Azt felelte, hogy talán igen. Mivel megéreztem ellenszegülését, nem folytatta tovább, de bennem segíteni akaró tendencia volt, így parafrázissal interpretáltam a múltkori álmát. A főzés, vasalás anyjuk helyett az ő gondja lett. Elismerte, hogy így érez. Azt mondtam neki, hogy nézzen a helység fehér falára és



vetítsen le magának egy új álmot, úgy ahogy szeretné. Azt mondta, hogy az anyjuk főz, apja segít neki és a nővére vasal...és ő még gyermek. Azt mondtam, hogy az apjuknak is ideálisnak kellett volna lennie az ő szemében - kivasaltnak. Egyetértett. Majd spontánul hozzátette, hogy ő soha nem dicsérte meg a nővérét. Kérdeztem, hogy szükségét érzi-e, hogy tegyen ezzel kapcsolatban valamit. Azt mondta, hogy most majd megteszi. Már nem neki kell lennie a sztárnak. Amikor megkérdeztem, mivel hozná összefüggésbe a szája rángatózását, azt felelte, hogy az evéssel. És a kérdésekre, amely a disznóöléssel kapcsolatban jutott az eszembe, hogy melyik állatnak rángatózott így a szája náluk, azt felelte a malacnak. Megkérdeztem, hogy mikor a legjobban, azt felelte, hogy evés előtt. A szája láthatóan abbahagyta a rángatózást (!) Mivel közeledett a beszélgetés vége, megkértem őt, hogy mivel a terápia felénél tartunk, foglalja össze ő a mai beszélgetést.

A következő alkalommal mosolyogva várt a folyosón, a szája sarka nyugodt volt. Azzal kezdte, hogy volt a nővérénél és megdicsérte őt, hogy milyen sikeresen irányítja az életét. A nővére ezt nagyon pozitívan fogadta és ő is elégedett volt. Annak is örül, hogy az ajka megnyugodott. Buzdítást várt, így megdicsértem, hogy a sorsát a saját kezébe fogta ( megj. jobb kezével fogta a balt). Megemlítettem, hogy amikor először keresett fel, tanácstalan volt és félt kijárni a lakásból. Most látom, hogy a feszültséget képes átváltoztatni hogy járassa az élet útját, miközben tudja miért lépked (a gyerekek) és kivel lépked ( a gyerekekkel) és vágyik egy új partnerre. A múltban olyan volt az útja mint az álomban, mocsári úton járt, amely elvezette az elvarázsolt kastélyhoz. Tudatosan buzdítottam az ÉN-jét, hogy visszatérhessek a disznóöléses álom elemzéséhez. Miután megerősítettem az önbizalmát, aggodalom nélkül kérdeztem rá a malacra, amely szeret jóllakni, hogy mi történik vele azután. A válasz az volt, hogy levágják. És ki vágja le. A felelet: Apu. És ki ez a malacka? A felelet: ÉN. Sírva fakadt. Majd elmondta, hogy az az érzése, hogy az apja a malaccal szemben gyöngéden viselkedett, úgy mint vele amikor kislány volt. Símogatta és vakargatta a malackát. Félt, hogy nehogy ő is úgy járjon mint a malac, hogy levágják. Hogy az apja azért szereti, hogy a végén megölje. Úgy éreztem, nagyon megkönnyebbült, hogy ezt kimondta. Bűntudatáról kezdett beszélni. Amikor a pszichiátriai kezelésre kellett befeküdnie, a volt férje fenyegette őt, hogy a

gyerekeket gyermekotthonba adja. Azért is félt a nyilvánosságon mutatkozni, mert azt gondolta, hogy ezért rossz anya, úgy mint ahogy az ő anyja is az volt. Most már tudja, hogy a volt férje nem adná gyermekotthonba a gyerekeket. Jó apa és lehet rá számítani. Kérésemre, hogy foglalja össze az elmondottakat, humorosan azt válaszolta, hogy az utolsó szó mindig a nőké.

A következő beszélgetéskor egy olyan álmáról mesélt, amelyet a terápia közben álmodott. Egy üzemi ebédlőben játszódtott le, hosszú sor várt az ételre. Nem messze egy asztalnál kövérebb nő árulta az ebédjegyeket. Neki nem akarta eladni a jegyet, hanem azt mondta, hogy ezt hátul kell magának elintézni. Az álom még folytatódott, de tovább nem emlékszik rá. Biztatásomra, hogy nem jut-e eszébe még valami, azt felelte, hogy emlékszik még egy részletre a végéről. Egy férfi be akarta őt dobni a vízbe. Ő azonban birkózni kezdett vele. Nem akarta megadni magát, belekapaszkodott a férfiba és azt gondolta, hogy magával rántja őt a vízbe. A vízben tovább birkóztak, a férfi a vízben maradt, ő pedig győztesen kijött belőle. Kérdésemre a férfival kapcsolatban elmondta, hogy az élt tovább, csak benne maradt a vízben. Tovább nem emlékszik. Arra a kérdésre, hogy a nőnek látta-e az arcát és emlékezteti-e valakire azt mondta, hogy a nő az anyja volt. Kérdésemre, hogy hogyan jellemezné az álombeli anyát azt felelte, hogy anyja nem tudott állást foglalni, a problémák megoldását a férjére hagyta. A valóságos anyja volt az, aki 1/2 évre is elment a pszichiátriára. Úgy tűnik neki, hogy a férfi akivel birkózott, az apja volt. Lehetőséget adtam kliensemnek, hogy hasonlítsa össze ezt a férfit a múlt álombelivel aki segített neki, amikor bele akart fulladni a mocsárba. Azt felelte, hogy meglepetésére úgy emlékszik, hogy a férfi aki segített neki és aki a barátjával volt ott, a férje volt. Kiszabadította őt otthonról. Megkérdeztem, hogy megértette -e mindkét álmot. Azt felelte igen. Kérdeztem, hogy milyen érzése van, hogy győzni tudott apja felett. Azt mondta elégedett. Az anyjáról kezdtem beszélni. Azt válaszolta, hogy az anyjával el fog beszélgetni úgy mint a nővérével tette, elmondja az érzéseit, megnyílik előtte. Éreztem, hogy apai biztatást vár tőlem. Azt mondtam, ha úgy érzi szüksége van rá, akkor tegye meg.

(Amikor a kliensem a férfival való birkózásról beszélt, szexuális utalást éreztem a kliensem apa utáni vágyából. Mivel az apjával folytatott küzdelemben sikerült győznie, nem nyitottam meg ezt a

témát...)

Két következő találkozás. Kliensem eldicsekedett, hogy az emberek másképp ítélik meg őt mert jobb a kedve és meghízott. (Megj. Megszépült arcban.) Meg is mérte magát, de változatlan a súlya. Eldicsekedte, hogy amikor a fiával orvosnál volt, megkérdezte a fia diagnózisát. Jó érzése van és úgy érzi, hogy erre neki is szüksége lett volna az ő anyjától, amikor kislány volt. Kérdeztem, hogy ezt megmondta-e az anyjának, mire azt felelte, hogy ezt nem tudta az anyjának elmondani. Elpanaszolta, hogy erősen hajlamos elnyomni az érzéseit és nem fejezi ki a véleményét. Megkérdeztem, hogy ezt nem-e mint szorongást, félelmet éli meg. Azt felelte, hogy valóban félelmet érez beszélni arról amit érez, átél. Fél elmondani a nézetét. Az apja volt az, aki megtiltotta, hogy a problémákról beszéljenek, és nem is érdekelték őt a gondjaik. Kifejtettem neki a szélhámossal való személyes tapasztalatát, hogy ha nem nevezzük meg valósan a dolgokat, akkor ezáltal vágyaink bebeszélésére hagyunk teret. Elfogadta ezt a magyarázatot. Megint rákérdeztem az anyjára. Azt felelte, hogy amikor gyerek volt, az anyja nem fejezte ki az iránta érzett érzelmeit, pedig neki szüksége lett volna rá. Most ő érzi úgy, hogy meg kell mondania az anyjának, hogy szereti őt, mert ezt sosem mondta neki...A beszélgetésnek ez a része oldott légkörben zajlott és kliensem nagyon jól el tudtam képzelni ahogy jól körülnézegetve lépked az élet útján. A következő találkozáskor az anyjáról kezdett beszélni. Nem kapott tőle biztonságérzetet, nem érezte, hogy megvédi őt. Azt mondta, hogy az anyjuk nem tudta magához ölelni a gyermekeit. Magukra voltak utalva. A problémákról a családban nem beszéltek, a falu előtt mindent titkoltak. Közben az egész falu tudta mi folyik náluk. Olyan érzést idézett elő bennem, hogy sajnáljam. Megkérdeztem, hogy a volt férje reagált-e erre az ő szükségletére, hogy megsajnálta, megértette, magához vonta-e őt. Azt felelte, hogy nem is. Sőt azt mondta, ha befekszik a pszichiátriára, akkor megtartja a gyerekeket. Ettől nagyon félt a kliensem. Amikor azonban hazatért a kórházból a volt férje visszaadta a gyerekeket. Rájött, hogy a gyerekeknek jól viselték gondjukat. Csak az bántja, hogy a fiatalabbik fiának nem a volt férje az apja, hanem a volt barátja. Büntudata van emiatt, mert ők kölcsönösen szeretik egymást. Ezért ez az ő titka marad. Azt mondta, hogy nagyon megkönnyebbült, hogy ezt így elmondhatta.

## A 12. találkozás jegyzőkönyve

Kliensem szánalomra méltóan ült a karosszékekben ( mint “Isten barmocskája”), telve feszültséggel és várakozással. A blúza gyűrött volt, haja rendezetlen. Tele volt belső fontolgatással.

Terapeuta: *“Miről szeretne ma beszélni?”*

Diana asszony: *“Nem is tudom... Nincs problémám, amiről beszélni szeretnék... És álmom sem jut eszembe...”*

Megértően hallgattam és nem szóltam. Csak szavak nélkül adtam a tudtára, hogy ezt az időt csak rá szentelem, megértem őt és tudok várni. Hittem benne, hogy segítség nélkül, magától is megnyílik... Viszonozta a tekintetemet, ezért is hallgattam. Éreztem, hogy ellenállása magától is megszűnik...

Diana asszony: *“Doktor úr, eszembe jutott a múlt heti álmom... Emlékszem a végére..”.*

Terapeuta: *“Hallgatom ...”*

Diana asszony: *“Láttam, ahogy a kisebbik fiam Jurko fut és hirtelen felrobban előtte egy bomba...”*

Terapeuta: *“Tudna erről valamit bővebben mondani...”* (Általános kérdés, hogy ne befolyásoljam őt.)

Diana asszony: *“Már nem emlékszem...”*

Terapeuta: *“Segítek. Hová futott a fia?”*

Diana asszony : *“Egy téglafal mellett futott...”*

Terapeuta: *“Mondana valami közelebbit erről a téglafalról?”*

Diana asszony: *“Igen, emlékszem, hogy a fal körben volt és a fiam mellette futott...”*

Terapeuta: *“Belülről vagy kívülről?”*

Diana asszony: *“Belülről...”*

Terapeuta: *“Hogyan függ ez össze a bombával...?”*

Diana asszony: *“A bomba felrobbant...de a fal mögött. A fal megvédte a fiamat...”*

Terapeuta: *“Hogyan élte ezt át..., milyen érzései voltak?”*

Diana asszony: *“Ahogy láttam futni a fiamat..., rá is akartam kiáltani, de felrobbant a bomba. Nagyon megijedtem. Egyszerre megjelent a fal*

*és a fiamnak nem történt semmi baja...”*

Terapeuta: *“Mit érez most?”*

Diana asszony: *“Azt amit az álomban. Nyugodt voltam, hogy semmi sem történt...”*

Terapeuta: *“Látom, hogy a fia álombeli veszélyeztetettségét megijedésével a saját veszélyhelyzetének fogta fel. Az álombeli fal tulajdonképpen a maguk családjának erősítményét jelképezi. A fiatalabb fiú a családban maradt, ezért nem történt baja...a volt férje, úgy ahogy azt a múltkor mondta, mindkét fiúnak jó apja. Így érzi?”*

Diana asszony: *“Igen. Örülök, hogy így mondta a doktor úr. Ezt éreztem. Csak nem tudtam megérteni...”*

Terapeuta: *“Örülök, hogy az álma rávilágított valamire. Mit gondol, mi lehet az a bomba?”*

Feltételeztem, hogy miről gondolkodik Dana asszony, hogy mi bántja őt. Hosszabb ideig gondolkodott. Kérdésem nem hozta zavarba, csak mintha nem tudná megtalálni a helyes szavakat ahhoz, hogy ne sebezze őt meg, ha ő maga, kívülről ejti ki őket. Úgy mint a találkozás kezdetén, most is hagytam őt, hogy maga boldoguljon. Erős késztetést éreztem, hogy megmondjam neki, de tudatosítottam, hogy pont ezt várja el a környezetétől, hogy valaki hangosan kimondja helyette amit kell. Csöndesen megszólalt:

Diana asszony: *“Ez a titok a fiammal van kapcsolatban..., hogy nem a férjemtől van...”*

Terapeuta: *“Akkor ez az amitől fél, hogy kirobban...”*

Diana asszony: *“Igen...”*

Terapeuta: *“Igazán bomba volt?”*

Diana asszony: *“Nem is tudom... De robbant...”*

Terapeuta: *“Megnézte hogy a kerítést megkárosította-e?”*

Diana asszony: *“Megnéztem...,de a kerítésnek nem történt semmi baja.”*

Terapeuta: *“És a környéken maradt valamilyen gödör a robbanás után?”*

Diana asszony: *“Nem, semmi sem volt ott...”*

Terapeuta: *“És a fia?”*

Dana asszony: *“Vígan futott tovább, mintha semmi sem történt volna...”*

Terapeuta: *“Kérdezhetek valamit?”*

Diana asszony: *“Igen...”*

Terapeuta: *“Tulajdonképpen bomba volt?”*

Diana asszony: *“Azt hiszem nem...”*

Terapeuta: *“Akkor mi volt az tulajdonképpen?”*

Dana asszony: *“...nem tudom...”*

Terapeuta: *“Hogy hívjuk azt a dolgot..., durran, de tulajdonképpen semmi sem történik?”*

Diana asszony: *“... petárda volt...”*

Terapeuta: *“Hogy érzi magát most?”*

Diana asszony: *“Nyugodtabb vagyok.”*

Terapeuta: *“Folytathatjuk?”*

Diana asszony : *“Igen... A nővéremről szeretnék beszélni akinél a múlt héten voltam... Ez nagyon bánt. Rosszul viselem.”*

Terapeuta: *“Van egy technikai kérdésem. Ez az említett álom előtt volt vagy után...?”*

Diana asszony: *“Az álom után...”*

Terapeuta: *“Tessék, folytathatja. Hallgatom.”*

Diana asszony: *“Segíteni mentem a nővéremhez, mert festették a lakást. Jól esett, hogy a nővéremmel már jól megértjük egymást. Vidám volt a hangulat festés közben. 3 férfi volt ott. A nővérem élettársa, egy távoli unokaöccs és a festő. Jól éreztem magam a társaságukban. A nővérem ezt észrevette és elkezdte őket kínálgatni nekem. Mindez azonban nem volt elég, ott mindenki előtt felajánlotta, hogy az élettársát is nekem adja, mert mint férfi semmit sem ér...”*

Terapeuta: *“Hogyan érzékelte a nővére szavait?”*

Diana asszony: *“Azt hiszem, hogy sajnált a nővérem amiért nincs senkim, ezért nagylelkűen felajánlotta.”*

Terapeuta: *“Így is lehet mondani... Az volt az érzése, hogy sajnálja önt?”*

Diana asszony: *“ Azt hiszem igen...”*

Terapeuta: *“Azt hiszi vagy igen?”*

Diana asszony: *“Igen... Rosszul esett. De akkor humorral fogadtam...”*

Terapeuta: *“Mi történt később?”*

Kliensem elmesélte, hogy este lefeküdt a kanapéra. A konyhából bejött utána a nővére élettársa és elkezdett panaszkodni a nővérére. Az összes megkeresett pénzét neki adja és neki még sincs hozzá egy jó

szava sem. Állandóan szekálja és a szemére veti, hogy iszik. Megkérdeztem a kliensemtől, hogy mire gondolt akkor. Azt felelte, hogy neki sem kellene, de jól esett neki, hogy úgy magától utána ment. Eszébe sem jutott, hogy elküldje. Nem sejtette, hogy mi történik később. A szobába nagy kiabálással berontott a nővére, aki a konyhában várta az élettársát. Az élettársát kikergette a házból, őt pedig lekurvázta, hogy el akarja csábítani a férfit. Még soha ilyen reakcióval nem találkozott a nővérénél. Feldúltan feküdt le ebben a szobában aludni. Ha nem lett volna olyan késő, mindjárt hazautazott volna. Reggel, amikor felkelt a nővére megint trágárul szitkozódott. Ezért eljött tőle.

Terapeuta: *“Milyen érzése volt akkor?”*

Diana asszony: *“Nem volt jó érzésem és most sincs. Azt gondolom, hogy bántottam a nővéremet, úgy mint régen...”*

Terapeuta: *“Összefügg ez valamivel?”*

Diana asszony: *“Mint az apámmal...Ő is az enyém volt, pedig a nővéremnek is apja...”*

Terapeuta: *“ Mondhatom azt, hogy összefüggést lát a gyermekkori események és a maguk között lejátszódott múlt heti történet között...Így van?”*

Diana asszony: *“Tudatosítottam ezt... és ez volt az ami bántott.”*

Terapeuta: *“Hogy érzi magát most?”*

Diana asszony: *“Jobban...”*

Arról kezdett beszélni, hogy nővére gyermekkori problémáit úgy vette magára mint az anyja. Most már érzi, hogy ez nem is annyira az ő problémája, hanem a nővéréé. Neki kellene megoldania és nem viccesen zsarolni az élettársát. Ez az egész az apjukkal töltött gyermekkorára emlékeztette, csak a nővére is meg ő is másképp viselkedtek. A beszélgetés alatt jó érzésem volt és kliensemet mint felnőtt nőt láttam. “Alattomos” kérdést tettem fel kliensemnek , hogy letesztelhessem. Mit tenne, ha látná, hogy a fia elé nem petárda esett, hanem gránát. Azt felelte, hogy igyekezne gyorsan felemelni a gránátot és eldobni messzire a fal mögé, hogy ne tegyen kárt sem a gyerekeiben sem a jövőendő partnerében(!). Azt mondtam neki, hogy nem hiányzik belőle a bátorság és aszerint , ahogy ilyen gyorsan reagált a szavaimra, biztos sikerülne neki még a robbanás előtt messze

dobni azt a gránátot. Csak nem tudom, hogy hol van az a jövőd partnere, akit önkéntelenül is megemlített. Azt mondta, hogy még a falon kívül van. Erre spontánul elnevettem magam és a kliensem szintén.

Az összefoglalásban röviden elmondta találkozásunk lefolyását. Leginkább az álom interpretációja keltette fel az érdeklődését, mert a robbanás megrémisztette őt, de ennek ellenére belsőleg nyugodt maradt és ezt nem tudta megmagyarázni magának. Ami a nővérét illeti, a múltban vetélytársának tekintette. Az ami most történt bántja ugyan, de nem fogja fel problémaként. Csak saját magán lepődött meg, hogy hogyan ki tudja használni a lehetőséget. Viccesen hozzátette, hogy a nővére biztos nem kínálja fel az élettársát. Csak aggódik, hogy miután kikergette a házból, még visszatérjen hozzá, mert ha iszik is a nővérének igazán segít.

Terapeuta: *“Daniela asszony az órának (megj. 50 perc) vége, befejezzük a beszélgetést. Egy hét múlva találkozunk újra. Jó lesz így?”*

A távozáskor egy egész más nő volt, mint aki a terápia elején ült itt előttem.

**A terápia folytatása:** A 13. találkozáskor azt mondta, hogy számára a terápia befejezése olyan , mint amikor véget ért a kapcsolata a barátjával, akitől a fia van. Vele is jól megértették egymást és kiönthette neki a lelkét. Azt válaszoltam, hogy ez nagyon érdekes észrevétel, ahogy a terápia befejezése előtti 3. találkozáskor tud róla beszélni. Elmosolyodott. Aztán elmesélte egy álmát, amelyben egy ismeretlen parasztház padlására mászott fel létrán. Erős volt és magasra felért. Erős fa létra volt, amilyenre gyermekkorából emlékszik. Amikor a padlásról körülnézett , nagyon messzire ellátott, de ha lenézett félt lemenni. Elhatározta, hogy lassan lemászik. Megkérdeztem, hogy mit élt át közben. Azt válaszolta, hogy minden egyes fok keménységét érezte. Amikor már lent volt a földön, nagyon jó elégedett érzése volt. A fejtegetésben elmondtam, hogy az álom megfontolt bátorságra utal, amellyel felment a magasba majd óvatosan visszajött a földre. Visszatértem az első álomhoz, amikor egy ismeretlen férfi, akit később a férjeként azonosított, kihúzta a



mocsárból a földre. Ez aztán biztonságérzetet ad neki. Az álomban nincsenek pesszimista elemek, éppen fordítva. A magyarázatot elfogadta. Csak az bántja még mindig, hogy a nővére az ő rivalizálása miatt még mindig haragszik rá, a nővére élettársa mondta ezt meg neki, akitől a nővére a gyermekeinek gyümölcsöt küldött. Megkérdeztem mit gondol erről. Azt mondta, hogy ez a nővére problémája. Nem kellett volna kínálgatnia neki az élettársát. Ezt nem kommentáltam. Csak érdeklődéssel hallgattam. Az időre való tekintettel felszólítottam őt, hogy foglalja össze a beszélgetést.

A 14. találkozás elején örült hogy viszontlát. Barátra való pozitív “átvitelt” éreztem. Készségesen felelt a kérdésekre és a fejtegetésnél ő is kérdezett. Ő maga elemezte öccse cinikus viselkedését anyjával szemben és hogy anyjuk miért tolerálja ezt a barátságtalan viselkedést. Kellemetlen érzése van, hogy amikor kicsi volt nem sokat törődött vele, ezért ilyen, el van kényeztetve. Mosollyal az arcán közölte, hogy ma jó napja van, mert programja van. Ezenkívül orvoshoz megy a fiával, mert köhög. Eldicsekedett nekem mint “új apjának”, hogy mindjárt meg akarja oldani ezt az egészségügyi problémát. Azelőtt meg sem akarta látni a problémákat, hagyta őket, oldódjanak meg maguktól. Most mindent elemez, előre gondolkodik, nem csak amikor már előjönnek a következmények. Gondolkodik az érzéseiről, hogy miért vannak..., mások miért tesznek dolgokat úgy ahogy teszik őket. Kezdte megérteni az embereket. Azt mondta, hogy most gondolkodik, hogy megengedje-e a barátjának akivel a terápia alatt jött össze, hogy nála lakjon. Rákérdeztem, mert még soha nem említette őt. Azt mondta, hogy átmeneti ismeretség. A mérlegelése, amit az előbb kimondott csak az ő fantáziálása, mert úgy is tudja, hogy nem engedi hogy nála lakjon. Azt felelte, hogy egy agglegényről van szó, aki sokat eszik és iszik és alá kellene hogy rendelje magát neki. Anyjánál és férjénél levő lánytestvérénél lakik. Fél, hogy a fiai mellett még ő is ráakaszkozna. Fizikailag fáradt lenne ettől. Látja, hogy ugyanabba a helyzetbe kerülne, mint az ő anyja volt. Mindenki szolgálja volt és a végén el kellett menni kipiheni magát a pszichiátriára. Humorosan hozzátette, hogy neki elég volt 6 hét pihenés a pszichiátrián. Megkérdeztem tőle, hogy az öccsével való tapasztalat után nem fél-e, hogy miután ő is kezelésen volt mint az anyja, hogy az ő fiai is olyanok lesznek mint az öccse.

Azt felelte, hogy ő csak rövid ideig volt a pszichiátrián és az ő fiai

folyton jártak őt látogatni az apjukkal együtt. Az új barátjával való kapcsolatáról kérdeztem. Azt felelte, hogy az állandó partner kiválasztásával még vár amíg nem lesz megfelelőbb jelölt.

**A 15. utolsó találkozás.** A találkozás folyamata meg volt könnyítve azáltal, hogy a felétől a végéig kliensem elmondta az összefoglalást és sok kérdéshez fejtegető álláspontot foglalt. A klienshez való ilyen fajta hozzáállással jó tapasztalataim vannak. Rájöttem, hogy így erősödik kliensem autonómiája, a szeparatív szorongásnak más minőségi értéke van. Az utolsó találkozáskor kliensem örült, hogy elárusítónői átképző tanfolyamra fog járni. Hangosan mérlegelte, hogy mi lesz a gyerekekkel amíg ő a tanfolyamra fog járni. Arról beszélt, hogy a gyerekek rövid ideig el tudnak lenni önállóan. Aztán veszekszenek. Éreztem, hogy az, hogy ilyen hétköznapi dolgokról és azokról az érzésekről beszél, amelyeket éppen most érez, segítségül van ahhoz, hogy túltegye magát a terápia befejezéséből eredő szeparációs szorongáson. Megkérdeztem hogyan érzi magát most és mit adtak neki ezek a beszélgetések. Azt mondta, hogy a terápia segített neki. Másnak érzi magát. Nem játsza a saját anyja szerepét. Elhatározta, hogy ő többet ad a gyerekeinek, mint ő maga kapott. Érzi, hogy az emberek már nem néznek rá lenézően mint valami szegénykére. Pozitívan értékeli magát. Már tud hangosan beszélni a problémáiról. Saját magának is elmondja amit érez, nem fojtja el. Kifejezte azt a kívánságát, hogy szeretné ha ő is úgy tudná elemezni az álmokat mint ahogy én. Azt mondtam, hogy örülök neki, hogy az álmai analizálása segített neki megtalálni a problémákra a megoldást. De mindez az ő aktív közreműködésével történt. Megkérdeztem, hogy emlékszik-e még a kiinduló problémákra, amelyek miatt felkeresett. Azt felelte, hogy csaknem elfelejtette őket. Azt mondta, hogy félt kimenni a ház elé, álmatlanságban szenvedett és elhagyatottnak érezte magát. Úgy tűnik neki, hogy mindez olyan régen volt, mintha nem is lett volna. Kliensemnek megmondtam, hogy a terápia alatt aktív volt. Sokat tett magáért és a gyerekeiért. Most önálló, emancipált nőként látom őt, aki nem bujkál a problémák elől. Ha majd szükségét érzi, hogy elbeszélgessen velem, látogasson meg alkalomadtán a munkahelyemen. A búcsúzás olyannak tűnt, mintha két régi gyermekkori ismerős búcsúzott volna.

## Doslov

Príbehy bývalých klientov, ktorí prešli krátkodobou hlbinnou psychoterapiou, sú napísané tak, ako sa odvíjali v priebehu psychoterapeutického procesu. Čitateľ sa nedozvedel z anamnézy nič skôr ako psychoterapeut počas stretnutia s klientom. Všetko sa odohrávalo podľa aktuálnych emocionálnych väzieb medzi klientom a terapeutom (TU), vzťahovali sa k jedincom, ktorí sú v súčasnom styku s klientom (BLÍZKA MINULOSŤ) a hľadal sa vzťah k matke, otcovi, súrodencom a ďalším vzťahným osobám v skoršej histórii detstva (DÁVNA MINULOSŤ). Sprievodcom v tomto, pre klienta uzavretom kruhu, bol POCIT, ktorý túto ľadovú kryhu rozpúšťal a už počas terapie postupne otváral cestu novým perspektívam. Neurotické obranné mechanizmy, ktoré tento priestor uzatvorili, dávali síce určitú istotu za cenu utrpenia, stratili svoje miesto už ako nepotrebné. Zamrznuté (potlačené) pocity, ktoré v minulosti zväzovali pohyb v uvažovaní, poskytovali len jednostrannosť. Ich objasnenie je sťažené nevedomým odporom klienta, ktorý sa obáva, že mu potlačené spomienky v súčasnosti ublížia tak, ako ich kedysi dávno prežíval, alebo mal prežiť. Počas psychoterapie uvoľnili zo svojho zajatia a odleteli do nenávratná. Terapeut komunikoval so zdravými časťami klientovej štruktúry JÁSTVA. Tieto ešte posilňoval a dával najavo, že pri vyplavenej bolesti nie je na túto bolesť sám ako to bolo v minulosti. Aj tento zážitok napomáhal, aby sa v hĺbinách spomienok na uvoľnenú stopu sa naniesla korektívna skúsenosť, ktorá dáva pôvodnému pocitu nielen objasnenie, ale sa naviaže na celkovú genézu psychického rozvoja. Z raného detstva do seba uzavretý pocit s negatívnym nábojom (ale i pozitívnym, napr. pri kompenzačných poruchách SELF) v psychoterapeutickom procese odznej. Pôvodná informácia zostáva uvoľnená na podmienky reality, v ktorej sa nachádza subjekt (klient), aby dostala vhodný určujúci nový náboj pri rešpektovaní integrity dvojstavového objektu. Na jeho objasnenie uvádzame tieto príklady: *Dobrá matka je súčasne aj zlá a stále je to moja matka. Vnútorň objekt seba samého je dobrý a súčasne aj zlý a stále som to JA.* Rozprávkový svet dobra a zla jednopólových objektov je prirodzeným vysvetlením pre detský vek, ale u neurotika má inú polohu. V ontogenéze sa tieto jednopólové objekty spájajú do

integrálneho superpozičného stavu. Takáto úroveň adaptácie s ostatnými časťami pocitového prežívania umožňuje reálne zhodnotiť súčasnosť, vhodne zapojiť kognitívne funkcie JASTVA do anticipácie blízkej a vzdialenejšej budúcnosti.

Už pri prvom stretnutí sa psychoterapeut vžíva do rozprávania klienta, všíma si vzťahovanie klienta na osoby, o ktorých hovorí. Taktiež ako je terapeut vnímaný klientom, ako tieto osoby nevedome prenáša na terapeuta. Pýta sa klienta na očakávania, ktoré by mu malo súčasné stretnutie priniesť. Významnú hodnotu majú pre svoju neopakovateľnosť scénické epizódy. Vtedy cez klientove nevedomé obranné mechanizmy v non verbálnom prejave, prerieknutiach, v symbolických náznakoch, pri zahováraní, racionalizácii, odmlčaní pri zdanlivo všeobecných vyjadreniach, sa obnažuje skutočná príčina mnohých klientových problémov. Potom prenos rôznych očakávaní, ktoré klient nevedome očakáva od terapeuta ako od otca, matky, partnera, kolegov, detí a iných osôb, ktoré majú určitý význam pre klienta, je aktívnou obranou, odporom voči tomu, aby nastala skutočná zmena. Môžeme to nazvať snehovou chumelicou, ktorá po oteplení v dôsledku psychoterapie, zakrýva trhliny v ľadovom poli. Očakávať od klienta, že tomu porozumie, keby ho terapeut na to upozornil, by nebolo vhodné. Aj ten najskúsenejší terapeut by sa s klientom v takomto zradnom teréne prepadol do hĺbín. Ak tomuto úskaliu prenosovej neurózy terapeut porozumie, chápe prečo sa klient stále bojí prekročiť uzavretý kruh. Hoci neurotické symptómy spôsobujúce utrpenie zmizli, klient v terapii pokračuje. Aj keď sa klient cíti v poriadku, jeho obranné mechanizmy sú nevedomene stále v činnosti. Teraz majú svoje opodstatnenie. Chýbajú nové sociálne skúsenosti, diagnostika terénu. V tomto smere obranné mechanizmy nie sú odporom voči psychoterapeutickej aliancii, ale plnia pozitívnu úlohu, dávajú zmysel v pokračovaní terapie. Ide o pravý terapeutický vzťah. V inom prípade, ak nepríde k vyjasneniu tohto úskalia v psychoterapeutickom procese, klient terapiu môže predčasne ukončiť, pretože sa cíti zdravý.

Na počiatku terapie je potrebné v živote klienta nájsť a upozorniť na každý vzájomný teplý vzťah k inému človeku, aj keby to bol na prvý pohľad málo významný pre iného človeka. V krajnom prípade ako prechodový objekt to môže byť láskavý a chápací terapeut,

ktorý časom upozorní, že mnohé pozitívne a najmä negatívne očakávania od terapeuta boli smerované na niekoho iného. Terapeut je reálna osoba, na ktorú sa v priebehu psychoterapeutického procesu klient vzťahuje so svojimi pocitmi. Terapeut ich pomáha klientovi dešifrovať, lebo vo svojich protiprenosoch im porozumie a prenáša na skutočné osoby v klieťkovom prostredí. Z tohto pohľadu klient s reálnou toleranciou chápe sám seba a iných, taktiež ako je inými vnímaný. Naskytá sa mu možnosť aktívne tieto vzťahy s pochopením usmerniť s priaznivejším priebehom pre seba a pre všetkých, na ktorých sa klient vzťahuje. Takáto zmena počasia priaznivo pôsobí na rozvoj klientovej psychiky, roztápa ľady bez obáv, že by ho ohromné tlaky ľadovcov zovreli ako loď do svojho zdrvujúceho objatia. Človek, ktorý prechádza postupným krokmi priestormi hlbínnej psychoterapie, sebapoznáva mnohé latentné dispozície, ktoré boli pred ním samým dokonale ukryté. Získava nielen autonómiu, ale jeho osobnostná integrita poskytuje možnosti používania citu spolupatričnosti s inými, nielen na efektívnejšiu adaptáciu, ale slobodne z vlastného rozhodnutia a vlastným úsilím tvorivejšie vstupuje do priebehu skutočností vo svoj prospech a prospech svojich blízkych. Človek sa stáva šťastnejším.



# Terminologický slovník

**1. interview.** Základné východisko hlbinej psychoterapie, ktoré psychodynamickou diagnostikou dáva odpoveď, či je klient vhodný pre psychoterapiu a či sa dá klientom prezentovaný problém riešiť psychoterapeutickými prostriedkami. Má tri časti: (1) klientov problém, (2) prenos a protiprenos a (3) scénická časť. Odber anamnestických údajov nepatrí do 1. interview. V závere sa uzatvára s klientom vzájomná dohoda.

**Adaptačné mechanizmy.** Mechanizmy používané na vzájomne prispôsobenie sa prostrediu, iným jedincem.

**Asociácia.** Označenie voľného spojenia medzi dvoma alebo viacerými psychickými prvkami (myšlienkami), ktorých postupnosť vytvára zmysluplný celok.

**Behaviorálny terapeut.** Odborník zapodievať psychickými poruchami z hľadiska vonkajšieho správania na základe teórie učenia s cieľom pomôcť odnaučiť sa nežiaduce správanie a naučiť sa správať adaptovanejšie (nevhodné návyky možno preučiť).

**Dekompenzácia.** Strata psychickej vyrovnanosti, stability.

**Deprivácia.** Psychický stav, ktorý vzniká vtedy, keď človek dlhšiu dobu neuspokojuje v plnej miere svoje potreby.

**Ego.** Časť osobnosti s vnútornou štruktúrou orientujúca sa na realitu a vonkajší svet, ktorá má taktiež nevedomú časť. Je to orgán zabezpečujúci adaptáciu, ktorej výsledkom je štrukturalizácia psychicky.

**Externalizácia.** Klient nehovorí o tom ako sa cíti, čo prežíva, ale o tom, čo sa deje s ním navonok, aký vzťah majú iní k nemu.

**Fókusová veta.** Terapeutova hypotéza na aktuálny klientov problém vo vzťahu s hlbokými nevedomými súvislosťami.

**Funkčná porucha.** Poruchu funkcie orgánu, ktorá nevykazuje somatickú príčinu.

**Genéza.** Vznik, pôvod.

**Grandiózne Self.** Vnímanie a cítenie seba cez vonkajšie faktory objektívnych skutočností, ktoré prechádza cez zvnútornený obraz matky, čím jej nositeľ splýva s týmto idealizovaným onnipotentným selfobjektom, pričom u narcistických poruchách navonok prezentovaný zážitok grandiozity nevychádza z nezávislého Self, ale zo Self, ktoré bolo príveskom matkinho Self

**Identifikácia.** Psychický proces, ktorým si jedinec utvára vlastnú osobnosť tým, že preberá a asimiluje aspekt, vlastnosť, atribút niekoho iného a celkom alebo čiastočne sa mení podľa tohto vzoru.

**Indikácia.** Okolnosti dôležité pre stanovenie psychickej poruchy a jej liečenie.

**Intermediárny.** Prechodný

**Interpersonálne rozdiely.** Osobnostné rozdiely medzi ľuďmi.

**Interpretácia.** Terapeutove objasnenie adresované tým častiam klientovho JA, ktoré sú priamo dostupné terapeutovi v terapeutickom spojení a smeruje k odhaleniu latentného zmyslu a ich pochopeniu klientom.

**Intervencia.** Terapeutický zásah v prospech klienta

**Intrapsychické zmeny.** Zmeny vo vnútri psychicky jedinca.

**Klišé.** Všeobecná, nezáväzná téma počas rozhovoru.

**Kognitívne schopnosti.** Poznávacie schopnosti.

**Kognitívny štýl.** Ide o manifestovanú, stabilnú osobnostnú črtu, ktorá sa prejavuje s preferovaným inovatívnym alebo adaptívnym správaním.

**Kulturalizácia.** Socializačný proces postupného skultúrňovania, obohacovanie psychiky jedinca o kultúrne hodnoty sociálneho prostredia.

**Latentný.** Skrytý, utajený, nevedomý pre nositeľa.

**Morfologický.** Týkajúci sa tvarov organizmov a orgánov.

**Narcizmus.** Osobnostná porucha, ktorá sa prejavuje viacerými prejavmi: veľikášske pocity a fantázia, seba považuje za výnimočného, očakávanie nadmerného obdivu, pocit oprávnenosti, vo vzťahoch k iným sebeckosť a vypočítavosť, hlboká nevedomá závisť (iní mu závidia), pyšný postoj a pyšné držanie tela.

**Nonverbálny.** Neslovný.

**Nukleárne Self.** Latentná entita, ktorá sa rozvíja vzájomnou empatiou s prostredím. Dieťa ho prežíva ako skutočnosť, ktorá sa anticipuje do neskoršieho samostatného vedomia seba samého. Nukleárne Self človeka je iniciované prvýkrát cez objekt (matku a iné vzťahné osoby), ktoré je s ním priamo v kontakte prostredníctvom taktilných, olfaktorických a propioceptívnych ciest, keď je kŕmený, prebalený, okúpaný, pritúlený a pod. Je vytváraný cez hlbokú naviazanosť zakotvenú v citlivosti nukleárneho Self vzťahnej osoby.

**Obranné mechanizmy.** Sú to mechanizmy, ktorých cieľom je redukovať, potlačiť každú zmenu, ktorá by mohla spôsobiť ohrozenie integrity JA a stálosť človeka ako biopsychologického jedinca. Druh používaného obranného mechanizmu závisí od vnútorného podráždenia (pud), na ktorý je naviazaný, resp. na situáciu, ktorá môže vyvolať toto podráždenie, ak nie je zlučiteľná s rovnováhou jedinca a stáva sa nepríjemnou pre JA.

**Odpor.** Nevedomá aktivita klienta má za cieľ zabrániť prežívaniu úzkosti, ktorá sa objavuje počas psychoterapie pred vyplavením potlačeného obsahu k



jeho uvedomeniu a odžitiu.

**Omnipotencia.** Všehomúcnosť.

**Parafrázovanie.** Kontrolovaný dialóg terapeuta s klientom, kde terapeut svojimi slovami povie, čo sa dozvedel od klienta.

**Prechodový objekt.** Dočasná rola terapeuta, na ktorú sa klient emocionálne viaže namiesto chýbajúceho objektu. Počas terapie namiesto prechodového objektu sa klient postupne orientuje na reálny objekt vo svojom blízkom okolí.

**Prenos.** V hlbinej psychoterapii ide o proces prostredníctvom, ktorého klient svoje nevedomé prania aktualizuje na terapeuta v rámci určitého vzťahového typu napr. otca, matky, partnera a pod. Spoznanie významu prenosových vzťahov je dôležité pre úspešnú psychoterapiu.

**Prenosová neuróza.** Klient svoje neurotické ťažkosti preniesie na terapeuta ako objekt svojich nevedomých obsahov, ktoré sú príčinou jeho utrpenia. Klient to prežíva ako uľahčenie. V tejto fáze môže klient terapiu ukončiť pre odpor proti objaveniu sa infantilnej neurózy. Klient sa týmto spôsobom dostáva do infantilného vzťahu s terapeutom, kde z nevedomých obáv z opustenia sám terapeuta opúšťa ako predčasne dospelý, aby predišiel separačnej úzkosti.

**Probatórna terapia.** Terapia počas, ktorej terapeut získava informácie a skúsenosti pre navodenie cieleného psychoterapeutického procesu.

**Protiprenos.** Nevedomá reakcia terapeuta na klienta, najmä na klientove prenosové prejavy. Pre úspešnosť psychoterapie je dôležité, aby si ich terapeut vedel uvedomiť v čistej podobe odlíšením od vlastných prenosov na klienta. Túto schopnosť terapeut získava ďalším vzdelávaním v psychoterapeutickom výcviku a supervíziou.

**Psychosomatické ťažkosti.** Telesné ťažkosti, ktoré majú psychické pozadie, príčinu.

**Racionalizácia.** Obranný mechanizmus prostredníctvom, ktorého si klient usiluje z logického hľadiska vysvetliť súvislý a z morálneho hľadiska akceptovateľný výklad postoja, činu, myšlienky, citu a atď., ktorého motívy nie sú uvedomené.

**Regresia.** Obranný mechanizmus, ktorým sa klient vracia k prekonaným štádiám svojho vývinu.

**Scénické informácie.** Terapeut ich získava v určitých momentoch psychoterapeutického procesu počas jedinečných, neopakovateľných situácií, v ktorých sa napríklad klient prejaví rozporne medzi tým ako sa javí a sa chce javiť, prípadne klientove slová sú viac zdôraznené oblečením, nonverbálnym prejavom. Významné sú aj pre terapeuta nielen taktilné (stisk ruky) ale aj čuchové informácie, priestorová orientácia a pod. Tieto informácie majú vysokú vypovedaciu hodnotu o nevedomom obsahu klienta. Je to jedná z

psychoterapeutických ciest.

**Schizoidné správanie.** Správanie prejavujúce sa uzatvorením sa pred vonkajším svetom.

**Symbióza.** Vzťah medzi klientom a ďalšou osobou (matkou, príp. inou blízkou osobou), ktorý nesie výrazné známky vzájomnej potreby z obdobia raného detstva a zabraňuje klientovi ďalšej socializácii. Počas psychoterapeutického procesu pri psychickom dozrievaní jeho prerušenie prežíva klient ako separačnú úzkosť.

**Sublimácia.** Proces na uvedomovanie si ľudských aktivít, ktoré sú pravdepodobne bez vzťahu k sexualite, ale ktoré nachádzajú zdroj v sile sexuálneho pudu. Ide najmä o aktivity v umeleckej činnosti a intelektuálnom výskume (S. Freud).

**Supportívna terapia.** Podporná terapia.

**Seperpozičný stav.** Súčasne navzájom sa vylučujúci stav.

**Synapsa.** Funkčné spojenia nervových vlákien.

## Literatúra

- Blanckovi R. a G.:** Ego-psychologie : teorie a praxe. Psychoanalytické nakladatelství. 3.svazek, Praha 1993.
- Dührssen, A.:** Die biographische Anamnese unter tiefenpsychologischem Aspekt. Vandenhoeck Ruprecht, Göttingen 1984.
- Dührssen, A.:** Dynamická psychoterapia. Vydavateľstvo F, Trenčín 1998.
- Dupont, M. A.:** On primary communication. Int. Rev. Psychoanal., 11, 1984, ss.303-311.
- Hariss, T.A.:** I am O.K. - You are O.K. London 1973.
- Hartmanna, H.:** Ego Psychology and the Problem of Adaptation. International Universities Press, New York 1958.
- Haug, H.:** Are neurons of the human cerebral cortex really lost during aging. In: Traber, J., Gispen, W.H.: Berlin-Heidelberg Spring Verlag 1985.
- Hole, G.:** Fanatismus. Portal, Praha 1988.
- Kernberg, O.:** Borderline condition and pathological narcissism. Psychoanalytický sborník, č.2, roč.III., 1991.
- Kirton, M.J.:** Kirtonov dotazník kognitívneho štýlu adaptívnosť-inovativnosť (KAI). MAXMAN, Bratislava 1992.
- Kinston, W. - Cohen, J.:** Primární vytěsnění a jiné psychické stavy. Spektrum psychoterapie, roč.4, č.5, 1989.
- Kohut, H.:** Obnova Self. Psychoanalytické nakladatelství, Praha 1991.
- Kozoň, A.:** Osobnostná problematika kriminálnych recidivistov. Čs.kriminalistika, 4, 1987, ss.342-352.
- Kozoň, A.:** Penitenciárna psychoterapia recidivistov. SZNV, Bratislava 1987.
- Kozoň, A.:** Psychosociálne dôsledky dlhodobej nezamestnanosti. Práca a sociálna politika, 9, 1997, ss.16-18.
- Laplanche, J. - Pontalis, J.-B.:** Psychoanalytický slovník. VEDA, Bratislava 1996.
- Mareš, P.:** Nezaměstnanost jako sociální problém. Sociologické nakladatelství, Praha 1994.
- Penfield, W.** In: Hariss, T.A.: I am O.K - You are O.K. London 1973.
- Rachbauer, Ch.:** Práca ako nástroj integrácie. In: Zborník z medzinárodnej

konferencie "Reintegrácia psychosociálnej postihnutých osôb do spoločnosti - súčasný stav a perspektívy". Bratislava 9.9.-11.9.1996, ss.89-96.

**Schlegel, L.:** Grundriss der Tiefenpsychologie unter besonderer Berücksichtigung der Neurosenlehre und Psychotherapie. Band II. Francke Verlag, München 1975.

**Schultz-Hencke, H.** In: Dührssen, A.: Die biographische Anamnese unter tiefenpsychologischem Aspekt. Vandenhoeck Ruprecht, Göttingen 1984.

**Schultz-Hencke, H.** In: Schlegel, L.: Grundriss der Tiefenpsychologie unter besonderer Berücksichtigung der Neurosenlehre und psychotherapie. Band II. Francke Verlag, München 1975.

**Szondi, L.** In: Schlegel, L.: Grundriss der Tiefenpsychologie unter besonderer Berücksichtigung der Neurosenlehre und Psychotherapie. Band II. Francke Verlag, München 1975.

**Spitz, R.A.:** The First Year of Life. International Universities Press. New York 1965.

**Szwarc, P.:** Spôsob života, práca, duševná aktivita a procesy starnutia. Geriatria, 2, 1996, ss.24-27.

**Tomovčík, S.:** Význam práce pre psychosociálne postihnuté osoby. In: Zborník z medzinárodnej konferencie "Reintegrácia psychosociálne postihnutých osôb do spoločnosti - súčasný stav a perspektívy." Bratislava 9.9.-11.9.1996, s.241-244.



**ISBN 80-968127-1-8**