

„Už neřeším, co si myslí ostatní.“ – terapie panických atak u dospívající klientky

Autorka: Dita Pavlová

Pavlová, D. (2025). „Už neřeším, co si myslí ostatní.“ – terapie panických atak u dospívající klientky. *SF REVUE*, 6, 11–20.

Ráda bych se s vámi podělila o kazuistiku ze svojí soukromé terapeutické praxe. Iniciátorkou sezení byla 13letá studentka 8letého gymnázia Karolína S., kterou do terapie přivedly panické ataky. Na terapii docházela v průběhu 8 měsíců. První sezení proběhlo za přítomnosti její matky, následné konzultace probíhaly již bez ní. Celkem tedy proběhlo 9 sezení, první společné, 7 pouze s Kájou a 1 pouze s její matkou.

Na začátku každého sezení jsem klientce zadávala ORS dotazník. K překročení cut-off skóru, signifikantní terapeutické změně (z 21 na 32 bodů), došlo mezi 5. a 6. sezením. Z 5. sezení, které bylo pro klientku dle jejího hodnocení přelomové, co se náhledu na její problém týče, pochází přepis nahrávky, který prezentuji níže v článku.

Klientka

Klientka žije v úplné rodině s rodiči a starším bratrem. Nejbližší má ke svému bratrovi, kterému se svěřuje se svými problémy a kterého vnímá jako zdroj podpory. S matkou má spíše složitější vztah, nemá k ní příliš blízko a nesvěřuje se jí se svým prožíváním. Jako podporu ji nevnímá. S panickými atakami se potýká i matka. Ta vnímá svou dceru zcela jinak, než jak se ona cítí. Vnímá ji jako bezproblémové a cílevědomé dítě, které je „tmelič kolektivu“, dokáže dobře vycházet se všemi. Neví o jejím prožívání, domnívá se, že je Kája „nad věcí“, když při neshodách odchází a nedá najevo rozrušení. Dívky se však tyto situace velmi dotýkají a emočně ji zraňují. Velmi nerada má klientka svou babičku, která při setkání s ní opakovaně komentuje její postavu nebo pronáší jiná odsuzující hodnocení. Kája mívá strach už předem, když má babička přijet na návštěvu.

Pro matku jsou velmi důležité školní výsledky. Při zmínce o přípravě na přijímací zkoušky na gymnázium a s tím související pocíťovaný tlak se Kája i nyní, když na tuto situaci vzpomíná, rozruší a rozpláče.

Klientka několikrát týdně hraje tenis, kde se však necítí dobře v kolektivu. Vnímá, že ji ostatní příliš hodnotí. Často hovoří o svojí tendenci vycházet dobře se všemi, zavděčit se, upřednostňuje názory ostatních před svými. Má obtíže hovořit o svých emocích, její schopnost vnímání a vyjádření emocí je spíše chudší.

Záchvaty atak se jí dějí nejčastěji „pod nátlakem“, při emočně vypjaté atmosféře, často po neshodách s matkou, někdy také s babičkou. Dívka při rozrušení nedá najevo své emoce ani názor, reakci dokáže pozdržet a poté „pustit“ v bezpečí o samotě v podobě ataky.

Na prvním sezení stanovujeme společný projekt „*zlepšovat průběh situace při panické atace*“, dále (na dalších sezeních klientka společný projekt upřesňovala) dovednost „*zvládání atak*“ a „*brát věci tak, jak chci*“.

Moje přispění změnám optikou principů SF

Na úvodním sezení se věnujeme small talku a také zadávám klientce techniku „tři domy“ z knihy Zázrak tří květin od Leoše Zatloukala a Daniela Žákovského. Klientka doplňuje obsah svých tří domů – domu přání (doplňuje „vycházet dobře se všemi“), obav („hadi“, „pavouci“ a „špatné známky“) a dobrých věcí („jídlo“, „sport“ a „škola“).

Při dotazování na první klientčin cíl (na 2. sezení) jsme se společně bavily o tom, jak to bude vypadat, až bude umět zlepšovat průběh situace při atace. Přes zázračnou otázku jsme si stanovily preferovanou budoucnost. Poté následovala kresba vesmíru (obr. č. 1), kde dívka znázorňuje sebe, coby Slunce, kolem kterého obíhají planety (důležití lidé v jejím životě) v různých vzdálenostech dle pociťované vzájemné blízkosti s nimi.

Klientka udává věci, které jí ve zlepšení atak pomáhají, například hudba do sluchátek z jejího „happy playlistu“, který má pro tyto situace vytvořený, nebo hudba ze seriálu. Dále při mapování změn mezi sezeními Kája identifikuje výjimky, kdy se dařilo zlepšení průběhu panické ataky – napomohly jí informace od kamarádů, především zjištění, že kamarádka má ataky také.

Na 3. sezení jsme spolu s dívkou škálovaly. Kreslily jsme cestu, po které se vydala a jejímž cílem je zvládnutí atak. Kája se cítí být v půlce cesty (na 4. z celkových 8 bodů). Identifikovaly jsme zdroje, které jí pomohly dostat se na 4, například informace o tom, že to, co se jí děje, jsou panické ataky, dále pozitivní zkušenost s jejich zvládnutím a výše zmíněný „happy“ playlist. V cíli (na 8) bude dle Kájinych slov vše v pohodě, bude se cítit jako v ráji (zde jsme pracovaly s emočními kartami pro podporu emočního vyjádření), bude „odplouvat od špatných věcí“. Dále pomocí Harryho modelu a karet prozkoumáváme, jak to bude vypadat o bod výš.

Na dalším sezení (4.) při mapování změn mezi sezeními klientka hovoří o tom, jak jí ve zvládnutí atak pomohl experiment z minulého sezení – za každé vnímané zlepšení zvládnutí si vhodila jeden korálek do sklenice. Dívka byla velmi pyšná, že jich měla šest. Hovoří o výjimkách z problému, zejména jak poznala, že odchází negativní pocity, jaké přišly místo toho, jak to poznala na svém těle apod.

Poté pokračujeme ve škále, oproti minulému sezení se dívka cítí být téměř na 5. Tomu napomohla kamarádka, které se svěřuje s tím, co by doma neřekla, a také to, že se svěřila matce. To je pro ni nové a pociťuje úlevu, že se matce svěřila. Následně škálujeme, jak to bude vypadat na 5. Kája bude dle svých slov lépe pobírat situaci, když se s někým neshodne, vypustí to z hlavy. Povídáme si o výjimkách, kdy se jí to podařilo a o tom, že jí v tomto je velkou inspirací její bratr. Dále klientka kreslí „recept“ na to, co dělat, aby věci vypustila z hlavy.

Na 5. sezení dívka reformuluje svůj dosavadní cíl, „zvládnutí atak“, na „brát věci tak, jak chci“. Při popisu preferované budoucnosti pracujeme s metaforou klidu v duši, kterou Kája použila. Popisuje obraz dívky v lese, jak tancuje, baví se, leze na stromy, je odreagovaná. Následně tento obrázek maluje. Dále mluvíme o obrázku a o podporovatelích, kteří ji na její metaforické „nové cestě“, kterou si také nakreslila (obr. č. 2), mohou podpořit.

Příště, na 6. sezení, hovoří Kája o velkém zlepšení (což je patrné i na ORS škále). Mapujeme výjimky mezi sezeními. Dívka mluví o tom, jak jí pomohl experiment – říct první věc, co ji napadne – jak si to užila, zažívala u toho radost, dařilo se jí vypustit věci z hlavy. Zažila posun. Její den se nyní řídí podle toho, jak se to líbí jí, ne podle toho, co si ona myslí, že se líbí ostatním. Popisujeme podrobně výjimky,

co je nyní jinak, co tomu přispělo atd. Kája hovoří o tzv. „zlomu“ – už neřeší, co si myslí ostatní. Do okruhu podporovatelů se nyní zařazuje i matka a lidi ze školy. Dále pracujeme se škálou, nyní se nachází na 7 z 10, popisujeme 8 a dále to, jak se to projeví na atakách. Dle dívky jich bude míň s tím, jak bude brát věci tak, jak chce ona.

Protože o klientčiny obtížích jsem přemýšlela v kontextu celého rodinného systému, na další sezení si, s Kájíným souhlasem, zvu její matku a předávám jí informace o průběhu, a s posvěcením klientky také o obsahu, terapie. Mým záměrem zde bylo zpřístupnit matce informace o prožívání její dcery, jejím náhledu na situace a interakce s matkou, které panickým atakám přispívají. Mým předpokladem zde bylo, že díky těmto informacím bude mít matka pro dceru větší pochopení, získá vhled do situace a bude moct dívku podporovat ve zvládání problému. Mou vírou bylo také to, že by to mohlo napomoci posílení vztahu a znovunastolení důvěry mezi nimi, zejména ze strany klientky.

K celé spolupráci jsem přistupovala optikou principů SF. Zde uvádím, jak se tyto principy projevují v předkládané kazuistice:

R – rozvíjení řešení – nevyptávala jsem se na podrobnosti atak, nerozvíjela jsem problém, ale ptala se na jejich zvládnutí. S klientkou jsme dojednávaly společné projekty, které směřovaly k pozitivní změně, ne rozvíjení problému. Například když klientka chtěla „brát věci míň vážně“, rozvíjely jsme situaci místo toho – „brát věci tak, jak chce ona“. Spolupráci jsem zaměřovala růstově.

E – efektivita – na začátku i na konci sezení jsem se doptávala na užitečnost setkání, zda to, co právě děláme, je pro klientku užitečné. Vedla jsem klientku opakovaně k reformulaci společného projektu, když se odchýlila od původního. Konverzaci jsem se snažila zacílit, zjednodušit, nenechat klientku příliš dlouho popisovat problém, ale „tančit kolem něj“.

S – spolupráce/spoluvytváření – zachycení a rozvíjení metafor preferované budoucnosti „klid v duši“ a „nový život“, které klientka vizualizovala, malovala a dále rozšiřovala, přičemž prožívala „novou realitu“. Nabízela jsem dívce experimenty na provádění v podobě odmítnutelných návrhů. Rozvíjely jsme možnosti, kudy se na sezení ubírat. Snažila jsem se o partnerský a respektující přístup. Do procesu jsem přizývala matku, kladla klientce otázky na podporovatele, využívala cirkulárního dotazování. Informace o prožívání klientky jsem předala její matce pro podporu možných změn v rodinném systému.

E – expertnost na proces – zajímala jsem se o klientčino chápání souvislostí panických atak a jejího chování a prožívání, nenabízela jsem teorie o panických atakách. Vnímala jsem klientku jako jedinečnou bytost, ne jako „pacienta s panickými atakami“. Zachycovala jsem věci, které klientce fungovaly, snažila se ji směřovat k jejich vědomému využití při řešení. Nahlížela jsem na dívku optikou „zplnomocňování“ – už si sama dokáže poradit, není na začátku cesty. Využívala jsem subjektivní jazyk a ověřovala si, zda to tak vnímá i klientka – nepasovala jsem se do role odborníka na její život.

N – nevyhnutelnost změn – na začátku každého sezení jsme mapovaly změny. Také jsme pracovaly se škálou, pokládala jsem otázky na rozdíly mezi jejími jednotlivými stupni. Zachycovala jsem a zvědomovala stav před a po významném zlomu uváděném klientkou (mapování rozdílu, zpětná rada svému starému já, význam posunu pro další život, kresba receptu jak na to, ...). Mapovaly jsme výjimky z problému, popisovaly změny po experimentech.

I – individuální přístup – velmi mě bavilo šít klientce terapii „na míru“. Terapeutické metody jsem volila dle klientčiny záliby zjištěných při small talku. Nabízela jsem projektivní techniky a emoční karty

pro podporu emočního vyjádření, když se nedařilo. Experiment jsem přizpůsobovala klientce. Vytvářela jsem bezpečný prostor pro vyslovení jejích potřeb či názorů, které klientka nebyla zvyklá běžně vyjadřovat. Přizpůsobovala jsem tempo řeči i terapeutického procesu.

Terapeutické změny

- **Získání dovednosti ovlivňovat průběh ataky:** klientka si uvědomila, co vše jí již doposud fungovalo pro „rozeznání“ či zmírnění průběhu atak, zvědomuje si a přichází na další možnosti pozitivního ovlivňování průběhu atak (hudba do sluchátek; lehnout si a pozorovat, co se uvnitř ní děje; věnovat pozornost prožívání, tělesným symptomům; zaměření pozornosti na pozitivní zkušenosti z dřívějších, kdy se jí již ataky zvládnout podařilo)
- **Získání většího sebevědomí a naděje díky zážitku moci kontrolovat průběh atak:** větší pocit kompetentnosti a získání „internal locus of control“
- **Mírný nárůst důvěry vůči matce:** klientka se jí začala opět více svěřovat. Na počátku terapie matku nevnímala jako někoho, kdo by ji mohl podpořit, postupem času ji začala vnímat jako jeden ze zdrojů podpory. Původně nechtěla, aby matka věděla o jejím prožívání, postupem času chtěla, abych matce sdělila informace o obsahu terapie
- **Uvědomění si potřebnosti dovednosti „brát věci tak, jak chci“ a její souvislosti s atakami:** toto si klientka stanovila nejprve jako další krok na škále – podle slov klientky (a také posunu na ORS na škále) ta nejzásadnější změna směrem k tomu, aby věci nebrala příliš vážně a neřešila tolik, co si myslí ostatní. Následně se z této dovednosti stal nový společný projekt. Uvědomila si také, že jí to pomůže v předcházení panickým atakám. Díky tomu, že již nebude potlačovat své názory a emoce ve prospěch názorů druhých, ale dokáže je ventilovat ven.
- **Zážitky situace, kdy brala věci tak, jak chce** – dle klientky posun: „den se neřídí podle toho, jestli se to líbí ostatním, ale jestli se to líbí mně“, „zlom“ – „už vůbec neřeším, co si kdo myslí“.

Přepis nahrávky

Předkládaný přepis nahrávek je z 5. sezení. Po první ukázce následovala kresba metafor, po jejím dokončení pokračuje 2. část ukázky.

Vybrala jsem tuto ukázku, protože zachycuje dojednání společného projektu, který byl pro klientku, jak sama reflektovala, zásadní dovedností, díky které se jí začalo dařit lépe předcházet atakům. Také díky popsání preferované budoucnosti se jí po tomto sezení dařilo začít změnu realizovat. Poprvé zde zazněla její orientace na sebe sama, své potřeby a popis pozitivních emocí. Ukázka dále ilustruje práci s metaforou a její kresbu, což dle mého názoru obohatilo klientčin popis o „prožitkový rozměr“, díky kterému se jí dařilo lépe spojit se svými emocemi a popsat preferované změny v emočním prožívání. Jedná se o ukázku ze sezení, po němž došlo k překročení cut-off skóru na ORS škále.

První část

- (1) T: No a mě by zajímalo, Kájo, jestli teda tady to tvoje přání ohledně toho zlepšení těch atak a ohledně toho – jak jsi říkala, že s tím souvisí to, abys nebrala ty věci vážně – jestli to je něco,

na čem chceš dál společně pracovat, nebo jestli je teď něco jinýho, na čem chceš společně pracovat?

- (2) K: Jak jsem říkala minule, abych nebrala věci vážně, tak jakoby... na tom bych chtěla hlavně teďka zapracovat, že prostě fakt jako když něco dělám, tak si vlastně pomyslím: „Co by si o tom mysleli ostatní? A Jak by se to líbilo ostatním? A jak by to oni chtěli?“ a vlastně se nezamyslím nad tím, jak bych to chtěla já... takže asi nad tímhle...
- (3) T: Ehm... takže pro tebe je teda důležitý naučit se teď nebrat ty věci vážně a tak nějak s tím souvisí to, abys ty věci dělala podle sebe a ne podle ostatních?
- (4) K: No.
- (5) T: Ehm... Přemýšlím, Kájo, teda když ty věci nebudeš brát vážně, jak je teda budeš brát?
- (6) K: Ehm... tak jak... chci já. Nebudu prostě se zaměřovat na pohledy ostatních, jak by se to jim líbilo, ale jak by se to mně líbilo.
- (7) T: Ehm... ehm... takže jak to teda mám nazvat, tu dovednost, když to tak nazvu – brát věci tak, jak chceš ty?
- (8) K: Jo, asi jo...
- (9) T: Ehm... mně přijde vlastně hrozně fajn, Kájo, že sis na to přišla. A že vlastně je vidět, že od toho původního tématu jakoby těch... těch atak, jsme se dostali vlastně tady k tomuhle. To vypadá, že to spolu souvisí teda... podle toho, jak ty o tom povídáš...
- (10) K: Jo...
- (11) T: ... takže by ses chtěla naučit brát věci tak, jak chceš ty sama...
- (12) K: Ehm...
- (13) T: ... ehm zkus mi o tom říct něco víc. Představ si, že dneska půjdeš spát a v noci, zatímco spíš, tak se stane něco jako zázrak a ten způsobí to, že zítra ráno, když se probudíš, tak už budeš brát ty věci tak, jak ty je chceš. Jak to bude vypadat?
- (14) K: Ehm... no... něco si pod tím umím představit, ale přímo mě nenapadá, jak bych to řekla... Já nejsem ten typ, kterej prostě si řekne: „Hele, tak teďkon si vezmu tady ten outfit, aby vypadal hezky a tak... ale že prostě popadnu to, co mi je příjemný. Ale... někdy... se nad tím taky zamyslím, že jako hele, tak co si vzít třeba tady tohle tričko nebo prostě jiný, aby se to líbilo ostatním, ale vlastně třeba mně to je nepohodlný. Takže určitě bych byla ráda začala, když si třeba oblíkám prostě... to, co mi je v tom pohodlný, i když třeba prostě by ostatním se to nelíbilo...
- (15) T: Ehm, ehm. Co to je teda za oblečení, to co ti je pohodlný, i když se to ostatním nelíbí?
- (16) K: Třeba jakože oversized mikiny...
- (17) K: ... no a taky třeba oversized kalhoty, který teda dneska nemám.
- (18) T: Ehm. Super. Takže začne to tím, že teda ráno se jinak oblíkneš, když budeš ty věci brát tak, jak chceš ty. Co ještě bude jinak u tebe?

- (19) K: Nechci úplně říct, že by mě... že bych řekla hned, co mě napadne, ale že prostě řeknu: hele, tak teďkon se třeba můžeme bavit o tomhle tématu, jelikož mi to přijde jako dobrý téma, dobrý téma prostě, o kterým se bavit. A prostě to začnu tu konverzací...
- (20) T: Ehm ehm. Takže konverzaci začneš prostě tématem, který ty chceš, nepřizpůsobuješ to tomu člověku.
- (21) K: Tak někdy samozřejmě jo, ale když vím, že prostě... jim je to třeba jedno nebo tak tak
- (22) T: Přemýšlím, Kájo, čeho vlastně si teda na tobě všimne ten člověk, s kterým ta konverzace se bude odehrávat, po tom zázraku? On neví, že se ten zázrak stal, ale všimne si, že je třeba něco jinak...
- (23) K: Tak třeba si všimne, že jsem jako svá nebo, nevím úplně jak to nazvat, že jsem víc jako... v klidu.
- (24) T: Jak to pozná ten člověk?
- (25) T: Že prostě... nevím úplně, jak to říct, ale... že prostě nad ničím moc nepřemýšlím... Nebo tak.
- (26) T: Co teda budeš dělat, když nebudeš nad ničím přemýšlet?
- (27) K: (nesrozumitelné) bych tu konverzaci teda.
- (28) T: Jo, jo.... A jak na tobě ten člověk pozná ten klid? To se nějak projeví navenek?
- (29) K: Asi moc ne, ale je možný, že si toho někdo všimne, jako... že prostě jsem víc jako... odra... ne odreagovaná, jako víc v klidu, že jako se nějak... prostě nepřemýšlím nad věcmi, ne, prostě nevím, jak to teď úplně říct, že jsem prostě víc jako svá.
- (30) T: Přemýšlím, jak se to vlastně pozná, jako, jak když bych tam já někde litala jako malinká muška a viděla tě po tom zázraku, jak s někým konverzuješ a seš víc svá. Tak co já jako ta muška tam uvidím na tobě jinýho?
- (31) K: Tak asi bych se víc smála...
- (32) T: Ehm, ehm...
- (33) K: ...určitě. To asi nejvíc, že bysem se jako víc bavila.
- (34) T: Ehm. Takže nejenom smích, ale i, že se budeš bavit. Jako že tě bude bavit ten rozhovor?
- (35) K: Jo.
- (36) T: Takže nad ničím nepřemýšlíš, místo toho prostě rovnou začneš mluvit o tom, o čem chceš, seš víc v klidu, seš víc svá, víc se směješ, víc se bavíš, jak ještě to bude vypadat u tebe po zázraku?
- (37) K: To je asi jako všechno, že já jako ten můj den, když třeba jako je škola, tak se bavím pořád s někým a vlastně, pokud teda po tom zázraku bych se asi jako víc smála a víc jako bych... byla jako šťastnější nebo nevím, jak to teďko vyjádřit dobře tu situaci, ale že bych prostě... se víc smála.
- (38) T: Ehm. Takže víc se směješ, myslíš jako, že jenom při rozhovoru s lidma nebo i v jakých situacích se bude víc smát?

- (39) K: Určitě kdybych třeba byla sama a tak bych jako něco dělala, že prostě bych neležela jako hromádka neštěstí.
- (40) T: Ehm. A mluvila o tom, že teda budeš šťastnější, říkám to dobře? Znělo to, že si nejseš úplně jistá, jestli šťastnější. Takže pocít štěstí u tebe. Jak ještě se budeš cítit, jaký to bude pro tebe?
- (41) K: Víc jako klidná, že se nemusím nebo že nemusím přemýšlet tolik, co si ostatní budou myslet, co ostatní jako si o mně pomyslí, kdyby se něco stalo, nebo jak si o mně nebo co si o mně mysleli třeba týden zpátky nebo tak.
- (42) T: A jak ty sama na sobě poznáš to, že jsi klidnější?
- (43) K: Asi bych byla víc energetická.
- (44) T: Co to znamená?
- (45) K: Že bych jako prostě byla plná energie, že prostě... bych třeba i ostatním jako... i ostatní rozesmála a tak.
- (46) T: Takže to je hodně o tom rozesmívání těch ostatních u tebe. Takže šťastnější, klidnější. Jak to ještě bude vypadat, až budeš brát věci tak, jak chceš ty sama?
- (47) K: To je asi všechno. Nebo teď mě už víc jako věcí nenapadá, ale že bych prostě cítila brát, že ten klid jako v duši, jako že prostě, jo, tak teď je to jako dobrý.
- (48) T: To mě zaujalo, klid v duši, jak vypadá ten tvůj klid v duši?
- (49) K: Šťastnější, energičtější, mám chuť prostě něco dělat.
- (50) T: Představ si, že ten klid v duši popisuješ jako nějaký obraz, že se díváš, představ si, že za mnou visí obraz, který se jmenuje „Klid v duši Káji S.“, co na tom obraze bude, jak bude vypadat?
- (51) K: Já bych si představila asi nějakou holku v lese, která si tam prostě tancuje. Která prostě se tam jako... prostě baví.
- (52) T: Baví se v tom lese tím tancem nebo ještě něčím?
- (53) K: Tancem, třeba lezením na větve. Prostě se celkově baví.
- (54) T: Ehm. Jak vypadá ta holka, co má na sobě?
- (55) K: Ehm. Má hnědý vlasy teda, zelenou mikinu a černý legíny.
- (56) T: Ehm, ehm. Oversized mikinu a oversized legíny. Je to možný? Aby byly pohodlný. Jak to vypadá v tom lese?
- (57) K: Všude jsou větve... takový malý nebo zelenotmavý listy, svítí sluníčko a... hezky světle modrá obloha.
- (58) T: Ehm. No, to působí hrozně příjemně, co tam třeba cítí ta holka? Jak se tam cítí nebo co vnímá?
- (59) K: Jako odreagovaná od všeho, co ji třeba může trápit nebo tak, že prostě na všechno zapomene a co prostě jako žije nový život.

- (60) T: Je tam třeba nějaká, nějaký jakoby smyslový zážitky má, jako že něco třeba tam voní nebo něco slyší nebo něco vidí?
- (61) K: Asi vůně jako borovice. A určitě by slyšela štěbetat ptáky.
- (62) T: Ehm. A co ještě tam na tom obraze vidíš? Nebo co tě ještě k němu napadá? K tomu klidu v duši.
- (63) K: Možná, že by tam všude okolo lezli nějaký broučci, který jsou taky šťastný.
- (64) T: Ehm. Takže tam není sama, je tam s těma broučkama... Já z toho úplně, jak to popisuješ, jako cítím ty příjemný pocity, to odreagování vlastně, zaujal mě ten nový život. To je něco, co bys taky si přála nebo jak tě to napadlo v souvislosti s tím obrazem?
- (65) K: Asi jako... taky bysem si to přála jako zahodit všechno, co dotud' bylo, prostě bych si žila svůj vlastní život, zapomněla úplně na všechny a prostě bych byla sama se sebou a byla šťastná.
- (66) T: Přemýšlím, Kájo, jestli bys, jestli by sis chtěla ten svůj nový život, který bys chtěla, tady to přání, o kterým s mluvila, jestli bys ho chtěla nakreslit nebo namalovat?

Následuje kresba nového života

Druhá část

- (1) T: Co bys mi řekla teda, Kájo, o té nové cestě, na kterou se vydáváš? Vlastně, v čem je to ten nový život?
- (2) K: Tak ta cesta, že se zapomene na úplně všechno, co bylo v minulosti a prostě se jenom soustředit na sebe a prostě jenom, abych jako já byla šťastná, ta osoba.
- (3) T: Ehm, super. Teď tam zazněla důležitá věc, soustředit se na sebe, aby tys byla šťastná nebo ta holka. Co to pro tebe vlastně znamená, to soustředění se na sebe?
- (4) K: Tak já často... Že... se soustředím na názory ostatních... Takže. Kdybych já začala ten nový život, tak jako už bych na něj úplně zapomněla, jako kdyby neexistoval.
- (5) T: ... na ty názory těch ostatních. To si říkám, že je hrozně fajn, že vlastně sis to... takhle na to přišla, je to něco nového u tebe? Tady tohle jakoby, jak to mám nazvat, ten... ta vidina toho nového života, to, že vlastně budeš myslet na sebe.
- (6) K: Tak někdy určitě toho chci docílit, že prostě už bych se jenom soustředila hlavně na sebe, a jelikož les je moje oblíbený místo, tak jsem to takhle spojila.
- (7) T: Ehm... Vidím, že nakreslila vlastně louku, že tam kromě teda těch broučků a ptáčků, jak jsi předtím popisovala, nikoho jiného nevidím, tak si říkám, jestli tě někdo na té tvé cestě za tím novým životem může podpořit?
- (8) K: Ehm... Tak určitě moje kamarádka Ema, o té jsem, myslím, minule mluvila... ta vlastně, ta to měla, myslím, podobně, mi párkrát říkala. Takže určitě třeba bysme šly spolu někdy, jelikož, myslím, že její oblíbený místo je taky les, takže bysme prostě takhle šly jako obě dvě za tím novým životem.
- (9) T: A teď, když odhlédneme jakoby od lesa, od té cesty, ale vztáhneme to teda na tu situaci, ve které se nacházíš – takže vlastně říkala jsi, že bys chtěla se naučit brát ty věci víc jak, tak, jak chceš ty, kdo kromě Emy Tě v tomhle může podpořit?

- (10)K: Asi můj bratr, kterej už to tak má jakoby prostě, že nikdy jako se nesoustředil na názory ostatních. Takže ten asi.
- (11)T: Tak to vypadá, že je pro tebe brácha inspirace... velká, jak to může vypadat... ehm se nesoustředit na ty názory. Jak teda on tě v tom konkrétně může podpořit, co on může udělat pro to?
- (12)K: Ehm... Tak on... ale jakoby mě, často když se cítím jako třeba smutně, tak mě rozesmívá, takže prostě jako řekne – hele, hod' to za hlavu. Prostě oni za to nestojí, takže... prostě jako, jako už jako řekne, ať se na to vykašlu.
- (13)T: Ehm. Tak to je super, že tohle vlastně, že takhle ten brácha tohleto dokáže, tak to vypadá, že se mu teda svěříš s těma věcmi a... vypadá to teda tak, že se ti něco stane, ty jdeš za bráchou a on tě rozesměje a pak je to lepší?
- (14)K: Jo.
- (15)T: Ehm. Jak vlastně, jak bys toho mohla docílit, abys to měla tak jako on?
- (16)K: Ehm... Tak asi časem, že jako prostě se postupně už na ty názory jako nebudu tolik prostě... nebo na ty názory nebudu tolik myslet. Že prostě... řeknu, no, tak je jedno, jestli si oni budou myslet tohle a tohle a že prostě hlavně, jak se to líbí mně.
- (17)T: Ehm, ehm. Říkám si, Kájo, že to chce velkou odvahou... tohleto, že to na mě působí, že seš odvážná, že sis tohleto dokázala vlastně vůbec jakoby uvědomit a že se na to chystáš.
- (18)K: Ehm, tak už je to dlouho, co to takhle mám, takže... už jako toho chci docílit, abych jako na to úplně zapoměla, když to tak řeknu...
- (19)T: Ehm, ehm. Tak to zní odhodlaně, říkáš, že toho chceš docílit...
- (20)K: ... asi jo...
- (21)T: tak mně to dává jako důvěru v to, že se to může podařit, že... To zní, že vlastně ty nejseš na začátku té cesty, ale už ses po ní vlastně vydala, že už teda tě tam podporuje ten brácha v tomhleto, že je ti jakoby inspirací, že tě v tom může inspirovat... a Ema že tě v tom může podpořit – jak vlastně ta Ema, kromě toho, že si s ní o tom povídáš, že půjdete do lesa, tě ještě může podpořit?
- (22)K: Tak ona je, jakože podobně jako můj brácha, že prostě mě vždycky nějak jako rozveselí, že prostě jako... je na ní jako dobrá atmosféra, že prostě... Má prostě dobrý jako vtipy, když to tak řeknu, ale myslím to tak, že prostě... tě rozesměje za... prostě v jakoukoliv chvíli.

Limity práce

V této práci jsem identifikovala několik momentů, které by mohly být z metodologického hlediska uchopeny lépe. U zázračné otázky (č. 13, 1. Část) jsem zapoměla zmínit, že klientka neví, že se zázrak stal. Otázku by šlo mnohem lépe uvést a zarámovat. Dále bych vynechala otázku (č. 15, 2. část) na to, jak docílit toho, aby to měla klientka jako bratr. Následující otázky ohledně odvahy a odhodlanosti (č. 17 A 19, 2. část) bych formulovala opatrněji, s otázkou, jestli to vnímám správně. Nejsem si jistá, zda jsem v tomto momentě byla „o krok pozadu“ za klientkou, zda jsem nebyla až příliš pozitivní a zda to klientka cítila stejně.

O autorce: Dita Pavlová



Dita Pavlová vystudovala žurnalistiku a psychologii na Fakultě sociálních studií Masarykovy univerzity v Brně. Od roku 2017 pracuje v Pedagogicko-psychologické poradně v Praze. Během rodičovské dovolené absolvovala psychoterapeutický výcvik v krátké terapii zaměřené na řešení a otevřela si soukromou poradenskou a terapeutickou praxi v Praze 5. Ve své praxi se zaměřuje na děti předškolního a školního věku, dospívající a dospělé. Při terapeutické práci ráda využívá metodu Kids' Skills, kterou propojuje se sandtray.