

Shrnutí a překlad článku **Bad Therapy**
(Špatná Terapie)

Autor článku: Charlotte Fox Webber

Rok vydání: 2016

Zdroj: psychotherapy.net

Jméno: Mgr. Michaela Neustupová

Datum: prosinec 2018

Ročník: třetí

Nehty si kousající - mateřská - přitakávající žena

Během svého psychoterapeutického tréninku jsem slyšela příběhy o zjevně špatné terapii: terapeuti a klienti překračovali hranice - divoce a nebezpečně, spali spolu nebo se chovali způsobem, který byl jasně destruktivní. Nikdo mě nenaučil, jak rozpoznat a vypořádat se s terapií, která není dobrá.

Během svého života jsem opakovaně prošla psychoterapií, a musím uznat, že jsem se vždy cítila jako náročný klient. Jsem vášnivá a oddaná psychoterapeutka, ale byla jsem neochotná a podezřívavá klientka. Víím, že je to mým nedostatkem.

Uznávám, že je pro mě rozhodující, jako pro terapeutku, vidět své vlastní slepé skvrny. Během let práce s různými terapeuty jsem vlastně nikdy neměla terapii ráda. Ale ach, jak ráda bych se setkala se správným terapeutem - pro mě. Nějaký terapeut, se kterým budu schopná zažít smysluplnou a ucelenou terapii. Občas cítím, že je špatně, že nabízím proces, ve kterém jsem nikdy nezažila pozitivní zkušenost z té druhé strany.

Část toho, co mě donutila cítit se jako náročný klient, byla moje intenzivní averze k tomu, aby mi někdo říkal, co mám dělat - nelíbí se mi být nucena do čehokoliv, co jsem si svobodně nevybrala. Cítila jsem se uvězněná a pod tlakem. Když mi bylo šest let, vzali mě k terapeutovi, protože jsem měla strach z malého srdečního zákroku. Terapie pro mě byla trestem. Chyběla jsem na narozeninových oslavách svých kamarádů, na výletech a návštěvách a místo toho jsem trávila hodiny tím, že mě soudil velmi vážný a nesnesitelný muž a probíral se v mých "starostech", jak to pojmenoval. Moje "starosti" byly to, co mě dostalo do problémů!

Čím více jsem si stěžovala na terapii, tím více rodiče trvali na tom, ať v ní pokračuji. Vzpomínám si jak, jsem si uvědomila, že když předstírám, že mě některé věci netrápí a neukazovala jsem své emoce příliš silně či nedávala najevo, že mě trápí samotná terapie, bylo to mnohem lepší. Díky předstírání lhostejnosti jsem nakonec byla z terapie propuštěna. Když mi rodiče a terapeut řekli, že už nemusím pokračovat - neodvážila jsem se ani ukázat svou radost a pocit osvobození.

Vždy jsem zpochybňovala kvalitu terapeutů, všech, které jsem měla v různých dobách mého dospívání a počátku mých dvacátých let. Když jsem se přestěhovala z New Yorku do Londýna, velmi ráda jsem opustila svého terapeuta, který mi po hysterektomii poslal e-mail, kde mě žádal, abych mu koupila a poslala nějakou čokoládu, která byla k dostání pouze v Covent Garden. První terapeut, kterého jsem viděla v Londýně, pro změnu výrazně zvýšil poplatky, aniž by mi to řekl. Objevila jsem to až na faktuře, kterou mi poslal po dvou měsících týdenních sezení.

Během prvních dvou let svého klinického výcviku jsem měla neuvěřitelně jemnou a humanisticky zaměřenou terapeutku. Byla milá a podpůrná a já jsem plakala a nabízela jí svou zranitelnost a ona mě ochotně chválila. Byl to bezpodmínečně pozitivní vztah. Byl to takový ten nudný, nekritický, laskavý a mateřský typ terapeuta, který byl naprostým opakem mě. Když jsem přišla během deštivého rána na sezení, tleskala mi za to, že jsem tam vůbec došla. Řekla ano na vše, co jsem řekla, chválila mě už za to, že jsem prostě existovala, neochvějně si kousala nehty a nikdy mě nezpochybnila. A já ji za to velmi brzy odsoudila - připadalo mi, jako bych lyžovala na zaječím kopečku. Chtěla jsem se rozvíjet, růst a roztáhnout křídla!

Když jsem konečně vyjádřila svou nespokojenost s naší společnou prací a řekla jsem, že chci být více vyzývána, navrhla, že je pro mne výzvou třeba to, že nejsem vyzývána. Byla jsem pobouřena její neadekvátní odpovědí, odešla jsem a pak jsem se cítila provinile. Bylo mi okolo 25 a byla jsem zbrklá, našťvaná, nafoukaná a nejistá. Někdy v mé praxi rozpoznávám tipy tohoto druhu chování - dvacetiletí, kteří začínají s terapií, vykazují vnímavost a zvědavost o sobě samém; myslí si, že jsou psychologicky smýšlející, připraveni a ochotni na sobě pracovat. Chtějí se zavděčit a souhlasí s týdenními setkáními, s finančním a emocionálním závazkem, s celou věcí, a pak najednou odhalí svou ambivalenci, přestanou docházet na setkání a tvrdí, že si neuvědomili, že následující sezení bylo vůbec dohodnuto.

Chápu tuto kombinaci nevědomosti a zoufalou potřebou zavděčit se. Takže v jistém smyslu mé zkušenosti z pozice náročného klienta rozšířili můj repertoár porozumění v pozici terapeuta. Nedávno jsem této terapeutce napsala e-mail a omluvila se za své chování, odpověděla mi velmi milým a přátelským e-mailem.

Špatné doporučení

Poté, co jsem opustila nehty si kousající - mateřskou - přitakávající ženu, musela jsem najít nového terapeuta. Zatímco chápu důvody vyžadující týdenní psychoterapii jako součást tréninku (a souhlasím s tím - samozřejmě potřebujeme zkušenost s terapií, abychom se stali terapeuty). Tak odmítám tu nutnost nalézt nového terapeuta okamžitě. Po setkání s několika různými terapeuty jsem se rozhodla spolupracovat s E. - byla mi doporučena mým oblíbeným lektorem. Nicméně je důležité si uvědomit, že i skvělí mentoři vás mohou doporučit k terapeutům, kteří už tak skvělí nejsou. Stává se to, a to určitě přispělo k mé neochotě uznat nedostatky v terapii.

E. působila chytře, přísně a její přístup byl pro mne intelektuálně přitažlivý - relational, attachment - based terapie s psychodynamickou konceptualizací vývoje spojená s gestalt prvky.

Shledávala jsem její způsob trochu strohým - hrubým, ale předpokládala jsem, že to pro mne bylo jen promítání a myslela jsem si, že její hrubost může znamenat, že mě bude vyzývat a ne jen souhlasit se vším, co jsem řekla. Také jsem předpokládala, že ve hře byly určité kulturní faktory - byla to Britka, já jsem Američanka (ačkoli jsem strávila posledních deset let ve Spojeném království). Bylo typické pro emocionální Američany, aby cítili, že se Britové mohou zdát trochu „studení“. Řekla jsem si ale, že musím respektovat její minimální projev pocitů a emocí.

Jak měsíce a později i roky plynuly, zdálo se, že E. byla stále velmi chladná. Bohužel mé zkušenosti mi nepřidali moc na sebedůvěře a nevěřila jsem svému úsudku. Předpokládala jsem, že se mi prostě jen tak někdo nezavděčí, takže skutečnost, že E. a já jsme si nevytvořily vztah, ve mně neprobudil žádné varovné myšlenky. Prostě mě nenapadlo, že by to šlo vůbec někdy nějak lépe. Problém jsem cítila v sobě, ne v ní. Myslím, že jsem ve své terapii s E. projevila strach z přílnutí - velmi moc jsem se chtěla s E. propojit a vyjádřit své potřeby, ale nemyslela jsem si, že by moje potřeby mohly být vůbec naplněny. Proto jsem se snažila zůstat daleko od přílišného odhalování či projevů zranitelnosti.

Postupně jsem trochu bojovala s důvěrou vůči E., a to jak v konkrétních záležitostech, tak obecně – v rámci celkového obrazu. Byla jsem paranoidní, obávala jsem se, že E. o mně bude drbat s mými nadřizenými a přednášejícími, které dobře znala. Cítila jsem, že je autoritou,

kteřá mě může dostat do problémů. Nechtěla jsem, aby viděla ty mé části, které jsem na sobě sama nesnášela.

Ujištění není nikdy ujišťující

Tyto obavy byly pro běžného psychoterapeuta v psychoterapii velice rutinní. Co nebylo tak běžné, byla moje nedůvěra, vyvolaná pocitem, že ke mně cítí averzi. Měla jsem pocit, že to, co odmítala říci slovy, vystupovalo na povrch jiným způsobem - jejím výrazem v obličeji například. Třásla se, když jsem vyprávěla příběhy o sobě, mračila se a dívala se na mne s jasným znechucením. Byla jsem naprosto šílená, abych si myslela, že jsem tyto pocity vůbec detekovala?

Vyjádřila jsem své obavy a ona je ani nepotvrdila ani nevyvrátila. Myslím, že jsem chtěla, aby mě uklidnila a ujistila, že je to jen v mé hlavě. Řekla mi, že ujišťování není nikdy ujišťující. Aha, ale někdy prostě je. Zvláště pokud jde o něco tak důležitého a základního jako terapeutický vztah. Aspoň proberte mé starosti, buďte zvědavá a požádejte mě, abych šla více do hloubky a zkoumala dále. O těchto věcech ona prostě nemluvila. Čím víc mě odmítala, tím více jsem emočně hladověla.

Vzájemná nedůvěra pak sehrála roli i kolem peněz. V jejích fakturách se často objevovaly částky za mimořádná sezení, která jsme nikdy neměly. Poprvé jsem byla hodně v rozpacích. Poukázala jsem na toto nadhodnocení s pocitem studu teprve poté, co jsem předtím pečlivě a opakovaně kontrolovala, že chyba není na mé straně. Hádala se se mnou a trvala na tom, že účet byl správný, tak dlouho dokud nebylo jasné, že mi zaúčtovala i dvě sezení ve dnech, kdy byla pryč. Většina jejích faktur obsahovala další poplatky. Mohla bych platit každý týden? Ptala jsem se opakovaně. Nebo třeba zaplatit stanovenou částku a vědět rovnou, co jsem dlužná? Ne, komentovala to jen tím, že jde o mou potřebu zvláštního zacházení a hraní mimo stanovená pravidla.

Když jsem poukázala na naprosto pravidelné chyby v jejím účtování, řekla, že prostě vždy budu muset zkontrolovat její výpočty a trvala na tom, že to nic neznamená. Ale její matematické chyby vždy uškodili mi - nepřesnosti totiž nikdy nešly tou druhou stranou. Na konci každého měsíce jsem otevřela každou fakturu s tím, že budu muset hledat chyby a nepřesnosti a vrátit se k ní a upozornit na ně.

Měla určitá část mě radost z toho poukazovat na její chyby? Určitě ano. Zvláště vzhledem k jejímu absurdnímu naléhání na analytickou neutralitu pouze, když se jí hodila. Nicméně každá radost, kterou jsem cítila při zachycení jejích omylů, byla zastíněna pocitem chaosu a znepokojením, které mi přinesly. To ona měla být v této situaci za dospělou, a přesto jsem to byla já, kdo napravoval její chyby, a ona toto břemeno odmítala přiznat.

Peníze v naší práci byly dost osobní (často to tak samozřejmě je). Platila jsem jí v hotovosti; ona pak počítala každou bankovku přede mnou, olizovala si špičky prstů a přehazovala každou bankovku z ruky do ruky. Její špatné fakturace a počítání každé bankovky (vždycky jsem zaplatila správnou částku - ani jednou za všechny ty roky jsem neudělala chybu, ale to podezření se tam vždy vznášelo) nikdy nebylo vysvětleno, ačkoli já jsem se vždy cítila přesvědčená, že to je náznak a její přání získat více peněz za to, že se mnou musí pracovat.

V mé praxi jsem se občas dopustila chyby ve vyúčtování, někdy jsem třeba nezúčtovala sezení navíc a nedávno naopak zaúčtovala sezení, které bylo zrušeno. Vždy jsem ale tuto chybu uznala a dala klientovi prostor vyjádřit jakékoliv myšlenky a pocity s tímto spojené. Možná jsem to trochu přehnala, ale tímto způsobem se do jisté míry pokouším napravit některé z mých osobních terapeutických ran tím, že se snažím být ke svým klientům lepší. Víím, jak moc může terapeutova ne-spravedlnost ublížit.

V počáteční fázi terapie s E. jsem se přistihla, že probírám záležitosti, které byly nějak spojeny s mým životem, aniž by ale byly opravdu signifikantní nebo významné. Jednalo se o můj klasický způsob zdánlivě otevřeného a sebezpoznávacího přístupu, ale vlastně vždy dostatečně bezpečném a vždy jen v omezeném rozsahu. Akorát, že tyto mé pečlivě sestavené problémy byly vlastně neskutečně signifikantní a toužila jsem po tom, aby E. pochopila, jak to opravdu je a pomohla mi pochopit sebe samu.

Hromady odpadků

Při stěhování do bytu s mým budoucím manželem jsem při terapii popsala obtížný proces, kdy se chci zbavit nepořádku a udržet si jen oblečení a věci, které jsem opravdu chtěla. E. která obvykle říká velmi málo, vyjádřila obavu, že v podstatě nechávám partnera vyhazovat věci, které by se mi v budoucnu mohly hodit.

"Co kdybyste si jednoho dne uvědomila, že si přejete, abyste ještě měla tu starou židli, které jste se zbavila?" Zeptala se. Ale židle byla rozbitá a zlomená a stejně se mi nikdy moc nelíbila. Bylo v pořádku, že jsem ji chtěla vyhodit. Proč to tak necítila i E.? S její naléháním jsem bojovala, protože jsem potřebovala ujistit a také vyčistit svůj prostor a zbavit se věcí, které jsem už nepotřebovala. Cítila jsem se odrazovaná od toho, abych se zbavila věcí a nechávala je být, což byla záležitost, která mě znepokojovala a kterou jsem se snažila překonat.

Pouze dva měsíce po začátku naší spolupráce E. oznámila, že se přesune na druhou stranu Londýna. Co bylo tři minuty od dveří ke dveřím, bylo teď šedesát minut dojíždění metrem. Souhlasila jsem s tímto krokem, ale nelíbil se mi. Neměla jsem radost z naší práce obecně, ale cítila jsem se povinná dodržet závazek a učinit přesun na nové místo. Neřekla mi, jestli tato nová adresa je její domov nebo samostatný poradenský prostor. Velmi rychle jsem ale přišla na to, že je to místo jejího bydliště.

Hromady a hromady odpadků lemovaly chodbu. Viděla jsem stohy krabic a novin v okně obývacího pokoje i v místnosti nad ordinací. Byla to papírová pohoří, která způsobila, že bylo těžké otevřít přední dveře a neotevřené dopisy označené NUTNÉ pod starými hrnkami a rozbitým porcelánem. Cítila jsem strašný zápach zbytků a špíny a nevím čeho všeho ještě.

Najednou mi E. naléhání, abych si udržela své věci dávalo smysl. Nedala jsem na vědomí, že vidím ty hromady věcí, které zabíraly celý terapeutický prostor, protože jsem neměla pocit, že by to bylo správné. Nechtěla jsem ji zpochybňovat nebo ji obtěžovat, nebo být kritická, i když samozřejmě jsem cítila v tu chvíli spoustu různých emocí a věcí, které bych si přála vyjádřit nahlas. Takže jsme obě předstíraly, že ty věci tam nebyly.

Když jsem se jednou zeptala, zda si mohu nabít telefon, E. trvala na velmi zdlouhavém výkladu mé potřeby získat energii z ní. Nezdálo se mi, že by měla málo energie na to, aby mi ji nabídla, ale myslím, že jsem byla často emocionálně hladová a cítila se nedostatečně. Myslím na to pokaždé, když klient požádá o využití zásuvky v mém ordinaci, aby si nabítl svůj telefon. Jistě, existuje tady nějaká symbolika, ale ve své práci s E. to neodpovídalo mému pocitu.

Ruptura bez opravy

Došlo mezi námi k chronickému rozladění a myslela jsem si, že ten negativní přenos by mohl být nějak užitečný. Ruptura a oprava. Jenže to byla řada trhlin bez oprav. Nebyly tam žádné okamžiky souznění, pocitu sounáležitosti ani spojení.

V jednom z jarních dnů jsem přijela na schůzku v šedých šatech, které jsem si nedávno koupila, což způsobilo, že jsem se cítila veselá a přitažlivá. Přišla jsem do místnosti, cítila se skvěle, a než jsem se stihla posadit nebo promluvit, podívala se na mě mrzutě a řekla "Vypadáte, jako byste byla oblečená na pohřeb."

"Chtěla jsem se dnes hezky obléknout, po sezení jdu ne večeři a chtěla jsem vypadat dobře."

Ticho.

Když jsem se cítila mrzutá a nešťastná, byl její přístup stejný, jako když jsem byla spokojená. Držela mezi námi neuvěřitelný odstup, který jsem shledávala bolestným a chladným. To, že jsem vyžadovala větší blízkost podle mě nebylo nerozumné, nepřiměřené a ani něco, za co bych se měla stydět. Velmi jsem se trápila tím, aby mi tato neskutečně špatná a velmi dlouhá terapeutická zkušenost vůbec nějak dávala smysl.

Nesla jsem tento negativní přenos velmi těžce po dobu pěti let, kdy jsme pracovaly společně. Otvírala jsem toto téma znova a znova a E. to vždy přecházela mlčením. Žádala jsem další a další zpětnou vazbu a ona vždy odmítla mluvit. Přemýšlela jsem, jestli existuje důvod pro její zatvrzelé ticho, ale ona mi jej nikdy nenabídla.

Začalo se ukazovat, že terapeutický přístup, který se profesionálně přizpůsobil, vůbec neodpovídal mojí zkušenosti s ní v místnosti. Kde bylo naladění, reparativní emoční zkušenost, opečovávání a bezpečná základna? Možná to nebyly jen moje fantazie, paranoia nebo projekce. Ani to nebylo prostě jen zkreslení negativního přenosu. E. mě opravdu nenáviděla. To byl můj převratný pocit, a já jsem jí to jednou na sezení řekla.

Kamenné ticho. Zatlačila jsem na ni, cítila jsem se zoufalá a ve stresu z jejího odmítání. "Takže mám pravdu, když si myslím, že mě prostě nemáte ráda?" Vykřikla jsem.

"To jsem nikdy neřekla," řekla.

"Ale nevyvracíte to." řekla jsem. "Mám pocit, jako byste mě prostě nechápala, neměla mě ráda a cítím to velmi silně. Cítím, že mě nikdy nevidíte ráda. Nejsem si jistá, proč stále pracujeme společně. Můžete mi pomoci pochopit to? Myslíte, že bychom ještě měli pracovat společně?"

"Chcete, aby to bylo o mně, ale tohle je o vás," řekla E.

"Prosím," prosila jsem. "Vím, že jsem teď v emocích, ale chci pochopit, které ty pocity patří mně, které patří vám a které prožíváme společně. Chci pochopit, jak mě vidíte."

"Tohle je jen o vás." opakovala, nechtíc dále spolupracovat.

"Ale jak mě vidíte? Chci tomu porozumět."

Ticho.

Opustila jsem „Nehty si kousající - mateřskou - přitakávající ženu a přešla k terapeutovi, který mě nebyl schopen ani trochu pochopit. Někdo, kdo tam byl jen přítomen – fyzicky, nikoliv emocemi. Když o tom teď tak přemýšlím - zajímalo by mě, jestli prostě nemohla snést své pocity vůči mně, a tak je prostě oddělila a v místnosti se mnou prostě jen byla přítomna. Nemohla se plně angažovat, protože by mohla odhalit své pocity vůči mně, takže se musela emočně stáhnout a odpojit, aby se terapie dala zvládnout.

To jsou samozřejmě spekulace. Nikdy mi nepomohla rozluštit to, co bylo moje, co bylo její a co bylo společné. Vše bylo „moje věc“. Až na to, že její „věci“ byly vlastně všude. Na chodbě, za stolem, vedle křesla, kde jsem seděla, všude kolem. A přes její snahy vyčistit své emocionální reakce ke mně, jsem cítila jejich váhu. Byly všude a nebylo možné o nich mluvit ani uznat jejich přítomnost.

Incident se špinavým prádlem

Ke konci čtvrtého roku jsem se zeptala, jestli bych mohla použít koupelnu. Šla jsem dolů, přebíhala hromady a hromady novin, starých katalogů a věšáků. Snažila jsem se vyhnout používání koupelny, pokud to jen bylo možné. Na toaletě se často nacházely nedostatky a žádný toaletní papír. V rohu byl kočičí záchod a kočka někdy jen tak vyšla z koupelny, což se mi líbilo, bylo to něco živého a hravého, dokonce láskyplného!

Při této příležitosti jsem šla do koupelny a na podlaze bylo spodní prádlo od krve. Byl to překvapující pohled a nebyla jsem si jistá, jestli to byla krev nebo výkaly, nebo oboje. Šla jsem nahoru a řekla E., co jsem viděla. Ticho. Zeptala jsem se, jestli by mohla vysvětlit, co jsem viděla. Ticho. Myslela si, že jsem si to vymyslela? Mohla by jít se mnou a podívat se, co jsem právě viděla, abychom se mohli dohodnout na realitě této skutečnosti?

Ticho.

Mohla by mi potvrdit tuto skutečnost? Cítila jsem se sama. Sama se svým vnímáním, svými pocity – izolace, nemilosrdenství a nepřátelství.

Uvědomuji si, že fakt, že jsem vůbec zmínila svůj objev z koupelny možná pocházel z mé vlastní agresivity - cítila jsem se oprávněně a trochu radostně, ale zároveň i trochu zoufale, že jsem objevila důkaz o hrůze, kterou jsem v tomto domě cítila po celou dobu. Ale E. na můj útok nereagovala. To by připustila, že mám tu moc, abych jí ublížila.

Když jsem oznámila své zasnoubení, a E. věděla, jak jsem toužila po tomto okamžiku, neukázala žádnou radost z této události. Často se stavěla na stranu mého manžela, když jsem přinášela k diskusi naše drobné roztržky. Cítila jsem, že mi naznačuje, že bych se měla držet každého muže, který je ochoten mě milovat. Když jsem byla nadšená z nějakého terapeutického nápadu, o kterém jsem četla nebo který jsem zažila na jednom z mých klinických umístění, přešla moje nadšení vyloženě s pohledem nudy. Samozřejmě, že nikdy nepotvrdila ani nevyvrátila můj pocit z jejích emocí, ale její pocity byly stále tam, vycházejíc na povrch nesčetnými způsoby, i když je neuznala.

Plodné ticho

Pokračovala jsem v zakoušení E. emoční zdrženlivostí. Když jsem měla potíže s otěhotněním, přišla jsem jednoho dne v slzách a řekla jsem, že se cítím rozrušená a smutná a jestli by mi

mohla pomoci prozkoumat, co cítím. Ticho. "Prosím," prosila jsem. "Je mi smutno. Cítím beznaděj, selhávám jako žena. Cítím frustraci, nespravedlnost. Prosím řekněte něco. " Ticho. "E.? Zajímá vás to vůbec? Chci, aby ano."

"Děláte to zase o mě místo, abyste zůstala sama se sebou." řekla v ostrém, odměřeném tónu.

"Chci, aby to bylo o nás alespoň trochu, možná se budu cítit méně sama se svou bolestí." řekla jsem.

"Možná je pro vás bolestivé právě to, že jste v tom sama, že ostatní lidé mohou okamžitě otěhotnět a vy nemůžete."

Přešla jsem to. Cítila jsem se, jako by mě povzbuzovala, abych cítila žárlivost ... žárlila na ni? Žárlivost, že ona neměla potíže s otěhotněním? Kdysi jsem zahlédla její dceru. Chtěla, abych jí záviděla? Co se dělo? Nicméně jsem musela omezit své dotazy ohledně našeho vztahu nebo toho, co bylo pro ni osobní, protože by to bylo interpretováno jako to, že jsem narušující faktor, a naši práci dělám „o ní“ a ne o sobě.

Vzhledem k tomu, že mé boje s neplodností pokračovaly, stále více jsem se zabývala myšlenkou na adopci. Cítila jsem se nad touto možností nadšená a povzbuzená a můj manžel byl této potenciální cestě také otevřen. Přinesla jsem toto na naše sezení, vzrušená a uvolněná svým vlastním nadšením a obnovenou nadějí. "Adopce je druhá nejlepší volba a vy to víte," řekla.

To mě rozlítilo a vrátila jsem se k tomu na našem dalším setkání. E. obhajovala své prohlášení, tvrdila, že adoptované děti mají potíže s přilnutím a je nejlepší mít své vlastní biologické dítě. Dohadovaly jsme se a argumentovaly jsme a nemohli se v této věci dohodnout a dospět k nějakému řešení.

Její potřeba zatěžovat mě s jejími osobními názory na adopci mě rozrušila a já jsem o tom diskutovala s několika blízkými přáteli, kteří byli také terapeuti. Jeden z přátel navrhl, abych ohlásila E. etické komisi. Přemýšlela jsem o tom, ale rozhodla jsem se, že je to jako by někdo žaloval někoho za to, že mu zlomil srdce - můj případ proti E. byl tak citový, tak intenzivně osobní, že celkově bylo všechno jen velmi subjektivní.

Výzva k odchodu

Jedná se o jeden z hlavních problémů s hodnocením průměrné terapie; v místnosti nejsou žádní rozhodčí. V terapeutické dyádě je to slovo jednoho člověka proti druhému. Stejně jako při znásilnění nebo emocionálním zneužívání ve vztahu, nuance a nesourodé vnímání toho, co se děje v soukromí mezi dvěma lidmi, dělají zpětnou vazbu neuvěřitelně náročnou. Podstatná stížnost, kterou jsem měla proti E., byla, že jsem se jí nelíbila a nepomohla mi v našich mnoha letech spolupráce. Je to dost? Pochybují. Co tedy můžeme dělat s těmito problematickými léčebnými zážitky? Chtěla bych víc než cokoli, abych měla sílu a sebevědomí opustit tento nefunkční vztah dříve a našla si lepšího terapeuta.

Přála bych si, aby můj rozsáhlý výcvik v psychoterapii nabídl účastníkům další nástroje pro rozpoznání a řešení nedostatečné léčby. Pro veškerou přísnost a kontrolu, která jde do ostření řemesla psychoterapie, nejsme dostatečně vzdělaní v tom, abychom věděli, jak hodnotit naše vlastní osobní zkušenosti s terapií. Stále existuje vědomí, že když se učíme, tak terapeut je odborníkem a terapeut v tréninku je studentem.

Ze všech možných diskusí a studií o ukončení terapie se teprve tehdy, když jsem skončila s vlastním tréninkem a kvalifikovala se, až tehdy jsem byla schopna ukončit svou špatnou terapii. Možná to byly její nahromaděné způsoby, které umožňovaly E. držet se se mnou, i

když mě nepovažovala za tak cennou - koneckonců držela si i starou nevyžádanou poštu. Ale i ona mě měla nechat jít - pokud spolupráce nefunguje, tak terapeut dluží klientovi, aby alespoň uznal, že hrozí nebezpečí protipřenosu a ne pomoci.

Nakonec jsem skončila svou práci s E. měsíc poté, co jsem dokončila své klinické vzdělání. Ten další měsíc byl pravděpodobně můj poslední výraz rebelie, když jsem nedělala, co mi někdo řekl. Teď, když už jsem nemusela být v týdenní terapii, chtěla jsem svou terapii ukončit podle svých vlastních podmínek a ne tak, že to násilně skončí přesně s ukončením mého tréninku.

Ve skutečnosti jsem ve svém životě opravdu v té době potřebovala terapii. Stále jsem se potýkala s neplodností a mé úzkosti a obsedantní myšlení kolem tohoto problému narušovalo mé pojetí sebe sama a ovlivňovaly všechny oblasti mého života, dokonce i mou práci.

Při předjímání našeho konce E. často navrhovala, abychom skončili alespoň dočasně pokud budu mít dítě. Tento pohotovostní plán mě přiměl, aby těhotenství a mateřství byly jedinou legitimní výmluvou, jak se dostat z tohoto terapeutického vztahu. A skutečnost, že jsem se hluboce snažila stát se matkou a cítila se, že jsem byla zanedbaná a frustrovaná kvůli mým obtížím otěhotnět, mě přiměla být ještě víc uvězněná a zaseklá v terapii i v životě.

Nakonec, stále netěhotná, stále v týdenní terapii s E., přišla jsem na schůzku a řekla jsem E. „Nemyslím si, že pokračování v terapii je pro mě dobrý nápad.“ a "Myslím, že mě nemáte ráda, a to mi připadá jako velký problém. Říkejte tomu třeba mé narcisistické zranění - ve skutečnosti bych ráda věděla, co si myslíte, pokud si myslíte, že je to moje ego, nebo mé zkreslené vnímání toho, jak mě ostatní vnímají, nebo když se snažím pojmenovat vaše skutečné pocity - prosím řekněte mi to, jestli můžete, ale v každém případě chci skončit. Nechci už sem nadále docházet."

"Dobrá," řekla. Požádala jsem ji, aby se vyjádřila. Ticho. Zeptala jsem se jí - ne - prosila jsem ji, aby mi pověděla, co si myslí.

"Mohla byste mi dát nějaká závěrečná slova, nějaké konečné interpretace, které si můžu odnést, abych se mohla podívat zpět na naše roky společné práce a mít nějaký solidní závěr ohledně vaší představy o mně?"

Odpověděla takto: "Charlotte, docházíte sem pět let. Znáte mé interpretace. Znáte mé představy o vás."

"Opravdu neznám! Opravdu, opravdu ne! Často cítím, jako byste mě neměla ráda. Nevím, jestli bych měla věřit tomu pocitu nebo ne. Prosím, i když si myslíte, že jste to všechno řekla už dříve, řekněte to znovu. Je to pro vás už za hranicí? Jsem paranoidní? Možná. Ale prosím, udělejte to i přesto! Řekněte mi, co si o mne myslíte! "

"Vy jste jako beran s rohy," řekla. "Tlačíte a tlačíte." Pravdivé. Ve skutečnosti užitečná zpětná vazba, i když se zdá drsná. Ocenila jsem její přímočarost.

Bylo mi do pláče i když slzy se nedostavily. "Jste bystrá, jste krásná a víte to." Řekla a vypadala neskutečně unaveně. Bylo to všechno, po čem jsem toužila? Znamenala pro mě její chvála víc, protože nebyla emocionálně štědrá a vždy se držela zpátky? Stálo to za to? Spíš ne. Ale pomohlo to. Ačkoli její komentář o mém vzhledu působil zvláště a nevhodně. Neodvažovala jsem se požádat ji, aby toho řekla víc. To stačilo.

Chtěla jsem tuto naši spolupráci ukončit promyšleně a opatrně, zvláště vzhledem k tomu, jak dlouho jsem to dokázala vydržet. Musela jsem nějak ospravedlnit dlouhý a vyčerpávající boj. E. nesouhlasila s mým pocitem, že bychom měly mít ukončující fázi, a řekla, že "vzhledem k

situaci," bychom mohly skončit následující týden. Shledala jsem tento pojem záhadným, ale to nebylo nic nového. Nechala jsem naše závěrečné sezení naplněno svobodou z opuštění něčeho, co není zdravé ani dobré. Následující týden jsem dýchala volněji. Cítila jsem se lehčí, svobodnější a silnější. Byl to ten slavný pocit, že se konečně zbavíte něčeho, co je pro vás špatné a co ve skutečnosti nepotřebujete.

Šťastný konec

To je část mého příběhu, který se zdá téměř příliš uklizený (ironický koncept, vzhledem k nepořádku obecně v této terapeutické práci). I přes veškerou frustraci, zoufalství, úzkost, nelibost, pocit uvíznutí a selhání, které jsem cítila v terapii s E., jsem měla z mého boje také potřebu počítí. Byla to dlouhá cesta k těhotenství a stalo se to v tentýž týden, kdy jsem ukončila terapii s E. Bylo to uvolnění z toho, že jsem byla osvobozena od terapie, které mi pomohlo otěhotnět? Skrytá náhoda? To je tajemství, které dokážu snést – nevědět. Hlavní je, že se tak nakonec stalo. A stalo se to ve stejnou dobu, když jsem opustila zoufalý a nepotřebný vztah. Růst a pokrok byly možné!

Během několika týdnů jsem na E. narazila v mém vzdělávacím institutu. Prošla jsem turniketem se svým studentským průkazem, který ještě neprošel, a viděla, že se E. snaží dostat z druhé strany. Nikdy jsem si nebyla jistá, jestli má špatné periferní vidění nebo prostě předstírá, že mě nevidí při několika příležitostech, kdy jsme se potkaly. Její uvíznutí bylo trapné a ona se rozčilovala na recepční, že by neměla mít takové potíže. Rozhodla jsem se nepromarnit toto poslední setkání a zároveň jsem jí chtěla povědět ty dobré zprávy.

"E. dobrý den!" Řekla jsem a setkala se s ní na druhé straně turniketu. Usmála se. "Jsem nadšená a ráda bych vám řekla nějaké novinky," řekla jsem a šťastně se usmívala. "Jsem konečně těhotná. Je to asi pět týdnů - ale alespoň teď vím, že mohu otěhotnět, ať se stane cokoli."

"Ano, opravdu," řekla a dovolila si úsměv. "Pět týdnů. Hmm. Možná to byl můj dárek na rozloučenou."

"Ano, tento nápad se mi líbí. Chtěla jsem, abyste to věděla, protože je opravdu důležité, že se to stalo v tentýž týden, kdy jsme skončily."

"To je zajímavé," řekla.

"Jsem tak šťastná, že vám to mohu říci," řekla jsem. "Chtěla jsem vám to sdělit už nějakou dobu. Takže děkuji."

"Opravdu není zač," řekla. A bylo to.

Moje práce psychoterapeuta mi pomohla vidět, že moje potřeby klienta jsou legitimní. Neměla jsem se za to stydět, ani to skrývat nebo litovat. Měla jsem právo, abych od mého terapeuta chtěla víc, a já teď povzbuzuji své klienty, aby očekávali, že se o ně budu starat a pečovat. Povzbuzuji je, aby chtěli spojení a vzájemné naladění. Dávám svým klientům to, co bych chtěla, aby mi dal můj terapeut, takže v tomto smyslu byla tato práce také terapeutická pro mě. A moje zkušenost se špatnou terapií mi pomohla stát se lepším terapeutem, protože velmi dobře vím, co nefunguje a co není užitečné.

Věřím také svým klientům, když mluví o špatných zkušenostech v terapii. Pokud by mě E. opravdu neměla ráda (nebo cokoli, co by ke mně cítila), přála bych si, aby našla lepší způsob, jak se vypořádat s vlastním protipřenosem nebo jej dokonce využít. Rozpoznávání negativních pocitů o klientovi může být užitečné, a dokonce i osvětlovací a transformační, pokud se s ním terapeut správně vyrovná.

Konečně, v nedávné supervizi jsem přednesla neuspokojivou terapii s E. Můj nadřízený mi řekl, že on a E. jsou kolegy po mnoho let. Mám velmi ráda svého nadřízeného a máme skvělý vztah. Zeptal se, jestli bych chtěla vědět jeho názor na E. "Ano," řekl jsem, "zoufale!" Nebojím se mu ukázat, jak se cítím, a nemusím se držet.

"Ach drahá," řekl. "Myslím, že to je úžasné ... Ty, s tvou vřelostí, svou láskou a chutí do života jsi byla v terapii po dobu pěti let s E.? Drahá, drahá. Chápu tvé zklamání."

"Řekni mi to! Prosím, řekni." Žádala jsem.

"Je prostě, dobře ... je prostě tak chladná," řekl. "Je studená, studená, studená."

"Jaká úleva," řekla jsem. "Takže to nebylo jen mnou. No, možná trochu i mnou - možná jsem se jí opravdu nelíbila, ale nebylo to jenom to, že jsem v těch letech cítila jak je chladná - mé vnímání bylo přiměřené. "

"Ano," řekl. "Jaký nesoulad. Proč jsi tak dlouho zůstávala?"

"Protože jsem si myslela, že se věci obrátí; že z toho všeho nakonec něco dobrého vyplyne; že jsem to já, ne ona; že jsem si to vše jen představovala; že to, že mě konečně začne mít ráda, bude nějakým způsobem vítězství; že obtížnost každého sezení bude nějak užitečná; že ten boj stojí za to; že mě stejně nikdo nepochopí, a tak bude lepší se alespoň držet toho známého i když mi nerozumí a nemá mě ráda; že prostě na nic lepšího nemám. Proto. Jsem si jistá, že to bylo víc zvrácené, než jsem si uvědomovala. Myslela jsem, že kdybych ji mohla rozehrát, mohla bych vyhrát – bylo by to pro mě prostě velké vítězství, kdybych uspěla v misi - aby mě začala mít ráda, ale samozřejmě se to nestalo. Teď si uvědomuji, že vlastně nebyla pro mě ta pravá terapeutka."

Zůstala jsem u špatného terapeuta příliš dlouho. Neměla jsem dost sebevědomí a sebedůvěry, abych dostatečně důvěřovala svým pocitům a názorům a ukončila ten vztah dříve. Bylo tam mezi námi příliš obklopujících nečistot, špíny a nevyžádaných předmětů, cítila jsem to a zažívala jednou týdně po dobu pěti let, i když ten, kdo seděl naproti mně, problém popíral. V naší společné práci bylo něco vážně špatně a nikdy jsem nezjistila, jestli to ona také cítila.