

Zdroj:

David E. Scharff, M.D.: Epilogue: Refinding Our Selves through Our Patients, stránky 4 – 10, In: David E. Scharff, M.D, Refinding the Object and Reclaiming the Self, Northvale, N.J.: Jason Aronson, 1992.

Znovunalezení sebe sama prostřednictvím našich pacientů

Přístup založený na objektních vztazích spočívá ve vzájemném působení dvou lidí na sebe. Dochází k jejich interakci ve společném prostoru, který existuje mezi nimi a uvnitř každého z nich. Úspěch závisí na plném zapojení pacienta i terapeuta jako kompletních lidských bytostí, které spolu vědomě i nevědomě komunikují. Toto sdílené porozumění může vést k harmoničtějšímu terapeutickému vztahu.

Musíme vzít v potaz vztah mezi vlastním já a dalšími objekty. Je důležité přemýšlet nad tím, jak mohou naše vlastní emoce a zkušenosti jakožto terapeutovi ovlivňovat chápání pacientova vztahu k okolí. Pacienti jsou středem naší pozornosti, představují části samotných terapeutů, které jsme sami potlačili nebo oddělili. Pacienti sdílejí s terapeuty části sebe sama, přinášejí tak nové zkušenosti a perspektivy. Některé z nich může terapeut přejímat, identifikovat se s nimi a měnit své vlastní vnímání k lepšímu nebo horšímu. Radost z růstu pacienta nebo ztotožnění s jeho lepšími vlastnostmi nás táhne k vlastnímu rozvoji. Někdy nás však mohou pacienti ovlivnit negativně, což může způsobit potíže v našich osobních vztazích s rodinou, přáteli a partnery.

Autor textu vzpomíná na chvíli, kdy se vrátil domů a bez zjevného důvodu byl rozzlobený a našťvaný. Jeho dcera se zeptala, co se děje a tehdy si uvědomil, že to bylo kvůli chování posledního pacienta. Obdivoval jeho vervu, když propadl záchvatu vzteku a s laskavostí na sebe převzal jeho agresivitu a energii.

Pro terapeuta je velmi důležitá schopnost udržovat zdravé vztahy s ostatními lidmi. Pacient se může od terapeuta tyto zdravé vztahové vzorce naučit a osvojit si je. Jako terapeuti se ztotožňujeme s pacienty a vkládáme do nich aspekty nás samých, které jim nenáleží. Pacientovi můžeme pomáhat tyto myšlenky nebo emoce ovládat a změnit. Tyto aspekty bereme zpět a začleňujeme je do vlastního způsobu myšlení a řešení problémů a zároveň necháváme pacienta rozhodnout, které z těchto pocitů jsou pro něj osobně nejvhodnější.

Tento terapeutický boj je každodenní náplní naší práce. Používáme sami sebe jako nástroj pomoci našim pacientům. Pacienti se stávají objekty, podle kterých se hodnotíme. To, co jim nabízíme, vychází z našich vlastních zkušeností a osobních kvalit. Profesní sebehodnocení úzce souvisí s tím, jak vnímáme sami sebe prostřednictvím interakcí s našimi klienty. Stejně jako to, jak se osobně cítíme, souvisí s našimi vztahy s rodinou a přáteli.

Terapeut musí udržovat profesní hranice se svými pacienty, aby byla terapie účinná. Je důležité aby terapeut zvládal své vlastní emoce i emoce klientů, musíme se naučit vyvažovat své pocity a zároveň je umět zkoumat. Je to jedinečný aspekt této profese, který vyžaduje každodenní sebereflexi.

To, jak nás vnímá pacient nebo jak na nás reaguje, nemusí nutně určovat úroveň naší efektivity nebo to, jak dobře se ve své práci cítíme. Není to jen o tom, že odráží naše silné nebo slabé stránky. Způsob, jakým se jako terapeuti hodnotíme, je ovlivněn mnoha faktory, například naším vlastním hodnocením sebe sama, tím, jak nás vidí ostatní, a tím, jak se vidíme očima druhých. Tyto faktory jsou utvářeny lidmi, kteří pro nás byli v průběhu života důležití, jako jsou rodiče, učitelé a nadřízení. Všechny tyto interakce přispívají k našemu celkovému sebepojetí a pocitu identity. V tomto procesu musíme najít nové aspekty sebe sama a stejně jako naši pacienti získat zpět ztracené nebo pohřbené části našeho já, abychom se k nim mohli vztahovat. To nám pomáhá růst a rozvíjet se novým způsobem. Prostřednictvím interakce může terapeut znovu objevit části sebe sama, které možná zapomněl nebo o jejichž existenci nikdy nevěděl. S přibývajícimi zkušenostmi a věkem mohou tyto části časem rozvíjet nové schopnosti.

Jedná se o nepřetržitý proces, který přináší osobní obnovu. Přestože je náročný a někdy může být až děsivý, jedná se o zásadní hledisko naší práce. Je důležité neustále přehodnocovat a posilovat vlastní vztah k sobě samým a k lidem, se kterými pracujeme. To nám pomůže neustále růst a zlepšovat se po celou dobu kariéry.