

Praskliny, ktorými vnika svetlo dovnútra: Skúmanie terapeutovej transformácie po strate člena rodiny samovraždou

Aaron B. Murray-Swank

Preklad: Adela Filárska (poznámka prekladateľa – v preklade dodržiavam, ak je to tak písané, 1. osobu jednotného čísla „ja“, aby som ponechala autenticitu autora)

Autor článku je klinický psychológ s praxou viac ako 15 rokov. Väčšinu kariéry poskytoval služby ľuďom s vážnymi duševnými ochoreniami a ich rodinám v oblasti služieb veteránom a ich rodinám. Pracoval individuálne, v skupinách, s rodinou aj páromi aj v rámci psychosociálnej rehabilitácie. V roku 2014 autorov blízky člen rodiny Jason spáchal samovraždu. Táto traumatická strata mala veľký vplyv na autorovu osobnú aj profesionálnu identitu a priniesla mnoho výziev na jeho ceste psychológa. V tomto článku rozoberá túto skúsenosť.

Cieľom tohoto článku je zdieľať vlastnú skúsenosť so stratou člena rodiny po spáchaní samovraždy, špeciálne sa zamerať na to, ako strata ovplyvnila moju identitu odborníka a prax psychoterapeuta. Diskutujem o troch hlavných témach a) výzva integrovať osobnú skúsenosť do identity odborníka b) moje vedomie tradičnej mužskej role v psychoterapii c) proces súcitu so sebou samým a aký to malo vplyv na moju prax psychoterapeuta. Tieto témy rozoberám v kontexte mojho profesionálneho vývoja a transformácie psychoterapeuta po strate.

Vplyv samovraždy na členov rodiny a terapeutov

Strata člena rodiny spáchaním samovraždy reprezentuje problematiku straty ako aj procesu smútenia. Hlavnými témami medzi pozostalými sú sebeobviňovanie a zodpovednosť, hanba, stigma, sociálna izolácia, odlúčenie a symptómy spojené s traumou. Nedávna literatúra opisuje skúsenosť terapeutov, ktorí stratili klienta, ktorý spáchal samovraždu. Terapeuti mali rovnaké emočné reakcie ako členovia rodiny, ako symptómy traumy, pociťovali vinu, distress a existencionálne otázky. Pomáhajúce profesie, ktorí zažili samovraždu klienta sa spochybňovali, obviňovali a uzavreli sa.

Výzva integrovať samovraždu člena rodiny do identity odborníka

Skúsenosť so samovraždou blízkeho člena rodiny alebo klienta je vnímaná ako traumatická udalosť, ktorá otrasie rebríčkom hodnôt človeka a predstavami o svete. Vplyv osobnej straty a traumy na psychoterapeutovu identitu a jeho prax je doležitá téma, ktorá zatiaľ nebola skúmaná. Súhrn literatúry pozostával z dvoch štúdií, ktoré hovoria o tejto téme. Hayes, Yeh, Eisenberg (2007) zozbierali údaje zo 69 diád klient-terapeut, kde terapeut zažil stratu milovaného. U klienta sa sledovali parametre spojené s terapeutickým vzťahom ako aliancia, terapeutova dôveryhodnosť, vnímanie terapeutovej empatie a u terapeuta sa zaznamenával proces smútenia. Táto štúdia demonštrovala, že miera žiaľu terapeuta bola nepriamo úmerná klientovmu vnímaniu empatie. Broadbent (2013) sledoval skúsenosť terapeuta s úmrtím blízkeho kvalitatívnou metodológiou. V tejto štúdii sa vynorili štyri úrovne procesu straty, ktorými prechádzali terapeuti: bolestná strata ako jedinečná skúsenosť, preučovanie sa skúsenosti so svetom, vplyv na terapeutovu prax, osobné a profesionálne synergie. Téma „vplyv na terapeutovu prax“ zahrňovala zvýšenie empatického porozumenia a ohľaduplnosť pri sebaodhaľovaní. „Osobné a profesionálne synergie“ zahrňovala subtémy integrácia sebareflexie a skúmanie potvrdilo význam supervízie.

Od tej doby, čo blízky člen rodiny spáchal samovraždu, pracoval som s mnohými klientami, ktorých témou boli suicidálne tendencie, niektorí z nich aj zažili stratu niekoho kto dokonil suicídum. Keď jeden konkrétny klient zdieľal skúsenosť tejto straty a hovoril, že vedie vnútorný

dialóg, ktorý bol podobný mojej vlastnej skúsenosti, nevedel som, či to mám zdieľať. Na jednej strane sa mi to zdalo byť užitočné, aby sa zmiernil jeho pocit odcudzenia, stigma, a hanba za to, na druhej strane som sa bál, aby som ho nezmiatol a neprevzal pozornosť z jeho skúsenosti na tú moju. Rozhodol som sa neodhaliť sa. Neviem, či to bolo správne rozhodnutie. Privádza ma to k môjmu vlastnému pocitu neistoty ako integrovať moju skúsenosť do role psychoterapeuta.

Sebaodhalenie je v psychoterapii široké téma. Zhrnutie literatúry záveruje, že sebaodhalenie môže mať veľký benefit na psychoterapeutický proces a môže posilovať alienciu a aj pacientove sebaodhalenie. Napriek tomu, pre psychoterapeuta môže byť kritické odhalenie hlavne vtedy keď má osobnú a emocionálnu váhu. Nápomocné je odpovedať si na otázku, aké je motivácia - či potreby sebaodhalením budú naplnené? Psychoterapeutove alebo klientove? Niekedy môže byť sebaodhalenie kontraindikované u pacientov, ktorí majú potiaže udržať si hranice vo vzťahu s terapeutom. Často je užitočné priniesť sebaodhalenie terapeuta a jeho vplyv aj ako tému.

Paralelne viem ako supervízor a lektor skupiny psychológov. Podobne som váhal a zvažoval pre a proti a potreby skupiny, aj tu pri zdieľaní mojej osobnej skúsenosti, nakoniec som si vybral povedať o mojej skúsenosti a vplyve na moju prax. V tomto prípade to bolo užitočné a dostal som spätnú väzbu, že to bolo pre kolegu psychológa veľmi nápomocné.

Bolo pre mňa ťažké nájsť si pomoc a podporu pri integrácii tejto skúsenosti do profesionálneho života. Dostal som sice oporu od kolegov a supervízorov, naďalej však bolo pre mňa náročné vôbec o tom hovoriť. Mohlo to súvisieť s mojím štýlom copingu a to samostatnosťou a spoliehaním sa na seba. Vedome som sa rozhodol vstúpiť do nekomfortu vyhľadania pomoci a začal som byť otvorejší ohľadom svojej skúsenosti. Som vďačný za svojich kolegov, ktorí mi poskytli podporu a spätnú väzbu. Toto bol kritický zlom v mojej transformácii psychoterapeuta a pripomienka toho aké je dôležité mať sieť profesionálnej podpory v kariére psychoterapeuta. Je dôležité byť pozorný voči udalostiam osobného života a tomu ako ovplyvňujú profesionálnu identitu a prax psychoterapeuta. Vďaka tomu dnes pravidelne integrujem tému sebastarostlivosti do lektorovania.

Pohlavie, mužstvo, samovražda a psychoterapia

Po Jasonovej samovražde som sa potýkal s otázkou ako muži vyjadrujú emocionálny distress, ako s tým pracujú u seba alebo reagujú na emocionalitu druhých a ako veľmi to ovplyvňuje aj proces psychoterapie. Znaky maskulinity sa učia už skoro v detstve, to bol môj aj Jasonov prípad. Nepamätám si modelovú situáciu muža v rodine, ktorý by hľadal pomoc alebo reagoval na emocionálny distress. Keď začal mať Jason prvé potiaže v adolescencii bolo to pre mňa aj rodinu mätúce.

Podľa výskumu muži umierajú spáchaním samovraždy 3,53 krát častejšie ako ženy. Tradičný vzorec maskulinity bol skúmaný ako kľúčový faktor suicidality ako maladaptívna coping stratégia ako emocionálne neexpresivita a neochota hľadať pomoc. Preživší muži po suicídálnom pokuse, ktorí boli hospitalizovaní vykazovali väčšiu adherenciu k tradičnému modelu maskulinity, ktorá zahrňovala : a) moc, silu a súťaživosť b) restriktívna emocionalita c) restriktívne vyjadrovanie afektu medzi mužmi.

Po mojej vlastnej skúsenosti som začal viac premýšľať a vnímať vplyv role pohlavia na psychoterapiu, viac zvažujem otvárať s mužskými klientami tému ich presvedčení ohľadom mužstva a vplyv na prejav emócií a hľadanie pomoci.

Samovražda, súcť so sebou a s druhými

Najnáročnejšia a najbolestivejšia výzva po strate blízkeho bolo pre mňa sebaobviňovanie a vina vôbec. Súviselo to s tým, že som Jasona videl ako posledný a takmer celý ten deň sme strávili spolu a pomáhali môjmu otcovi pri dome. Mali sme ísť na večeru, ale Jason sa chcel vrátiť domov, čakala ho dvojhodinová jazda autom. Hovorili sme spolu o plánoch na víkend, o našich dcérach aj o tom, že by sme mohli spolu niekam vyraziť v blízkej budúcnosti. Po troch hodinách od tohoto momentu

som dostal správu, že Jason skočil z mosta.

Ako je možné, že som , že som si nevšimol známky, že Jason trpí a zlyhal som reagovať v posledných momentoch, ktoré sme boli spolu? Našiel som príbeh, ktorý ilustruje, čo som pochopil je dôležitý psychologický a emocionálny proces terapeuta – schopnosť súcitu a dovoliť naším výčitkám a trápeniu sa aby nás transformovalo. Je to príbeh Dalai Lamu, ktorého sa spýtali, či niečo v živote ľutuje. Dalai Lama zdieľal príbeh o mníhociv, ktorému kedysi poradil a on neskôr spáchal samorazdu. Dalai Lama povedal, že ešte stále cíti ľútosť, nezbavuje sa jej, spoznáva ju, a drží si ju v srdci ako súčasť svojej ľudskej bytosti. Namiesto pocitu zlyhania a výčítiek, pestuje semienko súcitu a empatie.

Koncept súcitu so sebou pozostáva z troch komponentov: a) seba-láskavosť vs. seba-posudzovanie b) ľudskosť vs. izolácia c) mindfulness vs. nadhodnotenie identity (angl. Overidentification). Zistilo sa dokonca, že súcitiť so sebou je spojený s menšou mierou depresie, úzkosti a stresu. Prijatím svojej vlastnej skúsenosti som sa viac otvoril službe mojím klientom a práci psychoterapeuta. Začal som viac využívať intervencie, ktoré podporujú súcitiť a láskavosť samého k sebe. Podobne ako to využíva terapia prijatím a odpustením (Acceptance and Commitment Therapy, ACT) alebo humanistické či existencionálne smeri.

Zhrnutie a záver

V tomto článku som zhrnul moju osobnú a profesionálnu skúsenosť po tom, čo som stratil blízkeho člena rodiny. Strata blízkeho ma priviedla do kontaktu s priestorom zúfalstva a nedokonalosti spojenú so svetlom zraniteľnosti, ktorá nám dovoľuje plne vyjadriť náš ľudský potenciál.