

## *Journey towards Integration: The Case of Lara*

### *Cesta směrem k integraci: Příklad Lary*

*Maruša Zaletel*

*(International Journal of Integrative Psychotherapy, Vol. 1, No. 1, 2004, p. 11- 24)*

*překlad: Kateřina Jeniková*

#### **Abstrakt:**

V následujícím příspěvku autorka popisuje integrativní terapeutický proces s deprimovanou klientkou. Jsou zde prezentovány různé integrativní diagnózy - model „já ve vztahu“, schizoidní rozdělení ega, scénář - vzorec a styly vazby. Terapeutický proces je popsán v různých fázích, přičemž zvláštní důraz je kladen na integrativní relační metody a na proces přenosu a protipřenosu.

**Klíčová slova:** případová studie, deprese, rozdělení schizoidního ega, relační metody, přenos.

---

Cílem integrativní psychoterapie je integrace klienta, což znamená získání plného vnitřního i vnějšího kontaktu s ním (Erskine & Trautmann, 1997). Obvykle se jedná o dlouhý proces. V následující studii jsem takovou terapeutickou cestu, která ještě není u konce, popsala. Na této cestě putuji společně se svou klientkou a postupně se poznáváme. Někdy je cesta bouřlivá, únavná a náročná, jindy zase velmi příjemná a klidná. Tato cesta je pro oba cestující, klientku i terapeutku, obohacující a přináší trvalé změny u obou zúčastněných.

#### **Začátek cesty**

Když Lara, žena v polovině svých třicátých let, vstoupila do mé kanceláře, bylo na první dojem patrné, že je depresivní a má nízké sebevědomí, protože byla velmi bledá, její tělo poněkud ohnuté, byla bez energie a příliš nemluvila. Na prvním sezení Lara skutečně mluvila o své depresi, což byl důvod, proč přišla. Řekla mi, že se u ní deprese poprvé objevila před několika lety a od té doby prošla několika recidivami. Užívala antidepressivum, to jí pomohlo, ale nechtěla užívat léky po celý svůj život a tak se rozhodla zkusit řešit své problémy pomocí psychoterapie.

Její deprese se projevila únavou, nedostatkem spánku, potížemi s koncentrací a pamětí, cítila se pomalá, pesimistická, měla negativní myšlenky, trpěla nespavostí a koktáním. Když přišla na terapii, měla sebevražedné myšlenky, ale nebyla na to dost silná. Zmínila se i o pocitu paniky ohledně budoucnosti. Na první setkání přišla čistá a upravená, ale jak již bylo zmíněno, bez energie, spíše tichá a introvertní. Na mé otázky odpovídala krátce a stručně a bylo zapotřebí položit spoustu otázek. Přesto všechno udržovala oční kontakt, byla velmi motivována ke změně ve svém životě a okamžitě souhlasila s docházením na terapeutická setkání. Toto zjištění včetně skutečnosti, že si zachovala smysl pro humor (sezení jsme ukočily žertem) jsem považovala za dobré počáteční

zdroje. Moje předpoklady byly správné, protože po prvních dvou sezeních se rychle uvolnila, začala být aktivnější a povídala. Vztah mezi námi byl založen.

Pokud jde o psychoterapii, Lara poukázala na to, že jejím cílem je odstranit depresi a být schopna žít bez antidepresiv. Chtěla také snížit pochybnosti o sobě samé. Domluvily jsme se, že se těmito otázkami budeme zabývat a že budeme zlepšovat její vlastní obraz o sobě samé, zaměříme se na menší sebekritiku a podíváme se na její minulost. Dohodly jsme se na dlouhodobé psychoterapii s frekvencí setkání jednou týdně hodinu.

### **Anamnéza**

Během dětství Lara žila ve velmi traumatické rodinné situaci plné psychického a fyzického zneužívání. Sdílela, že dětství má spojeno s hořkým pocitem. Žila se svou matkou, otcem a mladším bratrem. Její otec byl nešťastný, depresivní, nedůvěřivý, ale v dětství ho zažívala jako mocnou a velkou autoritu. Její otec byl závislý na alkoholu a denně pil. Byl velmi přísný a vyžadoval disciplínu od obou dětí, zejména však od Lary. Když se proti němu postavila a postavila se proti tomu, co řekl, udeřil ji. Bití bylo téměř každodenní praxí. Na jedné straně byla její matka vřelejší, ale byla podřízena otci. Její matka ji před otcem neochránila, a zároveň na ni měla vysoké nároky, zejména ohledně školních povinností. Lara matku dokázala velmi dobře odhadnout, přesně věděla, co cítí a co si myslí. Postoj matky k ní byl velmi proměnlivý. Někdy byla laskavá a zajímala se o ni, ale když se jí něco nelíbilo, nadávala jí a často ji bila, což Lara vnímala jako konec jejich vztahu a lásky. Ale když matka opět projevila svou laskavost, Lara jí okamžitě odpustila.

Laňiny rodiče se často hádali. Lara se obviňovala z toho, že byla příčinou hádky, např. když něco chtěla, rodiče se hádali, protože otec to zakázal, zatímco matka dovolila. Takže Lara se naučila potlačovat svá přání a být klidná a tichá, aby se hádky omezily. Podle jejího závěru by byl doma pokoj, kdyby byla dobrá dívka. I v mladém věku měla Lara převzít zodpovědnost za svého mladšího bratra. Byl jako její stín. Kromě toho mu musela pomáhat ve škole a hrát si s ním. Rodiče to považovali za samozřejmost. Bylo to, jako by byla matkou svého bratra. Svého bratra vždycky chránila a nikdy mu neřekla „ne“. Její rodiče se rozvedli, když byla teenagerka a po rozvodu rodičů žila se svou matkou.

V dětství měla Lara pár přátel, se kterými si hrála. Ale jako malá holčička byla spíše introvertní. V mateřské škole byla spíše stranou, protože už tehdy obávala, že by její chování mohlo být špatné. Bála se jít na základní školu, protože tam nikoho neznala. S novými spolužáky se seznamovala obtížně. Kromě toho rodiče značně omezovali výběr přítelkyň, protože rozhodovali, která dívka je vhodná, aby s Larou mohla ve škole společně sedět a která ne. Chtěli, aby byla v té nejlepší společnosti.

Lara žije s manželem už více než 10 let. Zpočátku svého manželství se neodvážila říct svému manželovi, co jí vadí. Nechtěla ho omezit; vlastně se bála, že ji opustí. Byla mu hodně podřízena, měla obavy z hádek, neboť i nejmenší spory považovala za katastrofu. Považovala za útok proti sobě, když měl její manžel jiný názor. Poté, co odešla z domova, cítila se provinile, že opustila svou matku. Vyčítala si, že svým odchodem zlomila vazbu k rodině a že opustila bezpečné místo. Tehdy se její deprese objevila poprvé. O svém smutku nikomu neřekla, jen si zalezla do postele. Když spala, cítila se nejbezpečněji, na všechny problémy tak zapomněla. Fungovalo to a tak v tom pokračovala.

Lara a její manžel mají dvě děti. Lara je velmi miluje a ráda s nimi tráví čas, ale zároveň říká, že při výchově rychle ztrácí svou náladu. Občas vnímá, že reaguje jako její matka. O svých schopnostech být dobrou matkou pochybuje. Cítí, že na děti není dostatečně napojená a bývá příliš přísná nebo naopak příliš mírná. Lara byla velmi úspěšná, tvrdě pracovala na základní a střední škole, ale studium nedokončila. Vysvětlila mi, že její motivace ke studiu zmizela, protože byla zvyklá ve škole pracovat vždycky, až když ji do toho ostatní tlačili, zatímco na univerzitě už tomu tak nebylo. Během terapie, kdy se její deprese zlepšila, začala psát svou závěrečnou práci a nyní

chce studium dokončit. Má zaměstnání, ale výsledky její práce jsou průměrné, není motivovaná. Je velmi citlivá na jakoukoli kritiku své práce, ačkoli její předpoklad je, že jsou míněny jen jako náznaky, jak se zlepšit. Jakoukoli připomínku bere velmi osobně a později se cítí provinile. Někdy vezme práci i za své kolegy a nabízí jim pomoc, aby získala jejich pozornost a chválu.

## **Diagnózy**

DSM-IV

Osa 1: 296,32 Hlavní depresivní porucha, opakující se, střední.

Osa 2: 301.82 Vyhýbání se poruchám osobnosti.

Osa 3: Žádná.

Osa 4: Problémy s primární skupinou podpory (oběť fyzického a emočního zneužívání v dětství, narušení rodiny kvůli rozvodu rodičů).

Problémy související se sociálním prostředím (nedostatečná sociální podpora).

Profesní problémy (nespokojenost v práci).

Osa 5: GAF = 55 Mírné příznaky a mírné obtíže ve společenském a pracovním fungování.

## **Diagnostika integrativní psychoterapie**

Pokud jde o integrativní psychoterapii, Lařino chování, myšlenky a vliv jsou viděny ve vztahovém rámci. Vzhledem k integrujícímu modelu vztahů se samostatnými vztahy (Erskine & Trautmann, 1997) jde v případě Lary o kognitivní dimenzi, která je nejvíce otevřená pro kontakt. Její chování je dobře projeveno, zatímco na své emocionální a tělesné úrovni je více uzavřená. Velkou pozornost nevěnovala ani svému duchovnímu rozměru.

## **Schizoidní rozdělování ega**

Takzvané schizoidní rozdělování ega může být pro Laru typické. Ve svých raných vztazích neměla bezpečné vazby. Pro děti vyrůstající v podobně nedostatečném prostředí jako ona je charakteristické, že své pocity a vztahové potřeby skrývají. To zastavuje nebo zpomaluje proces integrace a ego se roztrhne (Klein, 1987, v Little, 2001). To vede k prvnímu stupni rozštěpení nebo stažení, jak je popsáno v Fairbairnu (1952, v Little, 2001), kde se ego rozděluje na každodenní já (centrálního ega), které udržuje vztah s vnějším světem a zranitelné já (libidinal ego), které se skrývá. V rané fázi vývoje nemohla Lara projevit některé části sebe sama, jako jsou pocity zranitelnosti, hněv, hravost, její vlastní zájmy, část spojená s uvolněním a radostí, protože za to všechno byla potrestána fyzickým násilím a emočním odmítáním. Skryla a potlačila tak tuto část sebe sama a stáhla se. Navenek Lara působila, že se s každodenním já, které poslouchalo rodiče, bylo ve škole a doma hodné, které nemělo námitky ani žádné vlastní zájmy srovnala. Během psychoterapie Lara několikrát zmínila, že vůbec neví, kým je, že samu sebe nezná, protože se až dosud vymezovala přes druhé. Toto popisuje proces rozštěpování se a schovávání autentického já (zranitelného já), zatímco ona fungovala prostřednictvím svého každodenního já, které upravovalo přání podle přání jiných lidí kolem ní - její matky, otce, manžela.

Současně došlo k rozštěpení vnějších objektů, tj. lidí, kteří pro ni byli důležití. Každodenní zvládnutí / udržování spojení s důležitými objekty, jinak by dítě nemohlo samo přežít. To mu dává pocit bezpečí (Little, 2001), což představuje velmi důležitou potřebu i pro Laru, jak bude dále popsáno. Aby mohla Lara udržet relativně dobrý vztah se svou matkou, musela oddělit špatné

zkušenosti a internalizovat je, což ji ještě více upozadilo. Tímto způsobem je propojováno každodenní já s idealizovaným objektem (Little, 2001), což platilo i pro Laru. Na počátku psychoterapie si Lara svou matku silně idealizovala, zmiňovala jen dobré zážitky a zkušenosti s ní, nepříjemné zážitky vytěsnila. Teprve při probíhající terapii si mohla postupně i tyto zkušenosti vybavovat a přijímat je. Své matce byla rovněž velmi věrná, po celou dobu ji bránila, aniž by na ni byla našťvaná. To vše ukazuje na silnou vazbu mezi každodenním já a idealizovaným objektem.

Na druhé straně měla Lara od počátku nepříjemné vzpomínky na svého otce. Vínila ho za své ošklivé dětství. Lara tak pravděpodobně rozdělila také oba rodiče (otec reprezentoval špatný objekt, matka ten dobrý). Zranitelné já je ve vztahu ke zklamávajícímu objektu (Little, 2001), a to představuje vývojově potřebný vztah mezi matkou a Larou. Jejich vztah byl velmi proměnlivý, tzn. někdy byla matka vřelá a laskavá a Lara doufala, že matka uspokojí její potřeby, ale později přišlo zklamání a odmítnutí.

Odvolané já se dále rozděluje na vytvoření vnitřního sabotéra (Fairbairn, 1952, v Little, 2001), který slouží k udržení zranitelného já skrytého a potlačeného. Snadnější je nést vnitřní kritiku než kritiku důležitých osob, protože by to znamenalo konec životně důležitého vztahu. Je také příliš bolestné neustále opakovat zklamání kvůli nesplněným potřebám, proto vnitřní sabotér tyto potřeby blokuje a dokonce popírá jejich existenci. V Larě se vytvořil vnitřní sabotér, který se projevuje v její nadměrné sebekritice. Již v mateřské škole se kritizovala za své šaty, boty i chování a obávala se, že ji ostatní děti nebudou přijímat. Prostřednictvím svého vnitřního sabotéra neustále omezovala sebe sama, např. donutila se být silná, aby neprojevovala svoje emoce, neustále pracovala, učila se, chovala se dobře, a neukazovala svou ženskost. Působila přesvědčivě v tom, že jí nic nechybí. Proto si Lara vytvořila vnitřního sabotéra, aby zvládla přežít s násilným otcem a matkou.

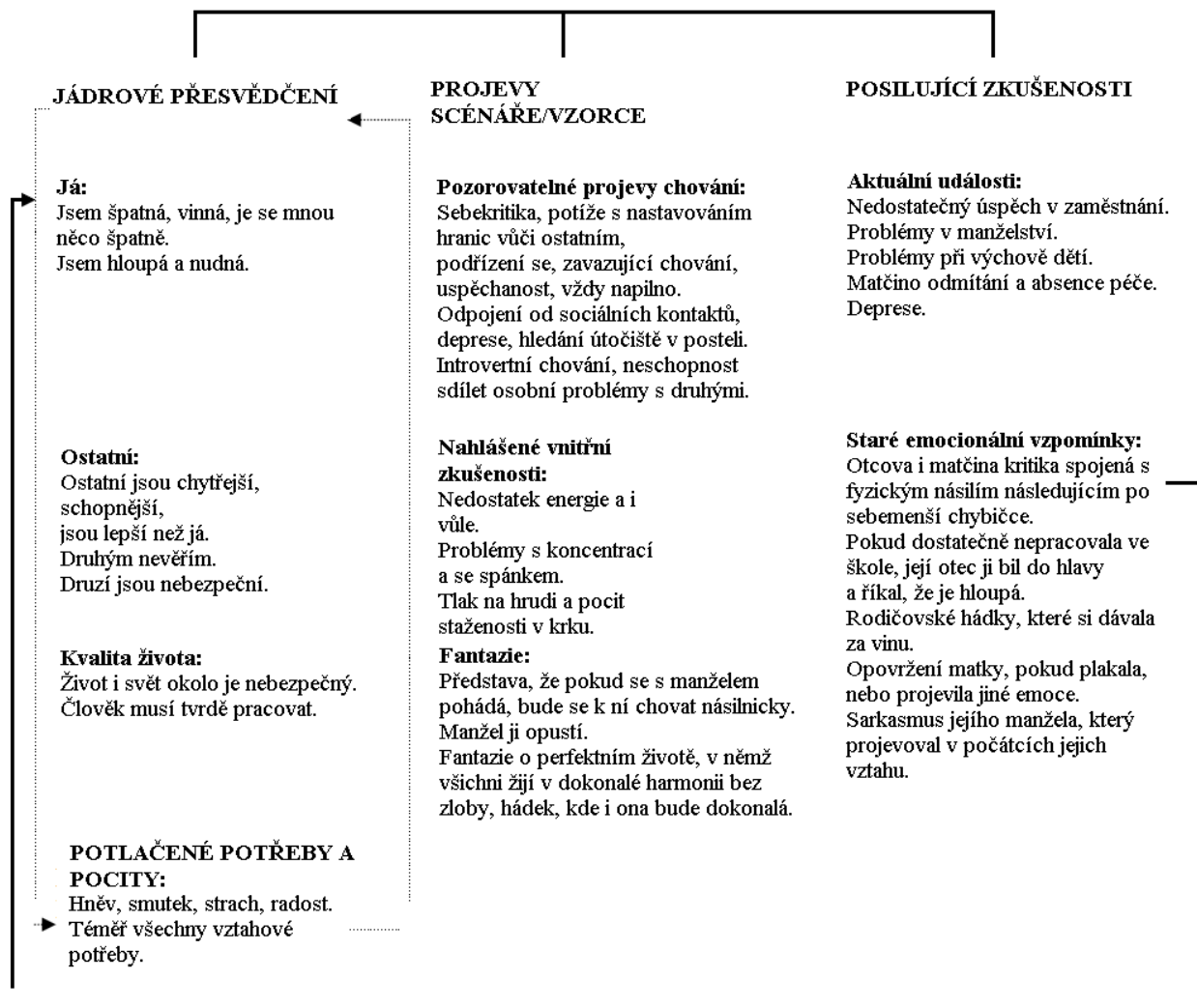
### Scénář (Vzorec)

Důležitou součástí diagnostiky je Lařin scénář - vzorec (Erskine & Moursund, 1988/1998), který je uveden na následujícím obrázku 1.

Scénář ukazuje, jak se Lara točí v bludném kruhu svých přesvědčení a posiluje tak zkušenosti, které ji dostávají do deprese. Lara přesvědčuje sebe sama, že je špatná, horší než ostatní a je proto lepší se stáhnout a skrýt svoje zranitelné já. S tím souvisí mnoho potlačených emocí a potřeb. Co se týče emocí, Lara potlačila většinu z nich.

V svém dětství musela Lara potlačit většinu svých vztahových potřeb (Erskine, Moursund, & Trautmann, 1999). Hlavní potřebou, která nebyla naplněna, byla potřeba bezpečnosti a to, jak na fyzické, tak i na psychické úrovni. Ve své původní rodině se nemohla projevovat taková, jaká byla. Neměla možnost sdílet svoji zranitelnost, protože v takových případech byla potrestána a rodina jí opovrhovala. Žádný z jejích vztahů neobsahoval bezpečnou vazbu. Svoji potřebu bezpečnosti Lara doháněla zvýšenou sebekontrolou. Cvičila se v sebeovládání, například tím, že byla hodná, tichá a poslušná. Tímto způsobem si zajišťovala bezpečnost (aby ji její rodiče např. neuráželi). Současně se snažila ovládat jiné, např. matku, manžela. Snažila se ovlivňovat náladu matky, později i manžela, protože jejich špatná nálada pro ni znamenala potenciální nebezpečí (např. její matka ji obvykle zasáhla, když se rozzlobila.) Lara své nenaplněné vztahové potřeby dorovnávala potřebou struktury (více kontroly, dělení ega, svého scénáře) (Erskine, 1997).

## Lařin scénář



Obrázek 1: Lařin scénář.

### Styly vazby

Předpokládám, že se Lara v dětství ke svému otci chovala vyhýbavě (Ainsworth, 1971, v Bowlby, 1988). Vyhýbala se mu, protože se bála být s ním sama kvůli jeho agresivnímu chování. Pro rodiče vyhýbavých dětí je typické, že jsou nepřístupné, lhostejné k potřebám svých dětí, jsou jim emotivně vzdálení. Lara měla pocit, že ji její otec odmítl a že ji nemiloval.

Lařina vazba k matce byla spíše úzkostlivě odolného stylu (Ainsworth, 1971, v Bowlby, 1988). Lara se k ní vztahovala, neboť ji její matka alespoň jednou za čas dávala najevo lásku, ale nedávala v tomto ohledu Laře jistotu. Matka se na ni občas naladila, ale Lara nikdy předem nevěděla, kdy se na ni může spolehnout. Neexistovala žádná stálost, jistota. Matka ji někdy dokonce zatahovala do svých osobních a manželských problémů a Lara se s ní měla podělit o osobní věci, i když o to nestála. To vše je typické pro ambivalentní styl attachmentu, vazby, protože rodiče nevědí, jak správně a trvale být se svými dětmi, s jejich dětskými pocity a potřebami (Bowlby, 1988).

V svém pozdějším životě převládala v Lařiných vztazích a v jejím vztahu s manželem

vyhýbavý styl attachementu (Bartolomew & Horowitz, 1991, Žvelc & Žvelc, 2006). Na začátku svého partnerství byla Lara nedůvěřivá, napjatá, snadno podřízená a až po chvíli se jí podařilo dostat se k manželovi. Ale někdy pořád pociťuje pochybnosti, že ji manžel může opustit. V jiných vztazích má také problémy s důvěrou, protože se bojí, že jí druzí mohou ublížit. Vyhýbání se blízkosti jí umožňuje, aby byla chráněna před očekávaným odmítnutím.

### **Fáze terapeutické cesty**

Lařin psychoterapeutický proces probíhal v několika fázích. Během první fáze bylo hlavním cílem vytvořit bezpečné prostředí a terapeutický vztah. Stejně jako Lara jsem se i já musela seznámit s jejím vnitřním zážitkem a okolními událostmi. Použila jsem uznání, které je podle modelu Keyhole (Erskine et al., 1999) na úrovni fenomenologického šetření. V této fázi se začínají objevovat konkrétní problémy a vzory. Někdy jsem používala normalizaci, neboť Lara často cítila, že není normální. Normalizace Laře pomáhala postupně získat pocit, že její zkušenosti jsou v normě.

Zjistila jsem, že vzájemné naladění se je velmi důležité ve všech fázích psychoterapie. Během první fáze jsem chtěla pochopit, jak Lara přemýšlí, jak hledá smysl uvnitř i vně sebe. Tímto způsobem jsem mohla lépe přizpůsobit vysvětlení i otázky. Naladění na Laru bylo velmi užitečné hlavně proto, abych cítila, jak je Lara zranitelná. Pomohlo mi to ji lépe pochopit a mé intervence přizpůsobit jejím potřebám. Současně jsem se snažila přizpůsobit klientčině tempu, které bylo poměrně pomalé. V terapii jsem se jí snažila umožnit dostatek prostoru pro reflexi, dávala jsem jí čas, aby mohla v klidu odpovědět. Zpomalila jsem. Mluvila jsem pomalu, dala jsem si čas na reflexi po její odpovědi, takže jsme obě měly dost času na zpracování informací. V první fázi měla Lara silnou potřebu bezpečnosti a oceňování. Všimla jsem si toho prostřednictvím svého vlastního protipřenosu. Lara by byla velice ráda, kdybych ji pohladila. Všimla jsem si, že to pro ni hodně znamená. Uzavřely jsme spolu kontrakt a informovala jsem ji o charakteristikách terapie a vysvětlila jsem jí, že v terapii neexistují správné a nesprávné odpovědi. Přijala jsem ji v její celistvosti, včetně její depresivní, temnější části. To všechno přispělo k vytvoření pocitu bezpečnosti v terapii, Lara měla jistotu, že se může projevit taková, jaká doopravdy je, aniž by měla pocit kritiky či odmítnutí.

Zpočátku jsme měly při společné práci problém v tom, že Lara aktivovala svého silného vnitřního sabotéra, který psychoterapii napadal. Také se objevoval její scénář. Lara se obviňovala z toho, že je líná, že se musí dostat do formy a měla obavy z toho, co si o ní myslím. To se však po prvních pár sezeních srovnalo. Lara viděla, že bylo zbytečné se domnívat, že její příběh považují za nekonzistentní a ji samotnou za zmatenou a neschopnou mluvit. Zároveň měla pocit, že si nezaslouží celou hodinu terapie pro sebe, že její deprese není tak vážná, že nepotřebuje psychoterapii a že se už vlastně cítí lépe.

Moje hypotéza byla, že již na začátku Lara aktivovala svého vnitřního sabotéra, který napadl její zranitelnou část, která chtěla psychoterapii a přála si vytvořit nový bezpečný vztah. Vnitřní sabotér byl pravděpodobně aktivován novým vztahem se mnou, který byl samozřejmě potenciálně nebezpečný vzhledem k jejím minulým zkušenostem. Lara navíc projevila vůči mně odmítavý postoj, protože primárně očekávala, že k ní budu kritická a budu ji považovat za hypochondra. Jednalo se o případ převzetí jejích primárních vztahů s matkou a otcem, s nimiž tuto zkušenost měla, a proto to očekávala i ode mě. Byla jsem v šoku nad takovou tvrdou sebekritikou. Cítila jsem se proti tomu bezmocná a zároveň jsem cítila k Laře empatii, protože jsem věděla, že tato kritika je neopodstatněná. Cítila jsem i její osamělost, protože její vnitřní sabotér nedovolil, aby nechala ostatní lidi přiblížit se k ní. Na základě těchto pocitů jsem dospěla k závěru, že mým psychoterapeutickým úkolem je ji do jisté míry zkusit chránit, protože ona sama toho nebyla schopná. Mým cílem samozřejmě bylo, že Lara bude postupně schopna projevit svoji část a

oslabovat sílu svého vnitřního sabotéra. Lara s tímto cílem souhlasila a poukázala na to, že chce snížit svoji sebekritiku a zlepšit představu o sobě samé.

Snažila jsem se posílit Laru v terapii informacemi. Vysvětlila jsem jí, o co v psychoterapii jde, jaká je povaha mé role, jaké vidím cíle naší společné práce, jaké byly potíže jiných lidí, kteří do terapie docházeli s depresí jako ona. Tyto informace sloužily jako normalizační prostředek v tom smyslu, že jiní lidé mají podobné pocity, např. pochybnosti na začátku terapie, problémy s tím, jak celou hodinu mluvit o sobě. Navíc tato vysvětlení fungovala proti jejímu vnitřnímu sabotérovi, který ji přesvědčoval, že nemá žádné vážné problémy, že je jen hypochondr, že ve skutečnosti není depresivní, ale líná. Lara tato vysvětlení akceptovala v průběhu času. Věřila jim a pochopila, že si zaslouží pozornost a že její problémy jsou natolik závažné, že vyžadují terapii. Na počátku jsem zjistila, že tyto kognitivní intervence jsou velmi vhodné, protože podporovaly Lařinu otevřenost v kontaktu se mnou.

Kromě informování jsem využila i probuzení dalších zdrojů, protože jsem považovala za důležité, aby Lara měla alespoň nějaké prostředky, než začneme hlouběji pracovat na traumatizujících událostech. K těmto zdrojům bychom se pak mohly společně vrátit v případě, že by práce v průběhu psychoterapie byla příliš stresující a bolestivá. Také jsem předpokládala, že tyto zdroje by Laře pomohly zlepšit a stabilizovat její nálady, neboť to byl předpoklad pro další intenzivnější psychoterapeutickou práci. Nejprve jsem se pokusila Laru motivovat k tomu, aby se stala aktivnější (behaviorální intervence). Měla jsem pocit, že Lara byla v otázce chování zcela otevřená, a proto jsem předpokládala, že takové zásahy budou účinné. Cvičily jsme techniku "bezpečného místa", techniky odvádění pozornosti a správného dýchání. To vše pomohlo Laře zlepšit její náladu a získala tak více energie a vůle.

Postupně všechny výše uvedené zásahy a metody pomohly vytvořit mezi námi dobrý terapeutický vztah. Takže jsme mohly přejít do druhé fáze psychoterapie, která začala po přibližně osmi sezeních. Lara se rozhodla pokračovat v psychoterapii a většinu času si udržovala pocit, že si ji zaslouží. Jen v některých poměrně stresujících příhodách se znovu objevil pocit viny. Postupně Lara ke mně získávala větší důvěru; cítila, že dobře prochází psychoterapií a dokonce sdílela, že se na sezení těší. Během této fáze psychoterapie se však náš léčebný vztah pomalu zhoršoval. Lara už ke mně neprojevovala odmítavý postoj, ale spíše si mně začala idealizovat. Očekávala ode mně zázračné otázky a řešení, které by rázem vyřešily všechny její problémy. Po nějaké době, kdykoli jsem se jí zeptala, zda bylo něco, co ji v terapii rušilo, odpověděla "ne" a byla spokojená se vším. V podstatě mě zažívala jako vševědoucí a všemocnou. Vytvořila si na mě idealizující přenos.

Zažila jsem Laru jako klientku, která cítila povinnost najít dokonalou odpověď na každou z mých otázek. Zjistila jsem, že terapie s ní je pro mě naprosto neunavující, neboť Lara sama vykonala hodně práce. Většinou přišla na sezení s předem připraveným tématem. Po terapii pak ještě nějakou dobu přemýšlela, hledala chyby a přemýšlela, kde by co mohla přidat. To ukazuje, že jednala hlavně z potřeby mě potěšit a přizpůsobit se mi. Můj pocit byl, že Lara a já jsme během druhé fáze terapie byly v symbióze. Chvíli jsem převzala roli ideálního objektu a vstoupila do symbiózy s Larou, protože jsem cítila, že by bylo příliš brzy na to, aby proběhla moje deidealizace, protože Lara podle mého úsudku potřebovala být s někým, kdo je silnější než ona, aby se mohla cítit více v bezpečí. Toho jsem si všimla protřednictvím svého protipřenosu. Po jednom z náročnějších setkání jsem se obávala, zda bude Lara schopná zvládnout náročnou část terapie a měla jsem vůči ní spíše mateřské pocity, např. potřebu chránit ji před agresivními rodiči a jejich hněvem.

Lara odvíjela svůj vztah ke mně od vztahu se svou matkou, chtěla se o mě starat a převzít odpovědnost za celý terapeutický proces. Jak již bylo řečeno, Lara se starala o matku (reverzní symbióza), což chtěla aplikovat i v terapii. Když se mezi námi vytvořila symbióza, Lara zjevně aktivovala starou vzpomínku na tuto zkušenost a nabyla dojmu, že se musí postarat o dalšího člověka, aby získala alespoň část pozornosti. V terapii jsme o tom mluvily. Vysvětlila jsem jí, že v našem vztahu se o sebe postarám sama. To jí pomohlo se v našem vztahu více uvolnit.

Ve **druhé fázi psychoterapie** jsme s Larou začaly pracovat se vztahem mezi její přítomností

(vztahem s jejím manželem, dětmi, matkou, bratrem) a minulostí. Abych toho dosáhla, hodně jsem se na její minulost ptala. Účelem vytváření vazeb bylo, aby Lara věděla, že její minulé zkušenosti byly důležité a ovlivnily její současné reakce. Tímto způsobem bylo pro Laru jednodušší pochopit způsob, jakým reaguje, a začala se méně obviňovat. Také jsem často používala normalizaci, hlavně když jsme s Larou hovořily o rozhodnutích, které udělala jako dítě. Během této fáze terapie Lara projevovala silnou loajalitu vůči svým rodičům. Především si idealizovala matku, která se zrcadlila i v našem vztahu. Moje normalizace pomohla Laře postupně získat náhled na chyby, které její matka dělala, čímž se do určité míry zmenšila její sebekritika a síla jejího vnitřního sabotéra. Lara a já jsme se přestěhovaly do prvních tří fází modelu Keyhole Model (Erskine et al., 1999). Cílem této fáze léčby bylo, aby postupně získala lepší vztah se svým zranitelným já v každodennosti. Abychom se lépe spojily s její zranitelnou částí, jejími potřebami a emocemi, udělaly jsme také regresivní práci.

Práce s Larou byla ve druhé fázi terapie většinou velmi dobrá, i když došlo k několika přestávkám. Zjistila jsem, jak je důležitá přestávka, která nastala po setkáních, při nichž jsme pracovaly více na regresivní psychoterapii a Lara přišla do kontaktu se svým vnitřním dítětem nebo její zranitelnou částí. Cítila silný smutek, plakala a současně cítila, že nemá naplněnou potřebu bezpečnosti, porozumění a tepla. Využila jsem tohoto naladění, aby se ještě více zhoršila. Sezení mi připadalo velice úspěšné, i když jsem jej musela rychle ukončit kvůli nedostatku času, neboť jsem měla dalšího klienta, který čekal. Na dalším sezení byla Lara nejprve trochu odtaziťá, cítila jsem, že mezi námi nebylo dobré naladění. Požádala jsem ji, aby mi podrobně pověděla, jak se po posledním sezení cítila. Prostřednictvím výslechu mi Lara postupně řekla, že se cítila špatně, že měla pocit, že jsme se náhle zastavily. Sdílela, že měla pocit, jako bych ji hodila do světa a zároveň měla pocit, že jsem si s ní hrála a použila nějaký trik, abych ji rozplakala. To mě velice překvapilo, protože jsem měla pocit, že terapie byla velmi účinná. Přesto jsem si uvědomila, že pro Laru bylo ukončení příliš rychlé, ale zároveň ta odlišná zkušenost (srovnání) byla pro Laru přínosná (Erskine et al., 1999). Proto mi její slova neublížila, ale vzala jsem je jako cenný materiál pro další terapii. Během této schůzky jsme se zabývaly jejími pocity a protesty. Považovala jsem její připomínky za velmi důležité, protože to byla změna oproti pedeslému idealizování mé osoby coby její terapeutky.

Uznala jsem svou chybu, že jsem jí neposkytla dostatek času. To Laře pomohlo. Byla to pro ni nová zkušenost, že ji někdo poslouchá, vnímá a respektuje její názor. Lara v sobě ucítila dva póly, jeden uvolněný, šťastný, který měl pozitivní účinky regrese a druhý, který ji varoval, aby byla opatrná, nikomu nevěřila a nebyla příliš naivní. Její zranitelná část se pravděpodobně cítila dobře, zatímco její vnitřní sabotér se aktivoval s probuzením zranitelného já a tuto část napadl tím, že ji varoval. Současně byl napaden i náš vztah, který ale byl naštěstí dostatečně silný, aby tohle zvládl. Lara se odvážila říct, co jí vadilo, což bylo důležité, protože jinak by její zklamání mohlo mít zásadní vliv na náš vztah a účinnost terapie by se pomalu snížila. Moje role se změnila z idealizujícího objektu na objekt neuspokojivý, protože jsem ji zklamala a najednou jsem přestala být dokonalá. Přesto, podle mého názoru, tato událost náš vztah nakonec posílila. Lara získala zkušenost, kdy alespoň v terapii mohla vyjádřit své pocity a potřeby a reagovat autenticky. Začala mě přijímat jako skutečnou, reálnou osobu, která se někdy může dopustit chyby.

Jak jsem se již zmínila, během druhé fáze psychoterapie jsme se Lara a já snažily lépe napojit na její zranitelné já. Protože její emoce byly potlačovány, povzbuzovala jsem ji, aby se se svým tělem spojila a tím lépe porozuměla svým emocím. Použila jsem hodně pátrání po jejích tělesných pocitech. Prostřednictvím napětí v jejím těle jsem zjistila, co cítí. Také jsem se někdy naladila na její dech, abych lépe pochopila, co právě prožívá (Zaletel, 2007). Tyto informace mi pak pomáhaly při vytváření mých intervencí. Když byla Lara velmi rozrušená, nebo když bylo její tempo příliš rychlé, zpomalila jsem svůj dech, takže nakonec zpomalila i ona.

Během této fáze léčby měla Lara různé vztahové potřeby, jako je potřeba bezpečí, ocenění a přijetí. Lara si také uvědomila, že potřebuje stabilní, spolehlivou a bezpečnou osobu, protože to bylo to, co potřebovala od své matky a otce, ale nedostala to. Snažil jsem se na tuto potřebu naladit,



abych pro ni byla spolehlivá, snažila jsem se ji chránit před jejím vnitřním sabotérem a rodičovským egem tím, že jsem přijala její idealizaci. Vnímala mě jako silnou a jistou. Lara také potřebovala vyjádřit lásku, protože to ve své původní rodině nezažívala.

Třetí fáze psychoterapie zahrnuje diferenciaci a separační proces, kterého jsme dosáhly přibližně po devíti měsících psychoterapie. Aktuálně jsme v této fázi i nadále. V této fázi si Lara všimla, že vlastně nevěděla, kdo je a že ji definovali ostatní, zejména její manžel. Dospěla k závěru, že nemá spojení se svým skutečným já. Vyjádřila přání ozvědět se, kým je, a současně se obávala, co bude na konci terapie. Byl to strach ze změněné identity a její vnitřní struktury. Tyto obavy jsem normalizovala a respektovala je, protože se mi zdály normální. Během vlastní terapie jsem se s nimi také setkávala.

V této fázi se jí postupně dařilo vyjádřit svůj hněv, zejména ve vztahu k manželovi. Její odvaha při stanovení hranic vůči němu i dětem rostla. Úspěchem také bylo, že vyjádřila hněv vůči svému bratrovi, kterému předtím nikdy nestanovila limity. Lara poznala, že ne každý projev hněvu musí nutně vyvolat konflikt, násilí a ukončení vztahu. Lara ještě stále těžko dokáže zažívat hněv vůči rodičům, protože to v ní ještě pořád vyvolává pocity viny a sebeobviňování. Podařilo se, že se na mě v terapii několikrát rozzlobila. Povzbuzovala jsem ji, aby svůj hněv projevila. A já jsem jí poté umožnila, aby si na mně ověřila, že i přesto náš vztah stále existuje. Získala tak novou a cennou zkušenost, že vztah může také přežít vztek.

Lara postupně projevovала více odvahy, aby byla sama sebou, například se to ukazovalo při oblékání podle vlastního vkusu, i když se na počátku bála, jak to ostatní přijmou. Dostala pozitivní odezvu, a tak pokračovala v sebeprosazování. Moje úloha spočívala v tom, že jsem se zajímala o její přání, jak se může postarat o své emoce, místo aby se starala o sebe regulováním manžela. Lara byla na sezení obvykle plná energie, měla pocit, že se něco začalo odlupovat a měnit. Současně se cítila vinná, že si pro sebe zabírá příliš mnoho času, ale během terapie jsme se s těmito pocity vyrovnaly. A co je nejdůležitější, podařilo se nám je propojit s minulostí, aby jim Lara lépe porozuměla. Během této fáze terapie jsem použila hodně validace a normalizace. Dokonce se nám někdy podařilo překonat i čtvrtou fázi integrace (Erskine et al., 1999), to když se Lara podařilo změnit své staré rozhodnutí a začlenit novou část sebe sama. Ale větší část integrace nám ještě zbývá udělat. Jak jsem již uvedla, naladění mi pomohlo ve všech fázích psychoterapie. Během současné fáze léčby se začal měnit Larin scénář, hlavně její jádrová přesvědčení. Stále na tom pracujeme.

Postupně Lara sama začíná rozpoznávat, kdy se objeví její vnitřní sabotér. Například říkala: "Mám pocit, že se vzdělávám sama". I přesto se někdy stále ztrácí v sebekritičnosti, ale daří se jí stále více a více. Během týdne si často představuje, co bych v dané situaci řekla já, a tak se jí daří aktivovat internalizaci terapie. Její vazba se v terapeutickém vztahu změnila z úzkostlivějšího stylu na bezpečný typ vazby. Během terapie se už necítí nepříjemně, když má mluvit o sobě. Na začátku našich setkávání měla strach značný. Věřila jsem, že se o sebe dokáže postarat, i když se objeví problémy. Lara se podařilo propojit se svým vlastním životem, a tak se i já pro ni mohu stát více "skutečnou" osobou.

### **Prognóza a závěrečné poznámky**

Lara pokračuje v psychoterapeutické práci se mnou. Jak již bylo řečeno, jsme ve třetí fázi léčby, pracujeme na její diferenciaci, separaci a integraci. Naše spolupráce je stále velmi dobrá. Lara je motivována k terapii, takže předpokládám, že dosáhneme stanovených cílů. Dosud jsme dosáhly cíle snížit její depresi; protože psychický stav Lary se zlepšil a všechny příznaky téměř vymizely. Cítí více energie, vůle, zájmy; Lara je méně sebekritická, zmizely i sebevražedné myšlenky a klientka pociťuje zlepšení i ve svém profesním a rodinném životě. A zatímco je Larin vnitřní sabotér slabší, mínění o sobě samé mnohem lepší. Lara dokáže lépe vnímat a vyjádřit své emoce. Podle mého odhadu máme i tak s Larou před sebou ještě hodně terapeutické práce,

především se jejím rodičovským egem, které je v ní stále velmi silné. Odhaduji, že Lara bude potřebovat několikaletou psychoterapii. Zbývá práce v oblasti emocí a projevení její zranitelné části. Rovněž očekávám, že až nastane čas na ukončení psychoterapie, bude to pro Laru obtížné, protože jsme navázaly velmi silný terapeutický vztah. Předpokládám však, že ukončení terapie se mnou pro ni bude znamenat mnoho užitečných růstových bodů.

Psychoterapie s Larou mi rovněž dala optimismus v mé práci, stejně jako naději pro ostatní klienty. Navzdory svým těžkým dětským zkušenostem a bez bezpečné vazby se Laře podařilo přežít, vytvořit dobré vzájemné vztahy v nové rodině a s pomocí psychoterapie také žít uspokojivý život. To mě utvrdilo v přesvědčení, že lidská bytost je flexibilní a že psychoterapie funguje.

## Literatura

Bowlby, J. (1988). *A secure base: Clinical applications of attachment theory*. London: Routledge.

DSM-IV. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. Fourth edition (2000). Washington: American Psychiatric Association.

Erskine, R. G., & Moursund, J. P. (1988/1998). *Integrative psychotherapy in action*. New York: The Gestalt Juornal Press, Inc.

Erskine, R.G. (1997). *The therapeutic relationship: Integrating motivation and personality theories*. In R.G.

Erskine (Ed.), *Theories and methods of an Integrative Transactional Analysis* (p. 7-19). San Francisco: TA Press.

Erskine, R.G., & Trautmann, R.L. (1997). *The Process of Integrative Psychotherapy*. In R.G.

Erskine (Ed.), *Theories and methods of an Integrative Transactional Analysis* (p. 79-95). San Francisco: TA Press.

Erskine, R. G., Moursund, J. P., & Trautmann, R. L. (1999). *Beyond empathy. A therapy of contact-in-relationship*. New York: Brunner-Routledge.

Erskine, R. G. (2007). *Unconscious process, transference and therapeutic awareness*. Workshop on Institute IPSA. Ljubljana, Slovenia.

Little, R. (2001). *Schizoid Processes: Working with the defences of the withdrawn child ego state*. *Transactional Analysis Journal*, 31 (1), 33-43.

Zaletel, M. (2007). *The use of breathing in psychotherapy*. *Kairos-Slovenian Journal for Psychotherapy*, 1 (3-4), p. 75-80.

Žvelc, M., & Žvelc, G. (2006). *Stili navezanosti v odraslosti [Adult attachment styles]*. *Psihološka obzorja*, 15, 3, 51-64.

Maruša Zaletelová je psihološka a certifikovaná integrativní psychoterapeuta, která pracuje ve své soukromé praxi v Kranji ve Slovinsku. Zajímá se o integraci dýchání a některých dalších aspektů

jógy do psychoterapie.

**Kontakt:**

Gregoriceva 22, 4000 Kranj, Slovenia

E-mail: [marusa.zaletel@amis.net](mailto:marusa.zaletel@amis.net)

**Poděkování:**

Speciální poděkování patří mým supervizorům Gregoru Žvelcovi a Gudrun Stummer, kteří mi s