

Pražská vysoká škola psychosociálních studií



Subjektivní prožívání terapeutické změny u pacientů v denním stacionáři – interpretativní fenomenologická analýza (IPA)

Josef Hejný

Vedoucí práce:

Mgr. Ing. Eva Dubovská

Praha 2016

Prague College of Psychosocial Studies



Subjective perception of therapeutic change by patients of day-care psychotherapeutic programme – interpretative phenomenological analysis (IPA)

Josef Hejný

The Diploma Thesis Work Supervisor:

Mgr. Ing. Eva Dubovská

Prague 2016

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svou diplomovou práci vypracoval samostatně a výhradně s využitím pramenů a literatury uvedené v seznamu.

V Praze, dne 24.7.2016

.....

Anotace:

Teoretická část práce se zabývá historií a současností psychoterapeutického výzkumu. Dále se věnuje přehledu terapeutických faktorů.

Praktická část si klade za cíl porozumět subjektivnímu prožívání terapeutické změny u tří pacientů, kteří absolvovali léčbu v denním stacionáři. Rozhovory s pacienty jsou analyzovány metodou IPA – interpretativní fenomenologická analýza.

Klíčová slova: psychoterapie, výzkum, terapeutické faktory, stacionář, deprese, úzkost, léčba

Abstract:

The theoretical part of this theses focuses on the history and the present of psychotherapeutic research. It also reflects on therapeutic factors.

Aim of the practical part is to understand the subjective experience of therapeutic change by three patients, who completed the treatment in the day-care center. Interviews with the patients are analyzed by IPA method – interpretative phenomenological analysis.

Key words: psychotherapy, research, therapeutic factors, day-care center, depression, anxiety, treatment

Poděkování

Na tomto místě bych chtěl poděkovat své vedoucí práce Mgr. Ing. Evě Dubovské za odbornou pomoc, vstřícnost a podporu při vedení této práce. Dále mé poděkování patří všem respondentům za jejich otevřenost a ochotu se podělit o své životní příběhy a zkušenosti s psychoterapií.

Obsah

Úvod	9
I. TEORETICKÁ ČÁST	10
1 HISTORIE VÝZKUMU PSYCHOTERAPIE	10
1.1 Úvod do historie psychoterapeutického výzkumu	10
1.2 První fáze.....	11
1.3 Druhá fáze.....	13
1.4 Třetí fáze	15
1.5 Čtvrtá fáze.....	16
2 VZNIK MYŠLENKY SPOLEČNÝCH FAKTORŮ V PSYCHOTERAPII.....	18
2.1 Medicínský model vs. Kontextuální model.....	18
2.2 Terapeutické spojení.....	20
2.3 Faktory terapeuta.....	20
2.4 Zdůvodňování	21
2.5 Faktory klienta.....	21
2.6 Shoda ve vnímání významných událostí terapeutem a klientem.....	21
2.7 Integrativní přístupy.....	22
3 VÝZKUM TERAPEUTICKÉ ZMĚNY.....	23
3.1 Definice psychoterapie.....	23
3.2 Role teorie.....	24
3.3 Společné faktory psychoterapeutické účinnosti.....	24
3.3.1 Pozitivní očekávání.....	24
3.3.2 Terapeutický vztah.....	24
3.3.3 Hawthornský efekt.....	25
3.4 Další společné faktory.....	26
3.4.1 Procesy změny.....	26
3.4.2 Zvyšování vědomí.....	26
3.4.3 Katarze.....	27
3.4.4 Vybírání.....	28
3.4.5 Podmíněný podnět.....	28

4 TERAPEUTICKÉ FAKTORY LÉČBY V DENNÍM STACIONÁŘI.....	30
4.1. Skupinová psychoterapie.....	30
4.2. Terapeutické faktory skupinové psychoterapie.....	31
4.2.1 Dodávání naděje.....	32
4.2.2 Univerzalita.....	33
4.2.3. Poskytování informací.....	33
4.2.4 Altruismus.....	34
4.2.5 Korektivní rekapitulace primární rodiny.....	35
4.2.6 Rozvoj sociálních dovedností.....	36
4.2.7 Napodobující chování.....	36
4.2.8 Interpersonální učení.....	36
4.2.8.1 Význam mezilidských vztahů.....	37
4.2.8.2 Korektivní emoční zkušenost.....	38
4.2.8.3 Skupina jako sociální mikrosvět.....	41
4.2.9 Skupinová soudržnost.....	42
II. PRAKTICKÁ ČÁST	44
5 CÍLE PRÁCE	44
6 METODIKA	45
6.1 Charakteristika výzkumného souboru.....	46
6.2 Realizace výzkumu.....	47
6.3 Scénář rozhovoru.....	47
6.4 Analýza dat.....	48
6.5 Reflexe vlastních představ souvisejících s tématem výzkumu.....	49
7 VÝSLEDKY	50
7.1 Analýza rozhovorů s paní A	50
7.2 Analýza rozhovorů s paní B	60
7.3 Analýza rozhovorů s paní C.....	71
8 DISKUZE	84
ZÁVĚR	86
SEZNAM LITERATURY	88

SEZNAM PŘÍLOH	92
PŘÍLOHY	
BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE	

ÚVOD

Psychoterapie jako vědní disciplína ušla od svého vzniku na začátku 20. století dlouhou cestu a rozvinula se v mnoha směrech. Během 20. století se v psychotherapeutickému výzkumu nejprve podařilo ustanovit a obhájit psychoterapii jako vědní disciplínu, aby se poté výzkumníci mohli zaměřit na otázky její efektivity a zdokonalovat její postupy. „Jak“ psychoterapie vlastně funguje? „Jaké“ jsou její terapeutické faktory v léčbě duševních onemocnění? Tato práce si v teoretické části dává za cíl poskytnout přehled vývoje vědeckého myšlení v psychoterapii a částečně shrnuje výsledky, kterých bylo na tomto poli dosaženo. Praktická část je věnována kvalitativnímu výzkumu subjektivního prožívání terapeutické změny úzkostně-depresivních pacientů, kteří prošli léčbou v denním stacionáři psychotherapeutické a psychosomatické kliniky ESET v Praze. Cílem praktické části je co nejvíce porozumět zkušenosti těchto pacientů za pomoci interpretativní fenomenologické analýzy rozhovorů, které s nimi byly vedeny v časových rozestupech.

Autorovou motivací ke zpracování tohoto tématu je především odborný zájem o výzkum efektivity psychoterapie a metodu interpretativní fenomenologické analýzy. Jako začínající psycholog a psychotherapeut daseinsanalytického zaměření si uvědomuji, nakolik je důležité v rámci možností porozumět světu, ve kterém pacient, nebo klient, žije. „Svět“ se zde míní jeho přirozený svět v patočkovském smyslu, jeho bezprostřední, „naivní“ zkušenost s životem a světem v jeho každodennosti. Je to tato jedinečná, subjektivní zkušenost člověka, která v moderním světě ovládaném racionalitou vědeckého myšlení a technikou ztrácí na váze (Růžička, 2011). Přitom právě v ní a díky ní můžeme hledat zdroje lidské autenticity a svobody, které jsou vrcholným dílem úspěšné psychoterapie. Zájem o subjektivní, holou zkušenost pomáhá člověka v psychoterapii „deobjektivizovat“, a tím otevírá cestu k rozpoznání jedinečných životních možností člověka a způsobů jejich naplnění (Čálek, 2004).

Odborně vedená skupinová psychotherapie vytváří bezpečný prostor, kde je pro člověka možné hledat cestu k vnímání vlastního přirozeného světa, který je v duševní nemoci někdy zcela skryt. Prostor skupinové psychotherapie také umožňuje uplatnění terapeutických faktorů, o kterých je pojednáno v druhé polovině teoretické části.

Praktická část pak svou pozornost věnuje příběhům třech pacientek denního stacionáře.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 HISTORIE VÝZKUMU PSYCHOTERAPIE

1.1 ÚVOD DO HISTORIE PSYCHOTERAPEUTICKÉHO VÝZKUMU

Historie psychoterapeutického výzkumu může být rozdělena do čtyř období, které se liší svým zaměřením a dosaženým poznáním. Rozdělení do následujících čtyř období vychází především ze souhrnných poznatků dosud nejobsáhlejší moderní publikace zabývající se psychoterapeutickým výzkumem: *Psychotherapy Research. Foundations, Process and Outcomes* (Gelo, O., Pritz, A., Rieken, 2015).

V první fázi (1920-1954) se lidé procházející psychoterapií vůbec poprvé stávají objektem vědeckého zájmu. Hlavní osobností tohoto období psychoterapeutického výzkumu byl Carl Rogers, který se svým týmem začal systematicky zaznamenávat proces terapie a začal ho vědecky zkoumat. V druhé fázi (1955-1969) se začaly rychle rozvíjet kvalitativní výzkumné metody, které rozšířily spektrum výzkumných otázek. Třetí fáze (1970-1983) byla charakteristická dalším rozvojem metod, především meta-analytických strategií, které umožnily pracovat se stále větším množstvím dat. Čtvrtá fáze (1984 – dosud) se vyznačuje prohlubováním výzkumu terapeutického procesu, kombinováním metod, studiem neúspěšných případů, mezikulturními rozdíly a faktory terapeutické změny na straně klienta i terapeuta. S nárůstem vlivu internetu v každodenním životě západní civilizace se předmětem zájmu výzkumu stala i online psychoterapie.

Přehled historie výzkumu v psychoterapii je nezbytný k porozumění kontextu jeho vývoje a tomu, v jaké kondici se nachází v současnosti. Dosud se popisem vývoje psychoterapeutického výzkumu zabývalo několik autorů, například *Strupp a*

Howard (1992) nebo Orlinsky a Russel (1994).

Obecně vzato se ve vývoji výzkumu psychoterapie uplatňovaly dvě hlavní myšlenkové tradice, které spolu soupeřily a soupeří dosud. Za prvé je to tradice pozitivistická, podruhé tradice ovlivněná fenomenologií a hermeneutikou. Rozdíly v jejich přístupu jsou zásadní, nicméně v poslední době se množí pokusy o kombinaci obou myšlenkových tradic a o metodologickou pluralitu (Gelo, O., Pritz, A., Rieken, 2015).

1.2. První fáze (1920-1954)

Hlavním tématem tohoto období bylo poukázat na to, že je nutné začít používat vědecké metody ve výzkumu psychoterapie (*Orlinsky a Russel, 1994*). Začátek je datován k roku 1920, ale kořeny tohoto úsilí sahají mnohem dále do minulosti.

Vůbec první systematická publikace věnující se léčbě duševních nemocí se objevila už v 18. století. V roce 1792 filosof Karl Phillip Moritz (1756 – 1793) založil časopis „*Erfahrungsseelenkunde*“, v anglické verzi „*Journal of Psychology from Experience*“. Tento časopis sloužil jako platforma pro odborníky i laiky, která dávala možnost publikovat články na téma duševního zdraví, nemoci a diskutovat nad možnými metodami léčby. Příspěvky se převážně snažily porozumět duševním nemocem více do hloubky a autoři představovali metody, kterými se snažili vyléčit sami sebe. Znaměřší počátek psychoterapeutického výzkumu je „*Studie o hysterii*“ od Breuera a Freuda (1895). Tato slavná studie obsahuje několik detailně rozpracovaných kazuistik, která daný problém nahlíží převážně z psychologického a neurofyziologického pohledu (Freud, 1947).

První fáze psychoterapeutického výzkumu je obecně charakteristická tím, že obsahuje především kazuistiky, jejichž rozbor je základem pozdějších teorií a psychoterapeutických metod. Ve třicátých letech dvacátého století se výzkum začal rozšiřovat o publikace klinických pracovišť, které systematicky dokumentovali výsledky léčby. Za mezník je považován tzv. *Menningrův psychoterapeutický projekt*¹,

¹The Menninger project

Projekt, který odstartoval v polovině padesátých let americký psychoanalytik Karl Menninger. Jednalo se o 30ti letý longituduální výzkum 42 pacientů procházejících dlouhodobou psychoanalýzou. Výstupem tohoto obřího projektu byla publikace „*Forty-Two*

který odstartoval v padesátých letech a jako první se výrazněji zaměřil na výzkum psychotherapeutického procesu a faktorů terapeutické změny. Hlavní výzkumné otázky se týkaly charakteristik terapeuta a klienta, terapeutických procesů, možností a limitů psychotherapie.

Výraznou postavou, která ovlivnila vývoj výzkumu psychotherapie byl psycholog H.J. Eysenck (1916-1997). Ten na začátku padesátých let vystoupil s drtivou kritikou psychotherapeutického výzkumu a zpochybňoval efektivitu psychotherapie jako takové. Publikoval články, kde označoval empirická data tehdejších výzkumů jako nevalidní a většinu úspěchu psychotherapie připisoval mechanismům spontánního zlepšení v čase. Dá se říci, že Eysenckovi provokace nastartovaly kariéru dalších dvou významných odborníků, a to Luborskiho a Rosenzweiga. Ti se začali podrobně zabývat Eysenckovou argumentací a zjistili, že ani jeho závěry nemohou být považovány za vědecky validní. Eysenckovi výzkumy pokulhávaly ve výběru respondentů (pacientů), jejichž patologické rysy se výrazně lišily ve své vážnosti. Měl odlišné standardy výběru probandů do experimentálních i kontrolních skupin. Nicméně Eysenckovi „útoky“ byly důležitým katalyzátorem psychotherapeutického výzkumu v tomto období a pomohly ve vývoji psychotherapie jako vědecké disciplíny (Kratochvíl, 2005).

Psychotherapie byla vždy zatížena potřebou být vědecky legitimní, aby si vydobyla a uhájila prestiž a svou odbornost. Pochopitelně i proto bylo ve výzkumu psychotherapie silně zastoupeno pozitivistické paradigma přírodních věd, které ovládá vědecké myšlení dodnes.

Revoluci ve výzkumu znamenalo zavedení audio nahrávek. Systematické pořizování nahrávek z terapií se dá považovat za skutečný počátek výzkumu terapeutického procesu. Tento počátek je nejvíce spojen s Carlem Rogersem a jeho týmem na Ohio State University (Rogers, 1942). Prvním známým publikovaným článkem byl „*případ Herberta Bryana*“ (*The Case o Herbert Bryan*). V něm se Rogers a jeho tým zaměřili na výzkum terapeutického procesu z hlediska terapeutovy reaktivity, na charakter a četnost jeho otázek, direktivitu, interpretace a podávání informací. Mimo jiné v této studii zjistili, že jednoduchá akceptace a potvrzování pocitů

Lives in Treatment: A Study of Psychoanalysis and Psychotherapy (Wallerstein 1986)“.

ze strany terapeuta vede k vyššímu výskytu pacientových vhladů než při kladení otázek a interpretování. Carla Rogerse můžeme považovat za zakladatele nového žánru výzkumu – výzkumu terapeutického procesu a jeho výstupů (Gelo, O., Pritz, A., Rieken, 2015).

1.3. Druhá fáze (1955-1969)

Toto období je charakteristické výraznějším zaměřením pozornosti výzkumu na efektivitu psychoterapie. Motivaci k tomuto zaměření lze vidět v potřebě etablovat psychoterapii jako vědní disciplínu a vydobýt jí takové místo ve společnosti, jaké si zaslouží.

V roce 1960 přišel Eysenckův „druhý útok“ na efektivitu psychoterapie, opřený o validnější výzkumná data než při kritice předchozí. Ačkoli se od té doby výzkumné metody značně posunuly, pořád neposkytovaly dostatek důkazů k vyvrácení Eysenckových stanovisek o chabé efektivitě psychoterapie, pokud nějaká vůbec je. Klíčovou událostí zde byla reakce Bergina (1963), který podrobil Eysenckovy studie nové kritické analýze. Překvapivým a důležitým výsledkem Berginovy práce bylo zjištění, že terapeuti mohou být rozděleni do dvou skupin. Jedna skupina reprezentuje ty, kteří produkují prostě dobré výsledky a druhá ty, kteří produkují převážně negativní výsledky. Eysenck měl podle Berginovy kritiky zaprvé tendence pracovat s tou druhou skupinou, a za druhé podceňoval výběr vzorku terapeutů co do jejich vzdělání, zaměření a schopností. Tento poznatek vrhl do psychoterapeutického výzkumu nové světlo a výzkumné otázky se začaly zabývat proměnnými u terapeutů, ale i terapeutickými výsledky laických terapeutů (Gelo, O., Pritz, A., Rieken, 2015).

Převažujícím paradigmatem filosofie vědy byl v tomto období stále logický pozitivismus. V rámci psychoterapeutického výzkumu to znamená, že důraz byl kladen především na objektivně pozorovatelné chování. Subjektivně prožívaná změna byla považována za vědecky neuchopitelnou a role výzkumníka jako nepodstatný faktor. Z dnešního pohledu je jasné, že opomíjení těchto faktorů je nepřípustné a brání dosažení hlubšího poznání ve výzkumu změn lidské zkušenosti a chování.

Většina výzkumných aktivit v druhé fázi psychoterapeutického výzkumu

probíhala formou kontrolovaného experimentu a zaměřovala se na efektivitu psychoterapeutických intervencí v porovnání experimentální skupiny se skupinou kontrolní. Metody analýzy dat zůstávaly nadále převážně kvantitativní. Druhá fáze výzkumu znamenala výrazný posun v kvalitě prováděných výzkumů, ale nadále zůstávala poměrně vzdálená skutečné, klinické psychoterapeutické situaci. Rogers, ačkoli zdůrazňoval důležitost subjektivní zkušenosti klienta, používal ve svých výzkumech, v duchu pozitivismu, hlavně metodu nezúčastněného pozorování.

Kromě zaměření na proměnné u terapeuta a klienta se výzkum ve své druhé fázi začal zaměřovat i na různé alternativní faktory, které by mohli mít vliv na terapeutický proces, například na tzv. „zpevňování“. Metoda zpevňování vychází z teorie učení. Vychází z úvahy, že způsoby reakcí psychoterapeuta (vědomé či nevědomé) tvarují chování a reagování pacienta (Praško, Prašková, 2015). Velmi záleží na tom, jakým tématům dává terapeut prostor, jaké rozvíjí a jaké nechává stranou. Rogers objevil, že pokud terapeut selektivně reaguje empaticky a vřele na klientovy citově zabarvené obsahy, bude klient spíše zůstávat u těchto témat a způsobu komunikace. Je prokázáno, že zdůvodňování a zpevňování je společným faktorem psychoterapeutického procesu bez ohledu na teorii, v jejímž rámci se terapie pohybuje. Poskytuje totiž klientovy vysvětlení psychologických problémů a prognózu možné změny. Odborné zdůvodňování, zpevňování a interpretace jsou podporovány nadějí a pozitivním očekáváním efektivity terapie. Nicméně výsledky výzkumu terapeutické změny v šedesátých letech se liší od těch současných v podstatném ohledu. V šedesátých letech měl výzkum svůj základ především v teorii učení, v současné době je porozumění procesům terapeutických změn založeno na daleko komplexnějším přístupu k psychologickým mechanismům (Gelo, O., Pritz, A., Rieken, 2015).

Přechod z první do druhé fáze výzkumu lze charakterizovat jako přechod k vyššímu zájmu o vlastnosti a potřeby na straně klienta. Okruhy zájmu zahrnovali věk, pohlaví, rasu, míru vzdělání, náboženské vyznání, motivaci, vzhled, obrany a mnoho dalších. Objevily se otázky tematizující rozdíly klientů z hlediska vývojově-psychologických stadií, osobnostní struktury, sociálních dovedností a socio-

ekonomického statusu. Potíže s identifikací těchto faktorů na straně klienta zvýšil zájem i o vztah osobnosti terapeuta a výsledků terapie. V tomto období se objevilo mnoho nových otázek a jen málo uspokojivých odpovědí. Začalo docházet k rozdělení výzkumníků podle toho, kterým faktorům terapeutické změny přiřazovali důležitost. Tyto rozdíly se dodnes nejvíce vážou k tomu, v jakou teorii osobnosti výzkumníci věří a jaké myšlenkové paradigma je jim blízké. Druhá fáze psychoterapeutického výzkumu byla úspěšná v tom, že i přes problematická výsledky položila pevné a slibné základy rozvoje psychoterapie jako vědního oboru.

1.4. Třetí fáze (1970 – 1983)

Výzvou a úkolem třetí fáze byla expanze a zdokonalování psychoterapeutického výzkumu. Byla to právě třetí fáze, která přinesla uspokojivou odpověď na Eysenckovu kritiku, a totiž že psychoterapie skutečně funguje. Metaanalýzy dat a nové statistické metody umožnily výzkumníkům potvrdit základní hodnoty psychoterapie a potvrdit validitu faktorů terapeutické změny (Miovský, 2006). Významnou publikací v této době byla „*Handbook of Psychotherapy and Behavior Change*“ (Bergin and Garfield, 1971), která shrnula dosavadní úspěchy a aktivitu ve výzkumu psychoterapie. Její vydání bylo důležitým mezníkem, který nezpochybnitelně potvrdil pozici psychoterapie jako vědy. V současnosti je k dispozici už v páté reedici.

Výzkumníci od této doby už nemuseli veškerou svoji energii věnovat obhajobě psychoterapie jako vědní disciplíny a mohli se věnovat prohlubování a rozšiřování výzkumných otázek.

To vedlo mimo jiné k rozšíření zájmu i o neúspěšné případy terapie. Psychoterapie byla uhájena a objevil se prostor se zabývat i jejími možnými negativními aspekty. Bergin začal sbírat a zabývat se případy, kde byl terapeutický efekt mizivý, nebo dokonce negativní. Rozvoj výzkumu neúspěšnosti terapie souvisel i s ekonomickým tlakem vládních agentur a pojišťoven, které začaly psychoterapii více financovat, ale požadovaly komplexní zpětnou vazbu úspěšnosti psychoterapeutické léčby.

Další významná otázka zněla: Jaké psychoterapeutické přístupy jsou

nejefektivnější? Tato otázka předznamenala rozvoj komparativních studií. Od sedmdesátých let získávaly na důležitosti metody výzkumu za použití náhodného výběru, které už v té době byly hojně používány ve farmakologickém výzkumu.

Také aplikace meta-analytických strategií znamenala výraznou akceleraci výzkumu, zvláště v dokazování efektivity psychoterapie. Místo spoléhání se na konečné výsledky meta-analýza poskytla možnost měřit velikost efektu (Hendl, 2005). Poskytuje také prostor k ověření, zda různí hodnotitelé dospějí ke stejným závěrům. První meta-analýza 475 výzkumných studií jasně prokázala účinnost použití psychotherapeutických metod v kontrastu s kontrolními skupinami, kde žádná psychotherapeutická intervence použita nebyla.

Třetí fáze psychotherapeutického výzkumu také otevřela dveře dokořán soustředěnému výzkumu terapeutického procesu. Faktory terapeutického procesu, u kterých se prokázala silná korelace s terapeutickým úspěchem byly například terapeutická spojení, ve skupinové psychotherapii skupinová koheze, pacientova otevřenost nebo expresivita. (Gelo, O., Pritz, A., Rieken, 2015)

1.5. Čtvrtá fáze (1984 – dosud)

Čtvrtá fáze psychotherapeutického výzkumu může být charakterizována pohybem od ověřování k objevování. Z mnoha jiných aspektů se tato tendence projevuje hlavně ve stále větším uplatnění kvalitativního výzkumu (Miovský, 2006).

Jeho základy najdeme ve filosofické hermeneutice, podle které se význam tvoří v procesu individuálního porozumění a je tak nutně interpretativní. Druhým základem kvalitativního výzkumu je fenomenologie, podle které můžeme porozumět zkoumanému jevu či objektu jen skrze porozumění subjektivní zkušenosti subjektu, který daný jev vnímá.

Hlavním cílem tří předchozích fází psychotherapeutického výzkumu bylo dokázat, že terapeutické intervence způsobují v kontrolovaných podmínkách signifikantní změny. To se podařilo. Ve čtvrté fázi se dostala do popředí další otázka: *Jak psychotherapie těchto signifikantních pozitivních změn dosahuje?*

Tato velká otázka s sebou přináší spoustu dalších menších otázek, kterými se výzkum bude zabývat ještě v příštích dekádách. Zároveň se v tomto období objevuje čím dál více kritických diskuzí nad metodologií a filosofií vědy vůbec. Větší kritice a kontroverzím čelí i klinická praxe a psychologické vývojové modely a různé teorie osobnosti (Gelo, O., Pritz, A., Rieken, 2015).

Dochází k pomalé proměně paradigmatu. Cílem kvalitativního výzkumu je v hloubce porozumět lidskému chování. Motivací je zde objevit *proč* se lidé chovají tak, jak se chovají. Nejde už tolik o ověřování a zobecňování dat, ale o kreativnější a individuálnější přístup k jednotlivým případům a problémům.

To mimo jiné znamená, že se přestal majoritně uplatňovat výzkum v kontrolovaných podmínkách, ale výzkumníky začala zajímat efektivita psychoterapie v přirozených podmínkách, v samotném průběhu terapie při klinickém uspořádání. Zesílila debata nad statistickou vs. klinickou významností výsledků výzkumu. Dva hlavní přístupy, které měří klinickou významnost, jsou (1) zjišťování statisticky významných a reliabilních terapeutických změn po skončení léčby, a (2) zjišťování, zda může být klient na základě empirických dat odlišen od „normální“ kontrolní osoby, která terapií neprocházela. Jednou z metod je výpočet indexu reliabilní změny (*reliable change index - RCI*). RCI se počítá jako rozdílový skór naměřených hodnot po léčbě a před léčbou, přičemž se zohledňuje standardní chyba měření v závislosti na reliabilitě měření. Tato metoda je široce používána a respektována jako spolehlivý způsob zjišťování klinické významnosti (Hendl, 2005).

Ve čtvrté fázi psychoterapeutického výzkumu se také poprvé objevuje kritika diagnostiky a diagnostických kategorií. Klasifikace lidí na základě kategorizace duševních onemocnění podporuje stigmatizaci a nálepkování, které brání ve vidění individuálních kvalit, rozdílů, a tím i skutečnému poznání. Používání diagnóz je příliš zjednodušující, vede k zobecňování a opomíjení relevantních proměnných terapeutického procesu a jejich interakce.

Kvalitativní výzkum terapeutické změny dále přibýval na intenzitě a používal dvě hlavní metody:

- 1) Rozhovor s klientem na téma kvalitativních změn** (Elliott et al. 2001). Tento

rozhovor má podobu otevřených otázek namířených k co nejhlubšímu objasnění terapeutických faktorů prožívaných přímo klientem. Co klient vidí jako skutečně důležité? Co mu nejvíce pomohlo? Co ho naopak rušilo? Jaké změny se dostavily? K rozhovorům dochází v průběhu a na konci terapie.

- 2) Dotazník o pomocných aspektech terapie (Llewelyn, 1988). Tento dotazník obsahuje otázky vyzývající klienty k popisu a ohodnocení nejdůležitějších aspektů terapie a terapeutických změn. Vyplňuje se vždy hned po skončení terapie.

2 VZNIK MYŠLENKY SPOLEČNÝCH FAKTORŮ V PSYCHOTERAPII

Autorem myšlenky, že existují společné faktory psychoterapie napříč teoriemi, je americký psycholog a psychoterapeut Saul Rosenzweig (1907-2004). Rosenzweig zavedl do té doby neznámé faktory jako katarze, „nedefinovatelný efekt“ osobnosti dobrého psychoterapeuta, „formální konzistenci“ terapeutické doktríny jako základ pro klientovu psychologickou reintegraci nebo faktor vzájemné závislosti osobnosti terapeuta a klienta. Rosenzweig prosazoval myšlenku, že koexistující terapeutické úspěchy různých léčebných přístupů ukazují, že dobrý výsledek ještě není reliabilním ukazatelem validity konkrétní teorie. Jeho práce byla založena na důkladném výzkumu historie léčení duševních nemocí sahajících až k předkům psychoterapie, jako byly různé náboženské a nadpřirozené praktiky. Objevil, že většina léčebných přístupů se ohledně představ o povaze léčení v podstatě podobala a podobá. Rosenzweigův zájem o literaturu vedl také k dnes již velmi známé metafoře o povaze výzkumu psychoterapie, kterou si vypůjčil od ptáka Dodo z Carrollovi Alenky v říší divů. Soutěž tam končí větou „každý vyhrál, takže všichni musí dostat cenu.“ Rosenzweig věřil v rovnocennost efektivity různých psychoterapeutických přístupů (Gelo, O., Pritz, A., Rieken, 2015).

2.1. Medicínský model vs. kontextuální model

Vývoj psychoterapie uvedl v život dva myšlenkové směry, tzv. Meta-modely, které mají odlišný přístup v porozumění a vysvětlení podstaty psychoterapie.

Medicínský model předpokládá, že porucha nebo problém má jisté psychologické vysvětlení a tudíž k němu lze přiřadit odpovídající metodu na základě dobrého teoretického porozumění. Z této perspektivy jsou konkrétní psychoterapeutické intervence považovány za příčinu pozitivního výsledku. Tento model je nazván medicínský, protože vychází ze stejného chápání léčebného procesu jako medicína. Na specifický problém je nutné najít specifický „lék“, nebo léčebný postup.

Naproti tomu kontextuální model vychází z myšlenky společných faktorů v psychoterapii. Poprvé byl popsán Jerodem Frankem (Frank and Frank 1991). Tento model zdůrazňuje společné terapeutické faktory jako vztah k pomáhající osobě, terapeutické uspořádání nebo zdůvodňování, které platí pro všechny psychoterapeutické přístupy. Podle Frankova modelu jsou specifické techniky potřebné k vytvoření a uchování společných faktorů, které jsou prostředkem terapeutické změny, ne techniky samotné.

Od této doby se začalo objevovat více modelů společných faktorů terapeutické změny a společné faktory získávaly na důležitosti. Zde je však nutné podotknout politováníhodnou věc, a to je jistá nepoctivost výzkumníků v citování Rosenzweiga jako autora většiny původních myšlenek a prvních prací na téma společných faktorů v psychoterapii. Původní myšlenka vyslovená v metafoře o ptákově Dodo však patří Rosenzweigovi. Sám Rosenzweig na dotaz ohledně tohoto problému reagoval s nadhledem: *„Mojí vášní je práce, kterou zrovna dělám. Radost vychází z momentu objevu...a možná, že někdy potom na to někdo naváže – když mě budou citovat, tak fajn, když ne, tak to prostě chodí. Pochybuji, že si vůbec všimnu, až k tomu dojde“* (citováno z přepisu rozhovoru, Duncan, 2010, p. 20, in Gelo, O., Pritz, A., Rieken, 2015)

Vývoj psychoterapie byl v mnoha zemích úzce propojen s vývojem medicíny. Z medicínské perspektivy jsou v léčbě rozhodující konkrétní kroky, metody a intervence, a tento přístup se ve většinové míře uplatňoval i v chápání psychopatologie. Tento

vývoj se spíše opíral o tradici, než aby vycházel ze skutečně vědeckého zamyšlení. V současné době můžeme v psychoterapeutickém výzkumu pozorovat stále významnější kontextuální přístup a snahu hledat styčné plochy různých modelů společných terapeutických faktorů, které by překonávaly rozpory v teoriích psychologie a psychopatologie. Zrovna tak chápání terapeutické změny už není lineární, ale na terapii se pohlíží stále více jako na reciproční proces, ve kterém působí společné terapeutické faktory nezávisle a dynamicky v celém průběhu.

Nyní v krátkosti shrneme, které společné terapeutické faktory se ukázaly jako hlavní a od terapie neoddělitelné:

2.2. Terapeutické spojení

Spolupráce a spojení pocíťované klientem je zásadním předpokladem terapeutického úspěchu. Pro klienta je důležité, aby proces vnímal slibně a s pocitem, že v terapii dochází nebo dojde k pokroku na cestě za jeho cíli. Dle výzkumu zformování terapeutického spojení v rámci prvních tří až čtyř terapeutických sezení významně ovlivňuje klientovo očekávání úspěšné terapie. (Horvath a Bedi, 2002)

Terapeutický kontakt je mnohdy kladen jako vysvětlení, proč terapie funguje. Čím silnější kontakt, tím lepší je terapeutická léčba. Kontakt předvídá zlepšení symptomů na konci léčby. Nicméně to, že kontakt predikuje pozdější změny symptomů ještě samo o sobě neznamena, že právě kontakt hraje mediátorskou roli při terapeutické změně. (Kazdin, 2009)

2.3. Faktory terapeuta

Dodnes existují rozpory nakolik jsou faktory na straně terapeuta pro efektivní léčbu významné, mezi výzkumníky a terapeuty je to kontroverzní, citlivé téma. Nicméně výsledky výzkumu k nemilosti mnohých potvrzují, že někteří terapeuti jsou zkrátka úspěšnější, než jiní. Lepší terapeuti mají větší schopnost používat svoje

dovednosti efektivně a působit flexibilně. Úspěšní terapeuté se také vyznačují schopností navazovat pevné terapeutické spojení a udržovat ho (Gelo, O., Pritz, A., Rieken, 2015).

2.4. Zdůvodňování

Podstatný faktor. Je nutné podávat přesvědčivé vysvětlení, zdůvodňovat, objasňovat s klientem jeho problémy a zvědomovat terapeutický proces. To, co je vysvětlováno, nemusí být nutně vědecky pravdivé a přesné, ale musí to odpovídat klientovým potřebám a zvyšovat jeho chápání situace, ve které se nachází. Jak již bylo dříve zmíněno, specifické terapeutické techniky nejsou léčivé sami o sobě, ale vytváří prostor a dávají potřebnou strukturu k tomu, aby terapeutické faktory mohly efektivně působit. Je prokázáno, že neúspěchy v terapii se dají připsat absenci cílevědomosti a struktury terapeutického procesu (Lambert a Bergin 1994).

2.5. Faktory klienta

Faktory na straně klienta jsou jednou z hlavních oblastí terapeutické změny, ale je to oblast ve výzkumu nejvíce opomíjená. Klientova síla, jeho vnitřní zdroje, připravenost ke změně, naděje, podpora okolí a další faktory na straně klienta hrají důležitou roli. Připomínají, že terapie by měla být vždycky „ušitá“ na míru klientovi a neměla by se nechat příliš svazovat teoretickými přístupy.

2.6. Shoda ve vnímání významných událostí klientem a terapeutem

Náhled na to, co je důležité v terapii, se dle výzkumu u terapeuta a klienta významně liší. Terapeutova perspektiva se shoduje s klientovou zhruba v 30 až 40%

případů. Terapeut spíše preferuje události jako je vhléd, zatímco klient více zdůrazňuje vztahové aspekty terapie, jako je ujišťování.

Existuje také rozdíl ve vnímání důležitých událostí mezi terapeutem nováčkem a expertním terapeutem. Klienti v obou případech udávali stejné události, zatímco zkušenější terapeuti zdůrazňovali úroveň dosaženého vhledu, nováčci pak zdůrazňovali úspěch v prozkoumávání klientových pocitů a terapeutovu vlastní sebekritiku.

V párové terapii se dokonce objevuje rozdíl v pojmenování významné události mezi samotným párem. (Timulak, 2010)

2.7. Integrativní přístupy

V současném vývoji psychoterapie se rozvoj integrativních přístupů zaměřených na specifické klinické problémy ukazuje jako cesta kupředu. Mezi moderní integrativní psychoterapeutické přístupy se řadí například kognitivně-analytická terapie, mindfulness kognitivní terapie, nebo dialekticko-behaviorální terapie vytvořená specificky pro klienty s hraniční poruchou osobnosti (Linehan, 1993). Tyto přístupy je důležité označovat jako integrativní, nikoli eklektické, neboť kombinují určité strategie a techniky z různých terapeutických škol pod jednou střešou a vytváří tak nový léčebný koncept. V případě dialekticko-behaviorální terapie se prvky mindfulness kombinují s tréninkem stresové tolerance a emoční regulace, přičemž zastřešujícím konceptem, „filosofií“ je zde dialektika (Linehan 1993). Ačkoli je ve výzkumu terapeutické změny prokázána obecná účinnost společných terapeutických faktorů, v případě poruch osobnosti a jiných patologií nesoucích vážnou symptomatiku je nutné provádět další specifický výzkum jejich účinnosti a modelovat psychoterapeutické přístupy tak, aby co nejvíce odpovídaly specifickým klinickým problémům.

3 VÝZKUM TERAPEUTICKÉ ZMĚNY

3.1. Definice psychoterapie

V odborné literatuře neexistuje uspokojivá definice psychoterapie v tom smyslu, že by se těšila všeobecnému uznání. S nadsázkou by se dalo říci, že kolik je psychoterapeutických směrů, tolik je definic psychoterapie jako takové. Způsob, jakým je psychoterapie definována je ovlivněn mnoha faktory. V první řadě je to teoretická orientace odborníka, která významným způsobem určuje, jakým charakteristikám psychoterapie dává prioritu. Je psychoterapie především terapeutickým vztahem, psychoterapeutickou edukací, interpersonálním přesvědčováním, hledáním smyslu, behaviorálním tréninkem nebo spíše současnou verzí šamanismu?

Pro tuto práci použiji pracovní definici psychoterapie Prochasky a Norcross, kterou považuji za nejméně „problémovou“ a široce přijatelnou, relativně neutrální.

„Psychoterapie je odborná a záměrná aplikace klinických metod a interpersonálních postojů vycházejících z uznávaných psychologických principů se záměrem pomoci lidem změnit jejich chování, myšlení, emoce a/nebo osobní charakteristiky směrem, který obě strany považují za žádoucí“ (Prochaska, Norcross, 1990)

Obzvlášť důležitá se mi zdá poslední věta této definice, která v psychoterapii zdůrazňuje, že dosahování psychoterapeutických cílů se děje způsobem, které obě strany považují za žádoucí. Vymezuje se tak od jakýchkoli donucovacích metod a hájí psychoterapii jako prostor, do kterého se dá z obou stran svobodně vstoupit, i z něj vystoupit.

3.2. Role teorie

V psychoterapii je teorie (či systém) uceleným pohledem na lidské chování, psychopatologii a mechanismy terapeutické změny. U některých škol, např. u

psychoanalýzy, je výchozím bodem vývojová teorie, u jiných, např. daseinsanalýzy, vývojová teorie chybí úplně, u jiných zase není považována za zvlášť důležitou. Je nepravděpodobné, že by se psychoterapie někdy dobrala nějaké „absolutní teorie“, teorie se pravdě vždy nějakým způsobem „jen“ přibližuje. Teorie nám dávají opěrný bod, jsou jakýmsi vnitřním supervizorem ve změní informací, myšlenek a pocitů, které se během psychoterapie vynořují. Pomáhají nám uspořádat si informace a určit směr léčebného postupu. Zakotvenost v teorii by se však neměla změnit v dogmatismus. Dobrý terapeut je flexibilní a vždy, i v rámci svého přístupu, se přizpůsobuje situaci pacienta a jeho potřebám.

Zároveň je z historie psychoterapeutického výzkumu prokazatelné, že psychoterapie má přes teoretické rozdíly společné jádro. Existují společné faktory napříč psychoterapeutickým spektrem, které zaručují její účinnost, které jsou jejími „léčebnými substancemi“. Nejčastěji se studie shodují na dvou hlavních faktorech, a to je klientovo pozitivní očekávání a podpůrný terapeutický vztah.

3.3. Společné faktory psychoterapeutické účinnosti

3.3.1. Pozitivní očekávání

Existují terapeuti, kteří tvrdí, že jakékoli skutečné zlepšení je výsledkem klientova očekávání. Některé studie skutečně potvrzují, že až polovinu terapeutického úspěchu lze vztáhnout ke skutečnosti, že terapeut i klient silně věří v účinnost a správný směr léčby (Prochaska, Norcross, 1999). Nejde však o jediný a ústřední proces změny, ale o základní předpoklad terapeutického procesu. Vstup do psychoterapie a účast na ní vyžaduje mnoho času, sil a financí a je pochopitelné, že u klienta existuje očekávání v dobré výsledky.

3.3.2. Terapeutický vztah

Na nutnosti spojenectví klienta a terapeuta se shodne většina odborníků. Psychoterapeutické techniky jsou co do účinnosti daleko za psychoterapeutickým

vztahem. Ve spektru psychoterapeutických škol jsou takové, které přikládají terapeutickému vztahu minimální důležitost, jako například radikální behaviorální terapie. Tento druh terapeutického smýšlení má za to, že terapeuta by mohl v budoucnu, až to technologie dovolí, nahradit dobře naprogramovaný počítač. Zhruba ve středu spektra se nacházejí různé kognitivní terapie, které pokládají důvěrný terapeutický vztah za jeden z nezbytných předpokladů úspěšné terapeutické práce. Na opačném konci než behaviorální terapie se nachází terapie zaměřená na klienta. Ta staví terapeutický vztah na první místo a pokládá ho za vůbec nejdůležitější proces vyvolávající změnu. Carl Rogers, zakladatel terapie zaměřené na klienta se popisu terapeutického vztahu zevrubně věnoval a mimo jiné určil tyto charakteristiky účinného terapeutického vztahu (Šiffelová, 2010):

1. Terapeut musí být ve vztahu kongruentnější a zdravější než klient
2. Terapeut musí být autentický
3. Terapeut musí klienta bezpodmínečně pozitivně přijímat
4. Terapeut musí být schopný empatie

Pro psychoanalýzu a jí podobné terapeutické systémy je vztah důležitý jako hlavní zdroj psychoterapeutických obsahů. Pracuje se s tím, co se objeví v interpersonálním chování pacienta vůči terapeutovi.

3.3.3. Hawthornský efekt

Dalším společným a nezanedbatelným faktorem všech psychoterapií je, že terapeut věnuje klientovi zvláštní pozornost. Název pochází ze slavné hawthornské studie autorů Roethlisbergera a Dicksona (1939), kde výzkumníci zjistili, že se zvýšila produktivita zaměstnanců továrny v případě lepších světelných podmínek a vědomí pracovníků, že je jim věnována pozornost (Atkinsonová, 2003) Nepřerušovaná, intenzivní pozornost terapeuta je pro klienta něčím novým a nezvyklým. Někdy může být tato pozornost i důvodem, proč klient nechce v terapii postupovat dále – nechce o

tuto výjimečnou pozornost přijít. Vliv pozornosti se v psychoterapii dá měřit. Nejčastěji se tak děje použitím kontrolní skupiny, která dostává placebo. V tomto případě to znamená, že probandům v kontrolní skupině se dostane stejné pozornosti jako skutečným klientům, ale žádných psychotherapeutických zásahů.

3.4. Další společné faktory

*„Jerome Frank ve své knize *Persuasion and Healing* tvrdí, že všechny psychotherapeutické metody jsou propracováním a variacemi starodávných léčebných procedur“ (Prochaska & Norcross, 1999).*

Akcentování rozdílů v různých psychotherapeutických systémech je dílem trhu. Jako ve všech jiných profesích i v psychoterapii existuje konkurence a pro úspěch je nutné okolí přesvědčit, že právě můj přístup je lepší a efektivnější než ty ostatní. Tento fakt zahrnuje skutečnost, že terapeutická změna je vždy dílem společných faktorů, jako je silný terapeutický vztah, léčebný záměr, racionální vysvětlování nebo terapeutický rituál. Dalšími, široce přijímanými faktory jsou vřelý, inspirující a společensky uznávaný terapeut, katarze, nácvik nového chování, zkoumání „vnitřního světa“, nebo-li sebepoznání, sugesce nebo interpersonální učení.

3.4.1 Procesy změny

Procesy změny jsou skryté nebo viditelné procesy, které klienty přivedou ke změně prožívání, myšlení, chování či vztahů spojených s určitým problémem či obecnějším způsobem života. Procesy změny se uplatňují během psychoterapie, mezi jednotlivými sezeními a formou svépomoci. Tyto procesy změny byly teoreticky vyvozeny na základě komparativní analýzy hlavních psychotherapeutických systémů (Prochaska & Norcross, 1999).

3.4.2. Zvyšování vědomí

Už Freud popisoval hlavní terapeutický cíl jako „učinit nevědomé vědomým“. Zvyšování vědomí je základní proces terapeutické změny. Psychologie neumí popsat všechny mechanismy, které se zvyšování vědomí týkají. Průběh některých procesů zůstává záhadou, která může vézt k tzv. „aha“ zážitku, náhlemu vhledu a porozumění dříve neviděného „vnitřního“ obsahu. V úspěšné psychoterapii dochází u klienta k postupnému ukazování nevědomého chování a myšlení, ke kterému může posléze klient hledat svobodnější a účinnější způsoby reagování (Poněšický 1995).

Ke zvyšování vědomí dochází v psychoterapii na dvou hlavních úrovních. Buď na úrovni jedince prožívání za pomoci zpětných vazeb, nebo na úrovni prostředí, ve kterém jedinec žije. Změny na úrovni klienta prostředí se navozují vzděláváním, a to převážně kognitivní cestou. Objasňování kognitivních struktur je jednou z nejdůležitějších oblastí psychoterapeutického vzdělávání. V tomto procesu se vrhá světlo na obranné kognitivní struktury, které jedinec používá k vyhnutí se ohrožujícím a nepříjemným poznatkům o vlastní osobě. Tyto obranné struktury fungují jak „klapky na očích“ nebo „růžové brýle“ (Prochaska & Norcross, 1999). Sejmutí těchto brýlí je pro pacienta/klienta náročným, mnohdy bolestivým osobnostním procesem, který pro svůj zdárný průběh vyžaduje zajištěné bezpečí terapeutické situace prostřednictvím důvěrného terapeutického vztahu.

3.4.3. Katarze

Katarze má jako proces terapeutické změny jednu z nejdelších tradic, která sahá až do antického Řecka. Ve většině tradičních kultur lze nalézt starobylé, nebo šamanské léčebné metody, které evokují projevení emocí jako prostředek léčebného postupu. Katarze vychází z hydraulického modelu emocí, který říká, že nepřijatelné emoce, např. hněv, vina, nebo úzkost, jsou zablokovány, aby je člověk neprojevil přímo. Psychická energie těchto emocí se však hromadí a vytváří tlak, který se projevuje nejrůznějšími symptomy psychického i somatického charakteru. Psychoterapie by takto emocionálně zablokovanému člověku měla poskytnout prostor, ve kterém by své emoce mohl naplno projevit. Pokud se to podaří, otevírá se pro

daného jedince cesta k přijetí svých „temných“ stránek a zdravějšímu zacházení s nimi. Katarzi se jinak říká také *korektivní emoční zkušenost*.

Korektivní emoční zkušenost může vyvolat i pozorování a zažívání emocionálně nabitých scén v okolí, v divadle, filmu nebo hudbě.

3.4.4 Vybírání

Svobodná volba. Je nepopiratelné, že jedinec na cestě terapeutické změny volí. Na vědeckém poli, které je převážně deterministické se diskuze o volbě nikdy netěšila velké vážnosti. Tuto diskuzi významně oživilí až existenciálně a humanisticky zaměřeni odborníci. Podle nich lze díky zvyšování vědomí v psychoterapii zvyšovat počet alternativ životních voleb. Svoboda volby je tradičně pojímána jako jedinečná lidská reakce, která s sebou nese uvědomění zodpovědnosti, že jen my jediní můžeme reagovat a prosadit vlastní zájmy. Jsme zároveň neustále konfrontováni s tím, že můžeme volit špatně a ovlivnit tak negativně svoji budoucnost. Schopnost volby je tak i schopností přijmout existenciální úzkost, která z tohoto vědomí vychází.

3.4.5. Podmíněný podnět

Protikladem změny prostřednictvím vybírání je změna dosažená modifikací podmíněného podnětu, který ovládá naše reakce. Když jsou problematické reakce takto podmíněny, pak uvědomění si podnětu ani rozhodnutí dosáhnout změny terapeutickou změnu nevyvolá. Co můžeme v této situaci dělat, je snažit se danému podnětu vyhnout, nebo se snažit měnit způsob reagování na něj pomocí protipodmiňování, tedy postupnému přibližování se problémovému podmíněnému podnětu a zároveň současnému vyvolávání reakce (např. relaxace), která je neslučitelná s původní úzkostnou reakcí. (Prochaska & Norcross, 1999).

3.4.6. Manipulace s následky

S tímto procesem změny nejvíce počítají behavioristé. Podle nich je chování

ovládáno především důsledky, k nimž nakonec vede. Chceme za své chování co nejvíce odměn a co nejméně trestů. Změnou následků chování tak můžeme změnit i chování samotné. Další variantou je změna reakce na očekávané následky, aniž by došlo k jejich manipulaci. Tato změna reakce na stejný následek se nazývá *přehodnocení*.

4 TERAPEUTICKÉ FAKTORY LÉČBY V DENNÍM STACIONÁŘI

4.1. Skupinová psychoterapie

Dreikurs a Moreno mluví o vzniku skupinové psychoterapie jako o třetí revoluci v psychiatrii.

V rámci první revoluce Pinel roku 1793 osvobodil duševně nemocné z řetězů. Druhou revolucí byl vznik psychoterapie, kterou připravili Dubois, Bernheim a Janet a který pro svou dobu dovršil Freud. Třetí revoluci představuje vznik skupinové psychoterapie, období, kdy si psychiatrie uvědomila význam sociálního faktoru (Kratochvíl, 2009).

Skupinová psychoterapie pomáhá svojí důvěrnou atmosférou ujasnit si vlastní situaci, porozumět způsobům, jakými se člověk vztahuje k druhým lidem, a uvědomit si formy chování, které u něho vedou ke stresu. Skupina je prostředí, které umožňuje jejím členům prožívat svoji individualitu a zažít u sebe změnu prostřednictvím reflexí ze strany skupiny. Základní myšlenka skupinové psychoterapie je postavená na autonomii člověka a zdroji jeho psychického a sociálního zrání, které jsou umocňovány kontaktem a komunikací s druhými lidmi, a dále na předpokladu, že vlastní pochopená zkušenost je stabilnější než zkušenost, kterou se nám někdo snaží předat zvenčí. Idea této metody vychází z domněnky, že problémy vznikly v malých přirozených skupinách, jako je rodina, školní třída nebo pracovní kolektivy, které mohou formovat, ale i deformovat lidskou psychiku nebo chování člověka. V terapeutické skupině je možné tyto problémy rozeznat a léčit. Člen skupiny se učí porozumět tomu, jak si vytváří svoje vztahy, a to na základě konfrontace s ostatními členy skupiny a na základě toho, jak sám skupinu vnímá. Získává postupně náhled, což znamená pochopení, čím jsou jeho vztahy podmíněny, odkud pochází jeho vztahové vzorce a jak se projevují v chování k druhým, případně jak je prožívají druzí. Úkolem člena pak není pouze pochopit svoje vztahy, ale najít jejich lepší polohu a změnit své chování, které z těchto vztahů vyplývá. Prostředí skupiny umožňuje cítit se

postupně natolik bezpečně, že její členové mohou postupně opouštět své neadaptivní přesvědčení, postoje a chování a mohou je změnit či nahradit zdravějšími stanovisky. Nejdříve ve skupině, pak i mimo ni.

4.2. Terapeutické faktory skupinové psychoterapie

Americký psychoterapeut Irvin Yalom ve své slavné knize „Teorie a praxe skupinové psychoterapie“ určuje jedenáct základních faktorů, kterými je skupinová terapeutická zkušenost podle jeho poznatků přirozeně charakterizována :

1. Dodávání naděje
2. Univerzalita
3. Poskytování informací
4. Altruismus
5. Korektivní rekapitulace primární rodiny
6. Rozvoj socializačních technik
7. Napodobující chování
8. Interpersonální učení
9. Skupinová soudržnost
10. Katarze
11. Existenciální faktory

Hranice mezi terapeutickými faktory považuje Yalom za umělé, uznává jejich vzájemnou závislost a jejich funkčnost nevidí v jejich samostatnosti, nýbrž v synergickém působení (Yalom, 2007). Zdůvodň omezených kapacit teoretické části této práce necháme stranou bližší popis posledních dvou faktorů – katarze a existenciálních faktorů.

Yalom zdůrazňuje, že terapeutický proces je velmi komplexní jev a žádná teorie ani model společných faktorů ho nemůže plně vysvětlit. Klinické zkušenosti různých

terapeutů se liší, projevují se zde vlivy různých psychoterapeutických škol a stále nedokonalé metody vyvíjejícího se výzkumu, u kterého se dá zpochybňovat zobecnitelnost jeho výsledků.

Dokonce terapeuti stejného zaměření se často liší v pohledu na to, co vlastně v psychoterapii i v konkrétním případě zabralo. Někdy zase dojde ke výraznému zlepšení či zhoršení za ne úplně jasných důvodů. Hodnocení terapeutického procesu z pohledu klienta může být také zkresleno, ať už vlivem jeho vztahu ke skupině a terapeutům, nebo třeba v opomíjení mimoterapeutických faktorů v procesu změny. Dalším, pro výzkumníky zneklidňujícím zjištěním je, že klienti někdy vidí tu samou událost v úplně jiném světle. Někomu se může zdát jako významná a terapeutická, jinému klientovi zase jako nepodstatná nebo až škodlivá.

Yalom výstižně shrnuje význam zúčastněného zkoumání klientovi subjektivní zkušenosti s terapií zde:

„...zprávy od klientů jsou bohatým a poměrně nevyužitým zdrojem informací. Koneckonců je to jejich zkušenost, jsou to oni sami, a čím více se vzdálíme od zkušenosti klientů, tím jsou naše závěry odvozenější. Je jisté, že některé aspekty procesu změny probíhají mimo klientovo vědomí, ale to ještě neznamena, že bychom neměli věnovat pozornost tomu, co říká.

Získat zprávy od klientů je umění. Psané zprávy a rozbor dotazníků poskytují snado zpracovatelná data, ale často postrádají nuance a bohatství klientovy zkušenosti. Čím více dokáže výzkumník vstoupit do světa klientových zážitků, tím jasnější a významnější zprávu o terapii dostane. Podle toho, nakolik dokáže terapeut potlačit svou osobní zaujatost, se pro takový úkol více či méně hodí. Jako terapeut má důvěru více než kdo jiný a rozumí vnitřnímu světu klienta.“ (Yalom, 2007)

4.2.1. Dodávání naděje

Dle Yaloma je dodávání naděje rozhodující faktor nejen skupinové, ale každé psychoterapie. Pozitivní výsledky terapie korelují s pozitivním očekáváním. Očekávání úspěchu je významnou silou, která byla prokázána i ve výzkumu placebo. Ve skupině

je na rozdíl od individuální terapie pozitivní očekávání posilováno faktem, že každý z klientů vidí zlepšení toho druhého, který navíc z povahy skupinového uspořádání má často podobný problém.

Patří mezi zásady skupinového terapeuta, aby nezapomínal dostatečně upozorňovat na konkrétní zlepšení každého člena skupiny, nebo třeba i zlepšení členů již uzavřených skupin. Pozitivní příklady terapeutického zlepšení jsou nezpochybnitelnou motivační silou a důležitým terapeutickým „nástrojem“ ke spolupráci zvláště se skeptičtějšími členy skupiny.

Pro terapeuty není nutné se spolehnout jen na víru a naději, že jejich práce má smysl, ale mohou se opřít i o výzkum. Ten ve více případech potvrdil, že je pro úspěch důležité, aby terapeut sám důvěřoval sobě a účinnosti skupinové práce (Yalom, 2007). Pokud tuto důvěru v sebe terapeut má, může si být jist, že dokáže pomoci každému motivovanému klientovi, který ve skupinové terapii vydrží minimálně 6 měsíců.

4.2.2. Univerzalita

Tento faktor postihuje léčivou sílu uvědomění, že člověk není ve svých potížích sám. Lidé přicházející do terapie mají často pocit, že tíha jejich problému je naprosto specifická a ojedinělá a nikdo jí nemůže rozumět, natož jí pomoci unést. „Univerzalita“ lidského utrpení je faktem, který si tito lidé neuvědomují, dokud se ve skupinové psychoterapii nesetkají s dalšími lidmi, kteří prožívají utrpení stejné nebo podobné v podobě traumatu, životního neúspěchu, zklámání či jiné krize. Pocit osamocení a izolace je do jisté míry neoddelitelnou součástí lidské existence, ale klienti přicházející do terapie mají většinou neúnosný pocit osamění. Díky komplikacím ve vztazích, které jim způsobuje různorodost jejich potíží často nemají možnost zažít opravdové přijetí a hluboký cit náklonnosti, po kterém přirozeně touží každý člověk.

„Členové homogenní skupiny spolu mohou mluvit s obrovskou autentičností, která pramení z jejich osobních zkušeností, jejíž bezprostřednost není terapeutům dostupná.“ (Yalom, 2007)

4.2.3. Poskytování informací

Tento faktor postihuje vzdělávání v oblasti duševního zdraví a nemoci, různé druhy doporučení, návrhy nebo přímé rady poskytované psychoterapeuty. Ve výzkumu účinnosti různých terapeutických faktorů nebývá poskytování informací a rad ze strany klientů i terapeutů hodnoceno jako obzvláště významné.

Různé terapeutické směry se liší v tom, nakolik používají přímé didaktické instrukce. Obvykle je proces učení v psychoterapii implicitní, to znamená, že informace nejsou ve skupinové psychoterapii poskytovány explicitně, formou výuky nebo prezentace. K tomuto přístupu inklinují kognitivně zaměřené terapie, které někdy nabízejí jednoznačná vysvětlení duševní nemoci spolu s ověřenými metodami, jak se symptomům postavit nebo jim předcházet. Moderní, kognitivně zaměřené směry, jako například dialekticko-behaviorální terapie (DBT), se ve zvýšené míře výuce interpersonálních dovedností a tréninku emoční regulace věnují. Činí tak v kombinaci s prvky mindfulness, které snižují stres a učí klienty pozorovat, nesoudit a akceptovat svoje myšlenky a pocity (Linehan, 1993).

Poskytování přímých rad se často objevuje v prvotních fázích psychoterapeutické skupiny. Všichni klienti hledají jistotu a chtějí si ji poskytnout i navzájem. Tato tendence je velmi důležitá, ne snad pro samotný obsah přímých rad, ale nepřímo pro jejich význam ve smyslu poskytované péče a zájmu (Kratochvíl, 2009).

4.2.4. Altruismus

Vědomí, že můžu být pro někoho druhého užitečný a navíc z toho mít dobrý pocit je klientům nebo pacientům vstupujícím do skupinové psychoterapie většinou cizí. V terapeutických komunitách, kde léčba trvá minimálně 12 měsíců je schopnost dávat a brát hlavním kritériem, který určuje fáze léčby. Pocit užitečnosti posiluje sebedůvěru a tím významně podporuje i účinnost ostatních terapeutických faktorů.

Vzájemná pomoc klientů ve skupinové psychoterapii může být a mnohdy je větším hybatelem, než zásahy terapeutů. Klienti pro sebe navzájem reprezentují reálný svět, kde se odehrává život ve své nahotě a tvrdosti. Profesionální terapeut je

pořád někdo, kdo je s nimi ve skupině z titulu své profese a na problematiku se dívá odbornými brýlemi, skrz optiku svého vzdělání a odborných zkušeností. Zážitek altruismu klientům poskytuje i důležitou zkušenost v tom, že ve skupině zažívají odpovědnost vůči sobě rovnému, po jehož pomoci touží. Ve skupině nelze dlouhodobě jen brát, díky spontánním zpětným vazbám, které se za předpokladu dobrého vedení skupiny vždy objeví, se jen „vysávající“ jedinci dříve či později dočkají odmítnutí nebo omezení vztahových možností s ostatními. Dalo by se říci, že altruismus v psychoterapeutické skupině může dlouhodobě a samovolně fungovat v podstatě jen za předpokladu jemu vlastní reciprocity.

4.2.5. Korektivní rekapitulace primární rodiny

Negativní zkušenost s primární rodinou je největším společným tématem většiny klientů vstupujících do skupinové terapie. Skupina rodinu do jisté míry připomíná a díky přenosovým mechanismům se v ní mohou odehrávat vztahové vzorce, které si klient do skupiny z primární rodiny přináší. Skupina je často vedena mužem a ženou (rodiči), ostatní klienti mohou připomínat vrstevníky a sourozence, ve skupině se zároveň odehrávají konflikty, sdílejí se starosti i radosti, vzniká intimita, stejně jako v „normální“ rodině. To všechno nasvědčuje tomu, že v terapeutické skupině skutečně lze při odborném vedení klientům zprostředkovávat korektivní zkušenost a pomáhat jim zvědomovat obsahy, které formovaly jejich osobnost a mají významný vliv na jejich život a navazování vztahů s druhými lidmi. Terapeutický faktor spočívající v korektivní rekapitulaci primární rodiny je specifický pro skupinovou terapii. Individuální terapie, kde terapeut věnuje plnou pozornost řečenému po celý čas, nemůže nahradit šíři a barevnost projekčních pláten, kterými jsou klienti a terapeuti ve skupině sobě navzájem (Vybíral, Roubal, 2010). Velkými tématy ve vývoji skupiny jsou boj o moc a boj o pozornost, obě tato témata by vydala na samostatnou diplomovou práci. Právě v boji o moc a pozornost se ve skupině každému klientovi zobrazují jeho způsoby, kterými o to samé usiloval v primární rodině. Ve skupině lze tyto staré způsoby odkrýt a prožít je nově, jinak, *korektivně*.

4.2.6. Rozvoj sociálních dovedností

Rozvoj sociálních dovedností je terapeutický faktor nutně přítomný v každém skupinově-terapeutickém procesu. Skupinová práce je založená na zpětných vazbách. Klient se (nezřídka poprvé v životě) dozvídá, jak jeho chování a zjev působí na ostatní. Klienti trpící dlouhodobými vztahovými problémy si neumí vysvětlit příčiny své osamělosti, i když je urputně hledají. Zpětné vazby získané od skupiny mohou nabídnout náhled k tomu, jak klient sám ke své izolovanosti přispívá a jaký je rozdíl mezi tím, jak na druhé chce působit a jak skutečně působí.

4.2.7. Napodobující chování

Zvláště v počátečních fázích terapie mají klienti tendenci napodobovat terapeuta. V individuální terapii je běžné, že klient začne napodobovat terapeuta v jeho neverbálním projevu, ale třeba i v intonaci a způsobu myšlení. Ve skupinové terapii se opět možnosti rozšiřují i o ostatní členy skupiny. Je přirozené, že klient hledající v terapii svojí novou identitu si „zkouší“ jak by mu slušela část osobnosti někoho jiného, která se mu líbí a přitahuje ho. Nemusí to ovšem znamenat, že si tuto část osobnosti klient skutečně osvojí a zkopíruje ji, ale může ho popostrčit k hledání nových, lépe padnoucích alternativ. Albert Bandura v řadě sociálně-psychologických experimentů dokázal, že nápodoba je účinnou terapeutickou silou (Bandura, A., Blanchard, E., Ritter, 1969).

4.2.8. Interpersonální učení

Faktor interpersonálního učení určuje Yalom (2007) jako jeden z nejvýznamnějších ve skupinové terapii a rozděluje ho do tří oblastí:

a) Význam mezilidských vztahů

- b) Korektivní emoční zkušenosti
- c) Skupina jako sociální mikrosvět

4.2.8.1. Význam mezilidských vztahů

Vztahovost je určující dimenzí vývoje člověka, z evolučního hlediska i z hlediska vývoje jedince.

Oboustranné mezilidské vztahy pozitivních kvalit jsou nutné pro přežití. John Bowlby ve svých pracích dokázal, jak fatální je vazba mezi matkou a dítětem. Oběma je jim geneticky zakódována potřeba být s tím druhým, při oddělení prožívají obrovskou ztrátu a úzkost. Pro lidský rod je osamělost bolestivá a vede k rozvoji nemocí, popírá život samotný. Není náhodou, že si společnost jako trest pro nepřijatelné chování zvolila trest odnětí svobody a izolaci.

Do psychiatrie vnesl důraz na interpersonální rozměr jako první americký psycholog H.S. Sullivan, který tvrdil, že osobnost je téměř zcela produktem interakce s významnými lidmi a vznik sebeobrazu je závislý na jejich hodnocení. Zároveň Sullivan do interpersonální dimenze vnáší koncept cirkulární kauzality, nebo-li sebenaplňujícího se proctví, které hraje důležitou úlohu ve skupinové psychoterapii. Člověk, který sám sebe podceňuje na základě nedostatečného sebehodnocení bude druhé vidět jako ty, kteří ho odmítají a ponižují. Zaplaven tímto pocitem se bude v kontaktu s druhými chovat tak, jako by to tak skutečně bylo a časem začne v okolí vyvolávat takovou dynamiku, že se mu odmítavé a ponižující reakce budou reálně vracet.

Skupinová psychoterapie může být prostorem, kde se tyto interpersonální vzorce dají zvědomovat a korigovat na základě vzájemného sdílení a vhledu do mezilidské vztahové reality. Přestože základní negativní představy o sobě nemusejí v rámci terapie zmizet zcela, účinná terapie vytváří kapacitu pro interpersonální rozvoj – klient dokáže reagovat prostřednictvím širšího, adekvátnějšího a více adaptivního repertoáru chování, při kterém nahrazuje bludné kruhy konstruktivnějšími postoji.

Je důležité zmínit, že zlepšení interpersonálních vztahů nebývá hlavní zakázkou klientů vstupujících do skupinové terapie. Obecně si přejí zmírnit svoje

utrpení, například zbavit se depresí a úzkostí. Až v průběhu skupinové terapie se klientům ukazuje, že zdroj změny se skrývá v dynamickém skupinovém procesu a jeho interpersonálních nuancích. Je úkolem skupinového terapeuta, aby patologii překládal do interpersonálních témat a uvolňoval tak cestu uplatnění terapeutických faktorů skupinové psychoterapie.

4.2.8.2 Korektivní emoční zkušenost

Tento pojem do psychoterapie zavedl psychoanalytik Franz Alexander v roce 1946. Podstatou jeho přínosu je, že v terapii nestačí vhled nebo intelektuální porozumění, ale musí dojít ke kontaktu s emocemi spojenými s traumatickými zážitky, které jsou kořenem patologie. Na základě projekce minulého do současného by u klienta mělo dojít ke zvědomění reality a poznání rozdílu mezi zažitými vztahovými vzorci a situací „tady a teď“ ve skupině. Klient ve skupinové psychoterapii získává poznání prostřednictvím testování reality, že jeho reakce na ostatní nejsou adekvátní a má možnost toto poznání v bezpečném a otevřeném prostředí prozkoumávat.

Yalom (2007) uvádí seznam „rozhodujících událostí“, které klienti po skončení skupinové terapie považují za hlavní hybnou sílu terapeutické změny. Zajímavé na tomto seznamu je, že klienti většinou vybírají momenty, které byly silně emočně nabitě vůči jinému členovi skupiny, zřídka k terapeutovi. Nejčastějším typem události přitom bylo náhlé vyjádření nelibosti nebo hněvu ke druhému členovi skupiny, které vedlo k uvolnění zábran a prohloubení schopností komunikace. Důležité rysy těchto „rozhodujících událostí“ byly:

1. Klient vyjádřil silný negativní afekt.
2. Toto vyjádření bylo jedinečnou nebo novou zkušeností.
3. Klient se vždy bál vyjádřit hněv. Nyní nenásledovala žádná katastrofa: nikdo neodešel, nikdo nezemřel, vše bylo na svém místě
4. Následovalo testování reality. Klient si uvědomil, že vyjádřený hněv byl neadekvátní v intenzitě či ve směru, nebo že jeho předešlé zábrany byly iracionální. Klient si buď uvědomil, nebo neuvědomil důvody, proč byl afekt

neadekvátní nebo obrana před ním iracionální.

5. Klient pak mohl svobodněji jednat a zkoumat vztahy s ostatními do větší hloubky.

Konflikty ve skupinové psychoterapii jsou jak pro klienty, tak terapeuty nepříjemné. Nicméně je na terapeutovi, aby rozpoznal jejich terapeutický potenciál, ustál je a neodbíhal od nich. Klienti, kteří se dostávají do vážného konfliktu pro sebe mohou znamenat velmi mnoho.

Druhým nejčastějším typem „rozhodujících událostí“, který Yalomovi klienti uváděli, byl spojen také se silným afektem, ale naopak pozitivním. Jednalo se většinou o události, kdy klient skrze pozitivní vztahovou zkušenost s někým druhým se skupiny objevil nové možnosti přístupu k lidem, což mělo velmi pozitivní vliv i na klientovo sebepojetí.

Třetí nejčastější událost byla podobná druhé. Klienti v tomto případě mluvili o pro ně novém a zásadním zážitku otevření se před skupinou. Sdílení intimity a pocit začlenění je významnou terapeutickou zkušeností.

Yalom (2007) shrnuje principy korektivní emoční zkušenosti ve skupinové terapii do několika složek:

1. Silné vyjádření emoce, které je směřováno ke druhým a je pro klienta riskantní.
2. Skupina je natolik podporující, že umožní tento risk
3. Testování reality, které klientovi umožní zkoumat událost s pomocí vzájemného potvrzování od ostatních členů
4. Klient dokáže rozeznat neadekvátnost určitých pocitů a chování i neadekvátnost toho, jak se vyhýbá určitému chování.
5. Konečné zlepšení schopnosti jedince jednat s ostatními více otevřeně a na hlubší úrovni.

V procesu korektivní emoční zkušenosti si klient odžívá silné emoce, to ale nestačí. Aby zkušenost byla skutečně korektivní, musí dojít k nové integraci těchto zážitků na rozumové a postojoyé úrovni. K tomu jsou v rámci skupinové psychoterapie nutné dvě věci. Za první, aby k sobě byli klienti maximálně upřímní a za druhé, aby reflektovali to, co ve skupině zažívají. Udržovat skupinu v této atmosféře, kde může každý klient upřímně reflektovat svou zkušenost, je jeden z hlavních úkolů terapeuta.

Upřímnou atmosféru, kde je každý sám za sebe pomáhá vytvářet také přirozený princip skupiny jako sociálního mikrosvěta. Skupina se vždy po určité době stává volným prostorem, kde se každý stává sám sebou v tom smyslu, že se chová stejně jako mimo skupinu, vytváří si svůj svět ve skupině, resp. ho tam přenáší. U klientů to znamená, že se dříve nebo později začnou ve skupině chovat stejně maladaptivně jako mimo ní. Proto není nutné se příliš zabývat historií patologie a dalšími okolnostmi, klienti se nejlépe poznají ve skupině „tady a teď“. Ze skupiny se stává laboratoř, ve které se zkoumají pocity, myšlenky a chování. Vztahová dynamika se spustí vždy, jak rychle k tomu dojde závisí na míře spontaneity jejich členů. S rozprouděním volného bytí ve skupině může díky své zkušenosti pomoci terapeut. Zvláště v úvodních fázích může skupinu nepřímo aktivizovat tím, že svou autenticitou ukazuje kulturu a styl komunikace, který je osobní a upřímný. Je důležité, aby zpětné vazby, které se ve skupině začnou objevovat nebyli unáhlené a příliš zraňující. I takové zpětné vazby mohou někdy být, ale pro jejich přijetí a zpracování musí být ve skupině dostatečná důvěra, která se buduje časem.

Terapeut by měl mít vyvinutý smysl pro rozeznávání citových rozpoložení a emoční stránku mezilidské interakce. To je totiž to, co ve skupině mezi klienty a sebou primárně sleduje a pracuje s tím. Když pomineme zásadní roli emocí v duševním životě člověka, tak má práce s emocemi v psychoterapii výsadní postavení ještě z jednoho specifického důvodu. A totiž toho, že se na emoce můžeme spolehnout - emoce jsou reálné. Vždy jim můžeme věřit, jsou naše, jsou tady a teď, existují. Každá z nich má svůj fyziologický korelát v těle. Představme si, že se ve skupinové terapii pracuje jen s myšlením a myšlenkami. Na tomto poli se není čeho s jistotou chytit, myšlenky mohou být ovlivněné řadou věcí, mohou být nevlastní, přejaté, mohou být zavádějící, hodnotící, nemusí odrážet realitu. Emoce vždy realitu odrážejí. Možná

„neadekvátně“, ale vždy jsou spolehlivým zdrojem informací o vnitřním světě konkrétního člověka, o jeho prožívání.

V čem mohou být citové reakce „neadekvátní“? Například v jejich intenzitě ke specifickým podnětům. Když do smíšené skupiny přijde výrazně atraktivní žena, v ostatních ženách může vzniknout nepřekonatelná závist a žárlivost, která spustí celou paletu reakcí. Někdo jí bude chtít zničit, bude agresivní a bude ji ponižovat, někdo se jí bude chtít naopak přiblížit, aby ji měl pod kontrolou. Proto terapeut musí vidět za viditelné. Pro porozumění tomu, co klient prožívá, nestačí jen citová odezva ani samotné intelektuální porozumění. Důležitý je prvek naladění, a to v čase. To znamená, že pro skutečný vhled terapeut potřebuje mít zkušenost s klientem ve skupině v kontinuu, potřebuje více potvrzujících reakcí a různých zážitků. Je důležité zmínit zdánlivou samozřejmost, ale jde o tak podstatnou věc v práci terapeuta, že není na škodu ji stále opakovat. Terapeut začíná u sebe, vždy. To znamená, že se nesoustředí jen na rozpoznávání citového prožívání klientů, ale především se spoléhá na své vlastní. Vlastní pocity terapeuta jsou nejcennějším zdrojem informací o tom, co se na úrovni skupinové dynamiky právě děje.

4.2.8.3 Skupina jako sociální mikrosvět

Nabízí se také otázka, nakolik je vlastně skupinový mikrosvět reálný. Sami klienti ho někdy zpochybňují. Nastavení skupinové psychoterapie je přece do značné míry umělé. Ostatní členy skupiny jsme si nevybrali za přátele ani důvěrníky, přesto s nimi máme sdílet intimní věci. Skupina se schází účelově, většinou jednou nebo dvakrát týdně na vymezený čas. Ve skupině se schází lidé s problémy, jak mají navzájem důvěřovat svým pohledům na realitu? Odpověď na tuto otázku se postupně objevuje ve vývoji skupiny, v transformacích vztahů mezi jejími členy. Yalom zde cituje jednoho ze svých klientů: *„Hrozně dlouho jsem byl přesvědčen, že skupina je přirozeným místem pro nepřirozené zážitky. Teprve mnohem později jsem si uvědomil, že to je naopak – je to nepřirozené místo pro přirozené věci“* (Yalom, 2007).

Skupina může být naopak mnohem přirozenější než svět okolo. Ve skupině se hledá pravda za všech okolností a klienti spolu zažívají podstatné životní zkušenosti.

Padají masky, odkrývají se různé sociální, prestižní nebo sexuální hry. Klienti skupinové psychoterapie se navzájem poznávají často více, než jsou zvyklí ze svých předchozích blízkých vztahů.

4.2.9. Skupinová soudržnost

Skupinová soudržnost, nebo-li skupinová koheze je základním terapeutickým faktorem a předpokladem účinnosti skupinové psychoterapie. V individuální terapii není pochyb o významnosti vztahu mezi terapeutem a klientem, jak je to ale v terapii skupinové? Je zde významnější vztah klienta k terapeutovi nebo vztahy klientů navzájem? Podle jedné studie, kdy se výzkumníci po 12-ti měsících po skončení terapie ptali klientů na hlavní zdroje pomoci, klienti uváděli následující: 42% z nich mělo za to, že hlavním zdrojem pomoci byli členové skupiny, ne terapeut. 28% odpovědělo, že obojí. Jen 5% klientů odpovědělo, že terapeut sám byl hlavním zdrojem pomoci (Tschuschke, Dies, 1994). Tato zjištění mají velké důsledky v chápání práce skupinové psychoterapeuta. Skupinový psychoterapeut by měl klást důraz na práci s prohlubováním vztahů klientů mezi sebou a povzbuzovat jejich interakci.

Výzkumné výsledky tedy obecně dokazují, že kvalitní vztah mezi terapeutem a klientem v individuální terapii a vztahy členů skupiny ve skupinové psychoterapii jsou podmínkou úspěšné terapie.

Skupinová soudržnost má v odborné literatuře mnoho definic, je těžko popsitelná a měřitelná. Její pozitivní efekt na terapii je ale nepochybný. V soudržných skupinách je lepší docházka, silnější vzájemná podpora a solidarita. Soudržnost je skupinový jev, má ale i individuální stránku, a tou je soudržnost člena se skupinou jako takovou, jinými slovy přitažlivost skupiny pro jednotlivce.

Klienti vstupují do skupiny často s pocity, že je nikdo nemá rád a jako lidé jsou nepřijatelní. Tyto pocity vycházejí z jejich předchozích životních zkušeností. Významným prvkem dobře vedené terapeutické skupiny je, že bez ohledu na minulost klienta bude klient skupinou přijat. Postupně si sami klienti začínají uvědomovat, že nejsou jen pasivními příjemci skupinové sounáležitosti, ale že si na jejím budování i

přímo podílejí. To je oblast, ve které se učí pečovat o své vztahy a uvědomují odpovědnost za jejich životnost. Členství ve skupině je pro vývoj člověka velmi důležité, každý touží někam patřit. Ve školní třídě, skupině vrstevníků, partě.

Vyloučení z těchto skupin je pro vývoj mladého člověka vážným problémem, právě v těchto sociálních skupinách se buduje sebepojetí a sebedůvěra jednotlivce. Už jen samotný zážitek skupiny jako soudržného celku, kde je klient bezpodmínečně přijat, je pro některé klienty velmi léčivý. Skupina navíc společně prochází těžkými momenty a zážitky, které její soudržnost utužují. Díky přirozeným skupinovým mechanismům se začínají klienti odkrývat, odžívat svoje emoce a objevují se deprese, agrese, psychotické epizody. Během trvání skupiny často dochází k výrazným změnám v životech klientů i vně terapie a skupina spolu prochází události jako rozvody, změny zaměstnání, sebevraždy, ale i svatby a intimní vztahy. Vlastně se nabízí otázka, jestli za daných charakteristik existuje lidské společenství, které stojí na bohatších lidských základech.

Carl Rogers do psychoterapie přinesl důraz na sebeaktualizační tendenci člověka. V individuální i skupinové psychoterapii terapeut působí jako facilitátor, který pomáhá vytvářet vhodné podmínky pro sebeprosazení. V laické veřejnosti existuje mylná představa, že díky psychoterapii člověk roste a vyvíjí se. To je nepřesné podání. Psychoterapie a psychoterapeut se jen snaží odstranit překážky, které brání přirozené tendenci k růstu a naplnění. K tomu je nezbytná důvěrnost ve skupině, která je v opozici vůči technologicky zaměřené kultuře, která odcizuje autentické lidské vztahy. Ve světě lidí bažících po moci a „úspěchu“ jsou lidské zkušenosti jako sounáležitost a solidarita na druhé koleji. Rogers je přesvědčen, že hluboce prožívaná lidská zkušenost ve skupině může mít pro klienta obrovskou hodnotu, která se nemusí hned projevit, ale může klienta otevírat pro poznání svých lidských stránek, které dosud nežil.

Jedním z hlavních prvků terapeutické změny je zvyšování pocitů sebeúcty a sebehodnoty. Čím více je pro klienta skupina přitažlivá, tím více přikládá hodnotu ocenění a přijetí, které se mu ve skupině dostává. Klient vstupuje do terapie zpravidla s velmi nízkým sebehodnocením a podle toho se o sobě také vyjadřuje. Ve skupině však funguje princip, který na rozdíl od vnějšího světa hodnotí autentické projevy

slabosti pozitivně, oceňuje ho. Čím více klient na základě svého sebehodnocení hovoří o svých nedostatcích, tím více je skupinou přijímán, což je paradoxní efekt, který postupně koriguje klientovo sebehodnocení, začíná oceňování ze strany druhých věřit a dává hodnotu takovým stránkám své osobnosti, o kterých netušil, že vůbec nějakou hodnotu mohou mít. Schopnost vnímat vlastní nedostatky, nebo k sobě přistupovat přísně zvyšuje oblibu ve skupině. Sebekritika je v jisté míře mnohem adaptivnější než arogance.

Soudržnost však neznamena, že má skupina být nekonfliktním prostředím. Možnost jít do otevřeného konfliktu a možnost vyjádřit nelibost až nenávisť je důležitou charakteristikou zdravé skupiny. Pokud k vyjadřování negativních afektů není na skupině dostatečný prostor, budou se tyto negativní síly dostávat do skupiny v jiných, skrytých formách, které mají pro skupinu zpravidla destruktivnější důsledky. Terapeutické skupiny často těží z konfliktů a jejich následného zpracování, posiluje se tím jejich soudržnost i důvěra. Již bylo zmíněno, že klienti v reflexi nejdůležitějších momentů terapie často zmiňují zážitek, kdy vyjádřili silný negativní afekt.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 CÍLE PRÁCE

Hlavním cílem této diplomové práce je porozumět, jaké je subjektivní prožívání terapeutické změny u osob trpících neurotickými a depresivně-úzkostnými obtížemi, kteří prošli léčbou v psychoterapeutickém stacionáři kliniky ESET, trvajícím tři měsíce. Důraz je kladen na to, jak pacienti své vlastní zkušenosti rozumí a jaký význam jí přisuzují.

Vzhledem k výzkumnému cíli této práce jsem si položil následující výzkumné otázky:

Jak pacienti denního stacionáře subjektivně prožívají léčebný proces? Jak se mění jejich reflexe daného tématu v časových odstupech? Jak naše výsledky

odpovídají současným teoriím terapeutické změny? Které léčebné faktory se v terapeutické změně odrážejí?

6 METODIKA

Výzkumná část mé práce má kvalitativní charakter, konkrétně používá metodu Interpretativní fenomenologické analýzy (IPA). Jejím cílem není nic jiného než důkladně prozkoumat a pochopit, jakým způsobem člověk utváří význam své zkušenosti. Tímto způsobem se v IPA dobíráme porozumění daného fenoménu.

Metodu IPA rozvinul v devadesátých letech minulého století Jonathan A. Smith především v oblasti psychologie zdraví, metoda se však postupně rozšířila i do dalších oblastí (např. psychoterapie a klinické psychologie).

IPA nabízí prostor pro kreativitu a svobodu, je v ní možné se přizpůsobovat tomu, co se během výzkumného procesu vynořuje (Smith, Shinebourne, 1998). Sledoval jsem příběhy tří pacientek a nikdy jsem předem netušil, co se objeví. Zajímalo mě především, jak svůj terapeutický proces prožívají, pokud možno v jejich co nejhlubším, subjektivním pohledu. Velmi důležitým prvkem mého výzkumu byly časové odstupy, ve kterých se rozhovory odehrávaly. První rozhovory se uskutečnily v půlce běhu stacionáře na klinice ESET, po měsíci a půl léčby. Probíhaly metodou polostrukturovaného rozhovoru, jehož scénáře jsem se až na výjimky držel u všech tří pacientek. Druhé kolo rozhovorů se odehrálo v posledním týdnu léčby, též na klinice. Metoda kladení otázek byla volnější a vycházela z individuální zkušenosti všech tří respondentek. Poslední kolo rozhovorů se odehrálo tři měsíce po ukončení léčby v klidném prostředí čajovny a soukromého bytu.

Jako nezkušenému výzkumníkovi se mi s metodou IPA pracovalo velmi dobře. Dle mého názoru je pro mnou zvolené výzkumné otázky velmi vhodnou metodou. IPA mi dovozovala zůstat v přítomném čase rozhovoru u věci, které se vynořovaly a mohli jsme s respondentkami skutečně prozkoumávat význam, který dané věci přisuzují. Nebylo nutné nic předepsaného naplnit a respondentky necítily tlak na moje očekávání jako výzkumníka. To je ovšem soud podložený jen mým subjektivním pocitem z našich společných rozhovorů.

Jedna z charakteristik IPA, kterou by byla chyba opomenout je fakt, že v porozumění subjektivní zkušenosti respondenta hraje zásadní roli osobnost výzkumníka, jeho pohled na svět a jedinečnost interakce mezi ním a respondentem (Koutná Kostínková a Čermák, 2013).

IPA má v teoretické rovině tři prameny – fenomenologii, hermeneutiku a idiografický přístup. Většina kritiky metody IPA vychází ze stejné pozice, ze které je kritizována klasická fenomenologie nebo i daseinsanalýza – je možné popsat nějaký fenomén, aniž bychom jej interpretovali?

Tato otázka je na místě. Fenomenologové používají různé metody, aby se deskriptivně dobrali co možná nejčistší podoby fenoménu. Známostou metodou je například „uzávorkování“, které pomáhá k důkladnému prozkoumání vlastních stereotypů, předsudků a prekonceptů (Koutná Kostínková a Čermák, 2013). V IPA ale výzkumníkovi prekoncepte nejsou překážkou, naopak jsou předpokladem k zformulování významu respondentovi zkušenosti. Sdílíme prostě společný svět a až v něm se fenomény objevují takové, jaké jsou. Význam žité zkušenosti respondenta se zde ukazuje na podkladě setkání s výzkumníkem. Výzkumníková role však musí být jím samým zvědoměna. Z dosavadního popisu metody IPA je zřejmé, že je výsledky takové analýzy jsou vždy dočasné a nutně subjektivní.

6.1. Charakteristika výzkumného souboru

K výběru respondentů do výzkumného souboru jsem použil klasickou metodu hojně používanou v kvalitativním výzkumu, a to metodu záměrného výběru. V rámci této metody jsou respondenti do výzkumného souboru vybíráni záměrně na základě jistých vlastností, které jsou relevantní výzkumnému cíli. Pokud vybraní jedinci kritéria splňují a souhlasí s účastí na výzkumu, nic jiného jejich účasti z hlediska výzkumníka nebrání (Miovský, 2006). Pro účely této práce jsem vedl rozhovory se třemi pacientkami, které absolvovaly tříměsíční psychoterapeutickou léčbu v denním stacionáři kliniky ESET. Oslovit pacientky mi pomohly MUDr. Radka Schneidrová a Mgr. Bára Kohoutová, které pracují v terapeutickém týmu stacionáře. Měl jsem štěstí, že z účasti na výzkumu souhlasily všechny tři pacientky, které byly zároveň

posledními třemi účastnicemi stacionáře.

6.2. Realizace výzkumu

Respondentky byly kontaktovány přes pracovníky kliniky ESET a byly krátce informovány o tom, jak zhruba výzkum vypadá a co by od nich vyžadoval. Rozhovory probíhaly převážně v prostorách kliniky ESET. Před začátkem každého rozhovoru jsem respondentům připomněl povahu mého výzkumu a možnost kdykoli z něho vystoupit, popřípadě nárokovat vymazání nahrávky. Respondentky se výzkumu účastnily s informovaným souhlasem. Všechny hovory byly nahrávány a následně doslovně přepsány. Celková délka nahrávek je 8 hodin a 4 minuty. Zároveň ctíme ochranu osobních údajů a po domluvě s respondentkami jsou zanonymizovány veškeré identifikační údaje, včetně jmen.

6.3. Scénář rozhovoru

Scénář rozhovoru vycházel z metodiky IPA. Byl polostrukturovaný a sloužil spíše jako vodítko. Scénář jsem využil hlavně v prvních rozhovorech, abych od respondentek díky strukturovaným otázkám získal nejprve informace obecnějšího rázu a pomalu jsme se naladili a dostali do rozhovoru. V dalších rozhovorech už jsem se scénáře prakticky nedržel a ve vedení rozhovoru vycházel ze situace.

Scénář rozhovoru vypadal následovně:

Úvodní představení výzkumu, informovaný souhlas a otevírací otázka:

- Řekněte mi prosím na úvod – jaké to pro vás je být zde ve stacionáři, jak to probíhá?
- Jak se momentálně máte, obecně?
- Teď taková zvláštní otázka, jak by jste popsali sami sebe?

- Jak ještě?
- Jak by vás popsali ostatní, kteří vás dobře znají?
- Kdybyste mohli na sobě něco změnit, co by to bylo?
- Jaké změny jste zaznamenali od začátku terapie?
- K lepšímu:
- K horšímu:
- Co myslíte, že bylo důvodem těchto změn?
- Je něco, co byste chtěli aby se změnilo a nezměnilo se?
- Co vám v terapii zatím nejvíce pomohlo?
- Zkuste si vzpomenout na pro vás nejdůležitější zlomové okamžiky, situace.
- Zkuste ještě další.
- Co myslíte, že pomáhá ostatním?
- Je něco, co nepomáhá, případně brzdí terapii? Mělo by se něco změnit?
- Je něco co byste chtěli ještě doplnit?

6.4. Analýza dat

Metoda IPA nám pomáhá konstruovat zkušenost respondenta na základě setkání a sdílení zkušenosti respondenta s výzkumníkem. Analýza textu v IPA není popisem holé zkušenosti respondenta, ale je vždy zároveň interpretací. Závěry vzešlé z IPA jsou vždy subjektivní (Koutná, Kostínková a Čermák, 2013).

IPA má několik fází:

1. Fáze - opakované pročitání přepsaného rozhovoru. Snaha o naladění se na respondenta, o vstup do jeho světa..
2. Fáze – tvorba poznámek. Zaznamenáváme vše, co nás zaujalo, i zdánlivé detaily.
3. Fáze – tvorba témat. Pojmenováváme to, co se v poznámkách tematicky

objevuje. Zakotveno v řeči respondenta, mohou to být jeho citace nebo metafora.

4. Fáze – tvorba hlavních témat – spojování dosavadních témat do nadřazených pojmů, které zahrnují respondentovu zkušenost. Jejich analýza.
5. Fáze - narativní zápis. Tento zápis shrnuje přítomné významy ve zkušenosti respondenta (Koutná Kostínková a Čermák, 2013).

Vybrané výroky v tabulkách jsou očíslovány. První údaj je číslo stránky, na kterém lze daný výrok v přepisu rozhovoru (viz. příloha) najít a druhý údaj je číslo odstavce (stránka.odstavec).

6.5. Reflexe vlastních představ souvisejících s tématem výzkumu

Tato reflexe je nástrojem, který by měl u výzkumníka ochránit podstatu interpretativní fenomenologické analýzy, a totiž schopnost výzkumníka přistupovat k datům a provádění analýzy s co možná nejmenšími předsudky nebo hypotézami. Slouží k reflexi motivace výzkumníka s tímto tématem pracovat a prozkoumat jeho vlastní zkušenosti s ním. Koutná, Kostínková a Čermák (2013) uvádí několik způsobů, jak lze tuto reflexi provést:

- Dialog sama se sebou – k tomuto způsobu lze využít i techniku „prázdné židle“ z Gestalt terapie (např. Zinker, 2004). Kdo se necítí na „prázdnou židli“, může prostě vést dialog na dané téma sám se sebou a udělat si poznámky
- Další variantou je požádat jinou osobu, ideálně kolegu-výzkumníka, aby s námi na toto téma vedl rozhovor. Dialog s kolegou nám může pomoci lépe zformulovat myšlenky související s tématem

Já osobně jsem k reflexi zvolil metodu vnitřního dialogu. Téma mojí práce je „Subjektivní prožívání terapeutické změny“. Hlavní body reflexe mých představ v práci s tímto tématem jsou následující:

1. nejdůležitějším faktorem terapeutické změny se ukáže skupinová soudržnost
2. hlavním cílem neurotických pacientů v denním stacionáři je posílení sebevědomí
3. pacienti se sebe navzájem budou bát a budou se vyhýbat konfliktům
4. v rozhovorech se budou vyhýbat odpovědím, které by se o terapii vyjadřovali negativně
5. pacienti budou chtít naplňovat představu o očekávání výzkumníka a ve svých subjektivních výrocích budou hovořit o větších změnách ve svém vnitřním světě, než se ve skutečnosti udály

7 VÝSLEDKY

7.1. Analýza rozhovorů s paní A

Analýza rozhovorů s Paní A (3 rozhovory)

Žena, 56 let, zdravotní sestra, délka rozhovorů dohromady 2h 25 min

Tabulka A1: Sebepojetí

Téma	Citace + souřadnice
Obavy	<p>„Šla jsem do toho s obavami, ale poměrně rychle jsem si zvykla“ (93.2)</p> <p>„No, víte, mě aby někdo pochopil, tak to trvá“ (93.4)</p> <p>„...vůbec jsem nevěděla do čeho jdu a bála se. Ale musím říct, a to si tam podškrtněte, že bych to doporučovala každému. (106.98)</p>

	<p>„No hlavně skrz ty situace, byla jsem jak struna, někdo do mě brknul, a já se hned rozechvěla. No a teď konc se tak otočím a řeknu si víš co, ty mě taky můžeš.“ (111.125)</p>
Výkonnost	<p>„Já třeba pracuju na dvě stě procent. To ukazuju okolí, snažím se. „ (94.10)</p> <p>„Teď je to sto padesát! Už na to seru! Jen do výše svého platu (smích). Jo, polevila jsem. Svoji práci si odvádím, tak jak mám, i odvádím víc, ale už to nepřeháním.“ (113.141)</p>
Řešení konfliktů	<p>„. Ona si vlastně myslela, že vyhrála, ale nevyhrála. Já jsem zůstala já. Vyhrála jsem já.“ (98.43)</p>
Sebevědomí	<p>„Já si se spoustu věcma poradit umím, ale když mi na lidech záleží, a mě na nich často záleží, tak jsem někdy bezbranná.“ (104.85)</p> <p>„Jsem na sebe hrdá prostě. Mě nikdo nic nedá zadarmo, proč bych se měla někomu klanět v pase. Už se nebudu nikomu pro nic za nic omlouvat. Umím se líp ozvat. To jsem uměla i před tím, ale to jsem štekala, teď už u toho přemýšlím. A taky už umím druhý nechat bejt, ať si to maj jak chtěj, já si to taky budu mít jak chci.“ (111.123)</p>

Tabulka A2: Kořeny problémů

Téma	Citace + souřadnice
Pocity viny	<p>„Chtěla bych to useknout, naučit se říci ne. Že nemám čas. Já mám pocity viny, když někoho odmítám, to nechci.“ (94.12)</p>
Dětství	<p>„Začalo to už v dětství, působila jsem schopněji, než můj bratr, tak toho po mě rodiče prostě pak vyžadovali</p>

	víc. „(94.10)
„když všichni tak, všichni“	„Chtěli jsme všichni makat na společným ostrově a ona že si tam bude číst knížky. Tak jsem jí to řekla, že je sobecká, že mi chceme makat a ona si tam bude číst knížky. No a tím to vzniklo. My tam chceme přežít a ona si tam bude číst knížky.“ (97.37) „Když všichni tak všichni, žádnéj individuální přístup jenom proto, že se mi zrovna zachce.“(101.63)
Zaobírání se minulostí	„No docela jo, měla jsem tím úplně zasekanou hlavu. Co a jak a proč mi to udělali. Taky maminka mi umřela, když jsem byla mladá a pořád na ní myslím. Tu už taky zpátky nedostanu. Ale ve stacionáři jsem se to právě učila smést, už se necyklit.“ (104.81)

Tabulka A3: Důsledky v životě

Téma	Citace + souřadnice
Důsledky ve vztazích	„A tak, prostě jsem jí říkala, že takhle to v normálním životě nefunguje, jasně že je nutný bejt slušnej, ale ne se furt klanit v pase u každý pitomosti.“ (100.59)
Náhled na interpersonální působení	„Vim, že v životě ještě narazím na bezpráví a budu s tím bojovat. Za tři měsíce se z toho jen tak nevysekám. Jako já se necejtím vyléčená. Myslím si, že jsem se leccos naučila, že dobře kóduju, ale člověk kterej mě nezná za tím mym chováním nepozná tu slabost, kterou tím zakrejujám. Já vypadám jako ukecaná držka plná humoru, ale při tom mě bolí u srdce, oni neví co mám vevnitř. Oni mi do hlavy nevidí. No pak záleží koho tam pustím a koho ne, a každýho se mi tam pouštět

	nechce.“ (102.71)
Práce s emocemi	„No byla jsem vzteklá! Hrozně! Cejtla jsem strašnou křivdu. Ale zároveň, mě ta vrchní za to nestála. Najednou jsem se cejtla bejt lepší než ona. Že uvěří někomu, koho zná mnohem míň než mě, to je její problém. Cejtla jsem velký zklamání a velkou křivdu, že se vlastně na tom světě nic nezměnilo.“ (109.111)
„Vnitřní síla“	„No změnilo! Změnilo se hlavně to, že jsem měla tu odvahu, že jsem nešla do klubíčka, zvedla hlavu a hned šla na to další oddělení, ještě ten den, hned potom. Jako měla jsem vztek, ale řekla jsem si, že musím. Takovej vnitřní boj ve mně, řekla jsem si že to nesmím vzdát, že prostě musím, taková vnitřní síla se ve mně našla.“ (109.113)

Tabulka A4: Co pomohlo ke změně

Téma	Citace + souřadnice
Skupinová soudržnost	„Není tady to zlo, na které jsem z venku zvyklá byla. Chceme si tady vzájemně pomoci, ne se trápit.“ (93.6) No je to tím, že si tady nasloucháme. Já třeba si s nějakými problémy, které mají ostatní, poradit umím a něco bych vůbec neřešila. Ale zase mám to svoje, no a k tomu mi zase mají co říct ostatní. Prostě si pomáháme.(95.22)
Zpětné vazby od skupiny a terapeutů.	„No mám nevyřešených pár věcí v životě, ale v tom

	<p>si pomůžu jen sama. Stacionář mi pomáhá v tom, abych byla tvrdší, důraznější.“ (95.26)</p> <p>„Ano, ano. Například slovo musím. Já to hodně používám...musím, musíš, to se musí. Ale nemyslím to tak, ostatní to chápou jako příkaz ode mě, to jsem si neuvědomovala.“(96.32)</p> <p>„No to jak jsme se o tom bavili ve skupině. Každý řekl, jak to na něj působí. Ukázalo se, že často to vůbec nepůsobí, jak bych chtěla. Byli tu různé názory, není to žádná legrace, někdy je to zmatené a nevím co se vlastně děje.“ (96.35)</p>
Důvěra ve skupině	<p>„Dobrota tady těch lidí. Cejtim se tu hrozně příjemně. Nebýt mojí situace a nemoci, neměla bych možnost potkat tak úžasný lidi jako tady. Ztratila jsem strach a stud o sobě mluvit. Mám kostlivce, o kterém neví ani moje děti. Tady terapeutce uvažuji, že se svěřím, protože mám důvěru a vztahuje se k tomu lékařské tajemství.“ (96.28)</p>
Posilování sebevědomí	<p>„Trochu hůř se mi dýchalo, ale prostě jsem si řekla – dělám to pro sebe! To mi pomohlo.“ (103.79)</p>
Terapeutky	<p>„...za tu lidskost, a za tu odbornost, zvlášť terapeutka R., co slovo, to perla. Vždycky přesně zasáhla to citlivé místo. Vystihla to podstatné, co jsem potřebovala slyšet, dokázala to pojmenovat.“ (107.103)</p> <p>„Terapeutky mi říkali neměňte se, zůstaňte taková, jaká jste. I s tím vaším prostořekým humorem, ale dejte šanci nám pomalejším. Já totiž nesnáším pomalé lidi. I v tý práci, tam pomalej člověk nemá co dělat.“ (107.103)</p> <p>„Furt vlastně dokola do mě šili. Ať to smetnu. Stalo se</p>

	to, neodestane se to, už to zpátky nevemu prostě. Ale nebudu s tím žít celý život! To je ono! To jsem si tam vyčistila! To do mě terapeutky furt šili, ať s tím nežiju, ať s tím neusínám!“ (112.129)
--	---

Tabulka A5: Důležité události v terapii

Téma	Citace + souřadnice
Konflikty	<p>„No jeden takový byl, takový konflikt. To slovo bych nejradši vymazala ze slovníku. Nesnáším konflikty, konflikty jsou boj a já nechci s nikým bojovat. Ale jeden konflikt jsem tady měla, nemohla jsem z toho spát, chtěla to ze sebe dostat, ale dotyčná kolegyně tu několik dní nebyla a nebylo možné to řešit bez ní. Tak jsem se v tom plácala sama, nebyla možnost si to vyříkat. Ale pak přišla a začali jsme to řešit. Rozdíl byl, že jsem začala volit slova. Plácala jsem to jak bábovičku, každé slovo, abych ji neurazila, ale zároveň řekla, co potřebuju.“ (96.30)</p> <p>„Oni už jsou navyklý, že jsem precizní a řekla jsem jí, proč jako nepočká až přijde A., která chodí běžně na desátou?! Jako fakt jsem z toho byla špatná.“ (100.61)</p> <p>„A terapeutka mi přišla, že se staví na strany D. Tak jsem jí řekla, že na ní jsem taky našťvaná. „ (101.63)</p>
Docházka	<p>„No to, že jsem lidi chodí jak se jim zachce. Já na to mám neschopenku beru to vážně a někteří sem chodí jak se jim zrovna hodí a mají chabé výmlvy, jak někde ve škole. Větší zodpovědnost by to chtělo.“(99.52)</p>

Tabulka A6: Vývoj změny v čase

Téma	Citace + souřadnice
Subjektivní pocit / well-being	<p>„Teď po těch skoro dvou měsících musím říct, že cítím úlevu, trochu jsem si srovnala v hlavě, co je a není důležité.“ (93.2)</p> <p>„Asi to, že už se tolik nebojím. Už se tolik nebojím říct, co potřebuju a říct to hned a ne to v sobě dusit.“ (104.83)</p>
Pocitované změny v řešení konfliktů	<p>„No v tom, že jsem to usekla. Ona si vlastně myslela, že vyhrála, ale nevyhrála. Já jsem zůstala já. Vyhrála jsem já.“ (98.43)</p> <p>„No to bylo právě, že já jsem vytvořila ten kompromis a já jsem věděla, jak ho mám vytvořit. Najednou jsem si věděla rady. Hledala jsem ty správný slova. Cítíme se teď obě dobře. Uspokojila jsem sama sebe, protože vnitřně jsem vyhrála. To je důležitý,ne?“ (98.46)</p>
Jak udržet změnu do budoucna	<p>„Hodně mi v tom pomáhá ta moje kamarádka, prožívá ten stacionář se mnou, pořád se o tom bavíme. Mám to teď tak, že prostě vim, že jaký si to udělám, takový to budu mít. Když prostě ráno vstanu s tím, že budu nasraná, tak budu nasraná. Ale když vstanu a třeba blbě vstanu, tak si řeknu prostě ne, dám si sprchu, dám si to svoje kafe a cigáro a jdu a bude líp prostě, bude mi fajn. Prostě já dokážu ovlivnit svojí náladu. A takhle já to chci dělat. Nechci vstávat s depresí. Chci to nechat bejt, jak mě učily terapeutky, prostě to smejt. Nechci už se vracet k minulosti, minulost je pro mě tabu. To už prostě nevrátím. Je pro mě hlavně přítomnost a budoucnost, a ta chci aby byla lepší.“ (103.77)</p>

Paní A je velmi temperamentní osobnost. Její energie je dobře viditelná v neverbálním i verbálním projevu a v našich rozhovorech se projevovala výraznou gestikulací a rychlostí slov, za kterými si paní A vždy pevným hlasem stála. K rozhovorům přistupovala velmi otevřeně, v neformálním prostoru mimo záznam se mnou jako výzkumníkem až „koketně“. Možnost vymazat část záznamu využila jednou, a to v posledním, třetím rozhovoru, kdy se příliš rozhovořila o své nové práci a uvedla nějaké informace a názory, které nechtěla, aby byly publikovány (viz 3.54). Své potíže a jejich kořeny vidí Paní A především v dětství a v absenci matky, s jejíž smrtí se nikdy zcela nevyrovnala. Její výchova byla výchovou ke slušnosti a k bytí pro druhé. Mnoho trápení a komplikací, které paní A ve vztazích zažívá, vychází z pocitů viny, které cítí, když nemůže splnit očekávání druhých, které však mohou být i domnělá. Vlastními slovy se paní A vyjádřila takto: *„Chtěla bych to useknout, naučit se říci ne. Že nemám čas. Já mám pocity viny, když někoho odmítám, to nechci.“* (94.12)

Druhým hlavním tématem, které se u paní A v průběhu stacionáře objevilo, bylo zaměření na výkon, které má dva kořeny – v druhu sebepojetí paní A a v přístupu k druhým lidem vyjádřeném metaforou *„když všichni, tak všichni“*.

Paní A vidí sama sebe jako velmi schopnou a výkonnou : *„Začalo to už v dětství, působila jsem schopněji, než můj bratr, tak toho po mě rodiče prostě pak vyžadovali víc.“* (94.10) *„Já třeba pracuju na dvě stě procent. To ukazuju okolí, snažím se.“* (94.10). Její výkonnost byla způsobem, jak si zajišťovala přízeň druhých. Nicméně laťka toho, co je nutné dělat a s jakým nasazením se u paní A dostala do výšin, které ji postupem času začaly vyčerpávat a vedly k utváření druhého zmíněného tématu, kterým je postoj k druhým ve znění *„když všichni, tak všichni“*. Paní A cítí nároky na svou výkonnost a očekává stejnou míru nasazení i od druhých, což vede k častým konfliktům. Ve stacionáři se toto interpersonální nastavení paní A projevilo ve společné práci klientů, kdy pracovali na společném obrazu a jedna klientka přišla pozdě a zvolila si svůj způsob práce: *„Chtěli jsme všichni makat na společným ostrově a ona, že si tam bude číst knížky. Tak jsem jí to řekla, že je sobecká, že mi chceme makat a ona si tam bude číst knížky. No a tím to vzniklo. My*

tam chceme přežít a ona si tam bude číst knížky.“ (97.37)

„Když všichni, tak všichni, žádnéj individuální přístup jenom proto, že se mi zrovna zachce.“ (101.63)

Z důležitých událostí v terapii uvádí paní A právě konflikty ve stacionáři, na které se mohla podívat novým pohledem, zkoumat je v bezpečném prostoru terapeutické skupiny za přítomnosti terapeutek, jejichž práce a odbornosti si velmi cenila. *„...za tu lidskost, a za tu odbornost, zvláště terapeutka R., co slovo, to perla. Vždycky přesně zasáhla to citlivé místo. Vystihla to podstatné, co jsem potřebovala slyšet, dokázala to pojmenovat.“ (107.103)*

Téma konfliktů a jejich řešení je signifikantní pro subjektivní vnímání terapeutické změny paní A, a to nás přivádí k hlavním výzkumným otázkám této práce: Jak paní A. subjektivně prožívala svoji terapeutickou změnu? Jak se u paní A měnila reflexe daného tématu v časových odstupech?

Do stacionáře vstupovala paní A jako konfliktní osoba, jejíž výbušnost vedla až k rozpadu manželství a ztrátě zaměstnání. O kořenech této výbušnosti jsem se zmiňoval v úvodu této analýzy, jde zaprvé o přirozený temperament paní A a míru jejich nároků, které má na sebe a na ostatní. Když se tato očekávání nesetkávají s realitou, cítí paní A těžko snesitelnou křivdu a nespravedlnost, která vede k impulsivnímu jednání a prudkým reakcím. Poznávání sebe sama v tomto ohledu ve stacionáři popisuje paní A např. takto: *„No hlavně skrz ty situace, byla jsem jak struna, někdo do mě brknul, a já se hned rozechvěla. No a teďkonc se tak otočím a řeknu si víš co, ty mě taky můžeš.“ (111.125)* Jako hlavní faktory procesu změny u paní A se ukázaly za prvé projevení negativních emocí a jejich zpracování, za druhé zpětné vazby v duchu skupinové soudržnosti a za třetí zdůvodňování. O konfliktnosti paní A už jsem se krátce zmiňoval, teď by bylo na místě uvést, jak se toto téma z pohledu paní A vyvíjelo, měnilo. Zásadní byla zmíněná situace s tvorbou společného obrazu, kdy paní A cítila nespravedlnost a vztek na jinou klientku, která svojí tvorbu pojala po svém a neúčastnila se skupinového plánu na společném postupu. Tento konflikt byl katalyzátorem pocitů, které paní A znala z venku, především z práce. Ve stacionáři ovšem měla poprvé v životě čas se okolnostmi tohoto konfliktu a svými pocity zabývat v přítomnosti a za účasti klientky, ke které negativní emoce směřovaly.

Paní A to vnímala takto: „*No jeden takový byl, takový konflikt. To slovo bych nejradši vymazala ze slovníku. Nesnáším konflikty, konflikty jsou boj a já nechci s nikým bojovat. Ale jeden konflikt jsem tady měla, nemohla jsem z toho spát, chtěla to ze sebe dostat, ale dotyčná kolegyně tu několik dní nebyla a nebylo možné to řešit bez ní. Tak jsem se v tom plácala sama, nebyla možnost si to vyříkat. Ale pak přišla a začaly jsme to řešit. Rozdíl byl, že jsem začala volit slova. Plácala jsem to jak bábovičku, každé slovo, abych ji neurazila, ale zároveň řekla, co potřebuju.*“ (96.30) Skupina po dobu tří měsíců paní A nabízela zpětné vazby o jejím chování, které byla v terapeutické atmosféře schopná přijmout. Postupem času u paní A docházelo ke zvědomování důsledků jejího interpersonálního chování a neefektivnosti její práce s emocemi.

Další podstatná situace v rámci terapeutické změny paní A se odehrála už mimo stacionář, zhruba měsíc po jeho skončení. Paní A se vracela do práce (oddělení ARO v nemocnici) kde cítila velkou úzkost z předchozích konfliktů. Situaci nicméně vyřešila efektivně, zvládla komunikaci ohledně jejího vyhazovu a i po neúspěchu v získání jiného místa si zachovala účelnost jednání. Myslela stále na sebe a svoje potřeby a ještě ten samý den získala pracovní místo na jiném oddělení. Vyzkoušela zkrátka všechny možnosti, které měla, aby dosáhla úspěchu a ze situace se nestáhla. Vlastními slovy ke změně v jednání: „*No změnilo! Změnilo se hlavně to, že jsem měla tu odvalu, že jsem nešla do klubíčka, zvedla hlavu a hned šla na to další oddělení, ještě ten den, hned potom. Jako měla jsem vztek, ale řekla jsem si, že musím. Takovej vnitřní boj ve mně, řekla jsem si že to nesmím vzdát, že prostě musím, taková vnitřní síla se ve mně našla.*“ (109.113) Tato změna by se, dle mého názoru, dala připsat osobnostnímu růstu ve dvou směrech. Za prvé paní A hovořila o větším sebevědomí, konkrétněji o specifickém vědomí svých potřeb, větší odvahy a schopností práva na tyto potřeby v mezilidských vztazích efektivně hájit. Za druhé jde o vhléd do situace, schopnost vnímat realitu takovou, jaká je a zorientovat se v ní, tudíž přiléhavě jednat.

Na výzkumníkovy dotěrné dotazy, co ve stacionáři dopomohlo paní A k růstu v těchto oblastech odpovídala různě, ale vždy mluvila o skupinové soudržnosti. Na závěr cituji dva následující výroky, který nejlépe vystihují pocit skupinové soudržnosti

tak, jak jej vnímala paní A: „Není tady to zlo, na které jsem z venku zvyklá byla. Chceme si tady vzájemně pomoci, ne se trápit.“ (93.6)

„No je to tím, že si tady nasloucháme. Já třeba si s nějakými problémy, které mají ostatní, poradit umím a něco bych vůbec neřešila. Ale zase mám to svoje, no a k tomu mi zase mají co říct ostatní. Prostě si pomáháme.“ (95.22)

7.2. Analýza rozhovorů s paní B

Analýza rozhovorů s Paní B (3 rozhovory)

Žena, 39 let, délka rozhovorů dohromady 2h 51 min

Tabulka B1: Vnímání sebe

Téma	Citace + souřadnice
Priority	„Musím řešit důležitý věci a první je to zdraví, zdraví a psychika a pak si nějak pomalu skládat ty věci. Ale v tomhle mi ten stacionář hodně pomáhá, ty lidi jsou supr.“ (119.179)
Impulsivita	„...a ten vztah nemám vyřešenej, to je to jediný co mě trápilo a možná mě to i dostalo na dno. Jinak ty ostatní věci celkem fungují. Jsem hodně impulzivní člověk a já sama mam velký výkyvy, měla jsem vždycky propady nebo velkou euforii, někdo mi říkal, jako kdybych měla maniodepresivní stavy.“ (123.193)
Sebehodnota	„Myslím, že jsem docela inteligentní člověk, když chci. Možná jsem trošku dítě v některých věcech, což asi můžu říct, že za to i děkuju. Protože dokážu se radovat a vidět i nějaký věci, co ostatní ani neviděj.“ (124.197)

Bipolarita	„Ja se totiž dokážu strašně nadchnout a bejt šťastná až dokážu nakazit ostatní lidi, aspoň to říkaj. A když si něco umanu, tak si za tím dokážu jít. Pak dokážu mít ale ty strašlivý depky.“(125.201)
Dětství	„ Já jsem o tom přemejšlela, mě to strašně ničí to drama, ale nějak to vyvolávám. Přitom mě to ničí. To mám asi spojený s dětstvím, kde bylo plno dramatických situací a asi jsem si na to i zvykla. Možná si to člověk vezme, že to je normální potom. Já to sama nechápu.“(127.209)
„Zacyklenost“	„Chtěla jsem to změnit. Já jsem měla pocit, že opakuju konkrétně ve vztazích s chlapama. Nevím proč to tak mám, jako kdyby vzorce nějakýho chování, co mám dejme tomu nastavený od dětství a že to furt opakuju. A já ty vztahy tím ničím, že ubližuju i sama sobě, tak jsem chtěla změnit ty vzorce chování. Jsem si přišla jako v začarovaným kruhu.“ (130.225)
Spiritualita	„...když jsem něco provedla, tak jsem musela za trest do kostela. Já věřím ale nechodím jinak do kostela. Já si myslím, že se podle toho člověk má chovat. Mám to od mala, ale nikdy jsem to necítila nikdy tak jako teď. Ono asi opravdu když si člověk sáhne na dno, tak fakt hledá už jako někde jinde ty věci no.“(131.231)
„Nedělní neuróza“	„Nemám ráda svátky, nemám ráda neděle. Vždycky to pro mě bylo hrozně depresivní, já mám rada když se něco deje furt. Jó zastavit se to jo, ale ne na dlouho. Mám pocit, že musím jít dál. Když mám delší dobu bejt v klidu, tak mně to úplně nejde. Já začnu propadat do nějaký deprese nebo co to

	je.“(155.327)
„Na cestě“	„A vůbec si nemyslím, že bych se z toho dostala. Přijdu si jako vyléčeněj alkoholik, kterej by do toho mohl zase spadnout i s tím temperamentem a tím vším, protože ve mně to furt hoří a ty prášky jsou takový, že mě to utlumuje a v podstatě jsem dost divokej tvor. V podstatě je to nějaká cesta a chtěla bych si zachovat tu vyrovnanost a ten klid v sobě.“(157.333)

Tabulka B2: Vnímání stacionáře

Téma	Citace + souřadnice
Malý počet účastníků	„Dobrý. Supr. S tím tedy, že tenhle stacionář je zřejmě vyjímečnej tím, že jsme tady byli zatím jenom tři už, nevím jestli to víte (V: nevím, nevím). Protože nás tu bylo asi deset a odpadli všichni, já nevím jestli se tohle někdy ve stacionáři stalo, jako fakt hodně zvláštní.“(118.173)
Důvěra	„Teďka už máme mezi sebou takovou důvěru, že si toho vážíme a já jsem za to moc ráda. (119.179) „Asi ta důvěra a ten pocit, že jsou tady pro mě. Že ať se děje co se děje, tak při mně stojej. Jako kdyby, že tady jsou.“(136.243)
Parta	„Tak zaprvý je to tady dobrá parta. To je supr, že se sem fakt už těším. A k lepšímu, že si líp dokážu vytyčit hranice.“ (130.227)
Diverzita	„Já jsem taky i jiná, že jsme na sebe naráželi, ale to bylo dobrý, protože jsem si i spoustu věcí ujasnila.

	Že každej má nějakou svojí hranici. Bylo to hrozně zajímavý.“(149.294)
Přítomnost	„Ten stacionář mě naučil bejt v přítomnosti hodně.“ (160.350)

Tabulka B3: Vnímání terapeutické změny

Téma	Citace + souřadnice
Řád	„Nejen že mě to nutí mít nějaký řád, ale i mi to pomáhá, že jsem klidnější. Ujasňuju si věci a jak zrcadlíme jeden druhému ty věci, ta komunita, až nás tady zbylo hrozně málo ty 3, protože si říkám, že kdyby nás tady bylo víc, tak by to bylo jiný. Člověk se za toho druhýho už neschová. Už je nás tady takhle malinko a oni se nám úplně maximálně věnujou.“ (119.179)
Ticho, klid	„Já přitom miluju v poslední době ten klid. Jenom ticho a klid.“(127.211) „Jsem klidnější, vím víc co chci, že jsem si začala v sobě ty věci skládat. Přišla jsem zase k věcem co mě baví a mám radost z maličností.“ (150.302)
Partnerský vztah	„Jo, já myslím, že to je to, co mě tam dostalo. Já jsem setrvala ve vztahu, už je to tuším pátej rok. Ve vztahu, v kterým jsem vůbec vlastně, jak to říct, šla jsem za svoje hranice. Ono pak ztratíte sám sebe. Já si řekla i dost a nedokázala jsem ho opustit. (160.348)

	<p>„Myslela jsem, že se mi ten vztah podaří nějak vyřešit a nepodařilo se mi to vyřešit. Přišla jsem na to, že v životě je některý věci lepší nechat být, oni se vyřešej časem.“(143.276)</p> <p>„Jak na sobě pracuju, tak vlastně ten most mezi náma se ještě zvětšil. Takovej mám aspoň pocit, protože já ho odmítám, že mi to přijde hloupý ty jeho názory. Já jsem si myslela, že budu tolerantnější, ale naopak. Mně ten stacionář dal to, že jsem možná sebevědomější (smích), ale spíš že odmítám tyhle hlouposti snášet jako.“ (144.278)</p>
Životospráva	<p>„No musela jsem přestat pít, protože musím brát ty léky a na to se pít nesmi. Teďka mi to i chybí ty věci. Jsem vyklidněnější, ale chybí mi to. Jako kdyby něco za něco.“(148.290)</p>
Schopnost říkat ne	<p>„A další věc, že jsem začala být větší sobec, myslet víc na sebe a naučila se říkat ne. Já jsem se snažila vyhovět těm lidem, ale pak to šlo za tu hranici, kdy jsem začala být psychicky unavená a protivná.“ (151.308)</p>

Tabulka B4: Důležité události

Téma	Citace + souřadnice
Smrt člena skupiny	<p>„Tak to bylo takový, že jsme o tom hodně jako přemejšleli. Tak to byl takovej šok hroznej, fakt to byl šok. A potom začli všichni odpadat.</p> <p>No a zlomový byla ta smrt toho M., to bylo hrozný</p>

	<p>no. To bylo těžký, tady byl tejden...Já jsem teda zažila šok a hrozně jsem brečela. K tomu člověku si získáte nějaký vztah, máte ho rád a máte pocit, že když to zvládnou ostatní, tak to zvládnete taky. Já jsem měla ze začátku takovej pocit, že to musej ty lidi vydržet. Mně to ještě zrcadlilo, protože můj přítel se jmenuje taky M. A vlastně jak jsem tady na něho koukala a mně se líbil a je to Marek taky, tak se mi to jako spojilo a je to zvláštní s tím jako přítelem. No jako nepochopitelný to bylo.“(136.245)</p> <p>„Za tejden se zabil ten M. a já jsem taky furt o tom přemýšlela, že bych odešla a pak přišli, že on tady už není a říkám si, to je vlastně docela dobrý nápad, to vyřešil. No je to hrozný vlastně.“(162.354)</p>
Čtení životopisu	<p>„I jak jsme měli tady měli napsat ten životopis říct ho tady celej bylo strašně náročný. A oni vás vyslechli, vzali vás takový jaký jste.“ (134.237)</p>
Konflikt	<p>„Já si vzpomínám hned první den tady jsme s A. strašně pohádali. Jsem si říkala, co to je za slepici ta A.. Ona tady prostě křičela, jak je hrozně temperamentní. Ona je skvělá ženská, ale my jsme ji nepobrali ten první den. Byla taková ňáká šílená. Ona seděla hnedka vedle mě a já jsem ji něco zrcadlila, ona to nepobrala a úplně se sesypala, pak tejden nepřišla. Pak přišla, že jí řekla dcera, ať nám ukáže jaká skutečně je, že to nemá vzdávat.“(136.245)</p>

Tabulka B5: Terapeutické faktory

Téma	Citace + souřadnice
------	---------------------

Terapeutky	<p>„Radka je úžasněj psychoterapeut, já jsem za ní fakt ráda. Vyzařuje z ní klid a hodně mi to teda dává.“</p> <p>„Že tu Radku, já v ní vidím takový zvláštní světlo v tý Radce a nevím, co to je. A je to pro mě takový hrozně příjemný a všichni to tak maj. Nevim mně nějak vyhovujou ty její věty, jak ona to formuluje, jak ona to řekne, tak mně to jako hrozně tak jako... ta věta je pro mě tak významná, že já se podle ní začnu řídit. Na mě to jako ňák funguje.“ (119.179)</p>
Skupinová soudržnost	<p>„První věc je asi neuvěřitelná podpora těch lidí kolem. Nejsem sama. Poslouchají mě ty lidi, že je tím neotravuju. Já jsem měla pocit, že když budu omílat furt jeden problém, tak ty lidi utečou, že jako přátelé to nechtěj furt poslouchat. Tady vás prostě vyslechnou a snažej se vás pochopit. Samozřejmě jsou lidi i unavený, ale právě proto tu jsou a je super, že vás poslouchaj a snaží se s váma najít tu cestu. Právě i těch pár lidí co tu zbylo, už je to tak intimní, že jsme na sebe tak napojený.“(133.235)</p>
Zpětné vazby	<p>„V tu chvíli je tam ta důvěra a jako člověk se otevře a oni vám pomáhaj s tím zpětným zrcadlem a v tu chvíli si ty věci srovnat. Zjistíte někdy, že řešíte takový kraviny, že to není tak důležitý. Nemusíte chytat deset zajíců, stačí v tuhleto chvíli jenom tohleto.“(134.237)</p>
Pomoc ostatním	<p>„Mně vlastně dalo na tom stacionáři strašně moc to, že můžu pomoci někomu jinýmu.“(138.249)</p>
Poradenství	<p>„Nám říkali upřednostňujte sami sebe a buďte sobecká. Udělejte si tu radost. To nás tam hodně učili a to si myslím, že je dobrý. Mně bude 40 a</p>

	cejtím, že ten život je omezenej a nechci ho jako probrečet, chci si ho užít.“(159.346)
--	---

Tabulka B6: Jiné

Téma	Citace + souřadnice
Arteterapie	„A hodně mě bavilo, já hrozně ráda maluju, tak vlastně i sranda s tím malováním tady něco vytvořit a pak to komentovat, to je taky dobrý. Jakože ještě jiná dimenze.“ (140.257)
„Zastavení se“	„Super na tom stacionáři bylo, že jsem nebyla nikde hospitalizovaná, ale člověk může chodit každý den. Že jste v konfrontaci s tím okolím, že vlastně to co se vám stane za ten den, tak že to můžete druhý den sem přinést a rozeberou to s váma.“(145.282)
„Nenásilnost“	„Líbilo se mi i že vám neříkaj co máte dělat, říkaj vám nějak svůj názor a nějak vás nasměrujou, že si to člověk najde sám, což je tak nenásilně. To mi přišlo hodně hezký. Mně to vyhovuje. „(145.282)
Farmakoterapie	„No tak R. mi nasadila stabilizátor nálad, brala jsem antidepresiva malinko. Já ty prášky nechci moc brát, ale ona mi řekla ať to beru, protože já mam potom takový afekty opravdu, jako když dáte do arény k býkovi červenou barvu a když se něco stane tak já už vylitnu a nepřemejšlim. Já všechny ty rady co vám ostatní daj mám v hlavě, ale dokážu je praktikovat v klidu. Jak pak se stanou ty věci, tak jsem jak divoký zvíře.“ (146.284)

„Šestý smysl“	„Nákej šestej smysl jsem tam měla. Je spoustu v životě indicií v životě, co se mi děje a já to neberu jako náhody, který mi ukazují běž nebo nechod'. Jsem vnímavější na ty věci teď a je mi to víc jedno.“(160.350)
Víra	„Tak tohle mi pomohlo. Snažím se podle toho žít, ale občas se mi to nedaří. Ale tohle no, já se prostě modlím a věřím v boha, že mi pomáhá, že nejsem sama.“ (164.360)

Paní B vstupovala do rozhovoru ochotně a otevřeně. Paní B je atraktivní žena uměleckého zaměření a v rozhovorech často hovořila o své divoké povaze. Při našich setkáních ovšem působila klidně a mluvila mírným hlasem, s rozvahou. Do stacionáře vstupovala po psychické i fyzické stránce „vyčerpaná“. Únavu se životního stylu a komplikovaných vztahů viděla jako příčinu většiny svých životních propadů. Svůj životní styl spojený s uměleckou profesí paní B popisuje jako styl postrádající pravidelný spánkový režim v kombinaci se zvýšenou mírou užívání alkoholu, nicméně bez známek závislosti. Kromě nalezení a osvojení si vnitřního řádu a schopností péče o sebe byl hlavním tématem paní B její pětiletý vztah s přítelem, který popisovala jako velmi intenzivní a dramatický s prvky citové závislosti z obou stran. Alespoň tak si paní B vysvětlovala dlouholeté trvání vztahu, který ji podle vlastních slov přivedl do terapie: *„Jo, já myslím, že to je to, co mě tam dostalo. Já jsem setrvala ve vztahu, už je to tuším pátej rok. Ve vztahu, ve kterém jsem vůbec vlastně, jak to říct, šla jsem za svoje hranice. Ono pak ztratíte sám sebe. Já si řekla i dost a nedokázala jsem ho opustit.“*(160.348)

Paní B si komplikovanou povahu svých blízkých vztahů vysvětluje „zacykleností“, která má jisté, od dětství zažité vzorce, a které do stacionáře přišla poznat a změnit. Její současný vztah není první, který má dramatický průběh, a ze kterého pro paní B není jednoduché se vyvázat: *„Já jsem o tom přemýšlela, mě to strašně ničí to drama, ale nějak to vyvolávám. Přitom mě to ničí. To mám asi spojený s dětstvím, kde bylo*

plno dramatických situací a asi jsem si na to i zvykla. Možná si to člověk vezme, že to je normální potom. Já to sama nechápu.“(127.209)

Sama sebe popisuje paní B jako inteligentní, talentovanou, ale impulsivní ženu, která “chytá deset zajíců najednou“. Ve skupině jí zprvu oslovaly zpětné vazby, které se týkaly právě její roztěkanosti a ničivého životního tempa: *„V tu chvíli je tam ta důvěra a jako člověk se otevře a oni vám pomáhají s tím zpětným zrcadlem a v tu chvíli si ty věci srovnat. Zjistíte někdy, že řešíte takové kraviny, že to není tak důležité. Nemusíte chytat deset zajíců, stačí v tuhle chvíli jenom tohleto.*“(134.237)

Tříměsíční stacionář byl pro paní B první zkušeností se skupinovou psychoterapií. Na skupině, kterou prošla, považovala za terapeuticky nejdůležitější nízký počet jejích členů, jejich povahovou diverzitu a míru důvěry ve skupině. Nízký počet členů skupiny paní B považovala za výhodný v tom, že bylo hodně prostoru pro vlastní témata a tím intenzivnější a hlubší práci. Povahovou diverzitu (rozmanitost) členů skupiny paní B oceňovala kvůli příležitostem zkoumat své hranice ve vztazích, objevovat míru tolerance a respektu k sobě a druhým. Skupina pro paní B byla bezpečným místem díky důvěře, kterou často akcentovala, např.: *„Teďka už máme mezi sebou takovou důvěru, že si toho vážíme a já jsem za to moc ráda.*“(119.179)
„Asi ta důvěra a ten pocit, že jsou tady pro mě. Že ať se děje co se děje, tak při mně stojím. Jako kdyby, že tady jsou.“(136.243)

Jak paní B. subjektivně prožívá terapeutické změny a jak je reflektovala v časových odstupech? Již jsem zmiňoval, že paní B. mluvila o potřebě nějakého řádu, který v životě postrádala. Docházka do stacionáře pomohla paní B osvojit si řád na jedné straně ve smyslu denní rutiny a časového rozvrhu, na straně druhé ve smyslu objevování „vnitřního“ řádu. Tento „vnitřní“ řád se paní B postupně odkrýval v podobě niterných potřeb, konkrétně v potřebě občasně samoty, klidu a ticha: *„Já přitom miluju v poslední době ten klid. Jenom ticho a klid.*“(127.211). O šest týdnů později: *„Jsem klidnější, vím víc co chci, že jsem si začala v sobě ty věci skládat. Přišla jsem zase k věcem co mě baví a mám radost z maličkostí.*“(150.302) Radosti z maličkostí, ticha a klidu jsou pro paní B novými možnostmi, dříve se těchto chvil děsila a považovala je za prázdné a tíživé: *„Nemám ráda svátky, nemám ráda neděle. Vždycky to pro mě bylo hrozně depresivní, já mám ráda, když se něco děje furt. Jó zastavit se to jo, ale*

ne na dlouho. Mám pocit, že musím jít dál. Když mám delší dobu být v klidu, tak mně to úplně nejde. Já začnu propadat do nějaký deprese nebo co to je.“ (155.327)

Změny se u paní B odehrály i v úrovni životního stylu, zhruba v polovině léčby jí byly naordinovány léky na regulaci nálad, kvůli kterým omezila konzumaci alkoholu a tím pádem také společenské akce, večírky a regulovala spánkový režim. Jistou změnu také paní B zaznamenala ve schopnosti se vymezit a „říkat ne“, a to díky vnitřnímu zklidnění, stabilizaci a skupinové práci s hranicemi.

Paní B uvádí tři hlavní události, které nejvíce ovlivnily její terapeutický proces. Tou první a nejzávažnější byla smrt člena skupiny. Mladý člen skupiny (26 let) zhruba týden od začátku stacionáře spáchal sebevraždu. Paní B. tato tragédie otřásla a destabilizovala její pohled na terapii: *„Tak to bylo takový, že jsme o tom hodně jako přemýšleli. Tak to byl takovej šok hroznej, fakt to byl šok. A potom začli všichni odpadat.“ (119.177)*

No a zlomový byla ta smrt toho M., to bylo hrozný no. To bylo těžký, tady byl tejdén...Já jsem teda zažila šok a hrozně jsem brečela. K tomu člověku si získáte nějaký vztah, máte ho rád a máte pocit, že když to zvládnou ostatní, tak to zvládnete taky. Já jsem měla ze začátku takovej pocit, že to musej ty lidi vydržet.“ (136.245) V prvních týdnech po této události, po které následovaly odchody dalších členů skupiny paní B zažívala pocity marnosti a přiznávala oživení svých vlastních sebevražedných myšlenek. S odstupem, v závěrečné reflexi nicméně hovořila o tom, že jí nakonec i tato událost dodala sílu to nevzdávat a jít dál.

Další terapeutické události byli pro paní B čtení životopisu před skupinou a také konflikt s paní A. Napsání a přečtení životopisu před skupinou viděla paní B jako náročný úkol, kterého se obávala a po jehož splnění se u ní výrazně zvýšila důvěra ve skupinu: *„I jak jsme měli tady měli napsat ten životopis, říct ho tady celej bylo strašně náročný. A oni vás vyslechli, vzali vás takový jaký jste.“ (134.237)*

Hlavním terapeutickým faktorem byla pro paní B skupinová soudržnost. *„První věc je asi neuvěřitelná podpora těch lidí kolem. Nejsem sama. Poslouchají mě ty lidi, že je tím neotravuju. Já jsem měla pocit, že když budu omílat furt jeden problém, tak ty lidi utečou, že jako přátelé to nechtěj furt poslouchat. Tady vás prostě vyslechnou a snažej se vás pochopit.“ (133.235)*

V rámci rozvinuté důvěry ve skupinu začala paní B přijímat i dávat zpětné vazby. Oba tyto směry považovala paní B za důležité, zvláště se zmiňovala o příjemných pocitech při možnosti někomu jinému pomoci. Paní B si osvojila také jeden nový způsob péče o sebe, a to psaní deníku, kde si každý den rekapituluje a třídí to, co prožila. Podle svých slov tam také komunikuje s Bohem. Modlitba je významným specifickým faktorem terapie paní B, stejně jako víra v „šestý smysl“, která pro paní B. znamená, že se nic neděje zcela náhodně, ale že události jejího života nesou jistý význam, ke kterému je dobré být pozorný.

Jako další specifické faktory, které jsem vyzozoroval ve vyprávění paní B uvádím „zastavení se“, „nenásilnost“, farmakoterapii a arteterapii, jejichž charakteristiku je možné vyčíst z autentických výroků paní B v tabulce B6.

7.3. Analýza rozhovorů s paní C

Analýza rozhovorů s Paní C (3 rozhovory)

Žena, 41 let, délka rozhovorů dohromady 2h 28 min

Tabulka C1: Sebepojetí

Téma	Citace + souřadnice
Sebevědomí	<p>„Myslím si, že mám hodně, co i tady ve stacionáři vnímaj, že jsem si prošla hodně svym a hodně mám načteno, pracovala jsem a zkušenosti mám. Mám dar, co tady i vnímaj, jako naslouchat druhejm.“(177.417)</p> <p>„No, vy říkáte sebevědomí, ale možná ano. Že já jsem tady se zpevnila, začala jsem mít zdravý, jo, sebevědomí, ano. To mi pomohlo tady, že jsem celistvá, že opravdu díky</p>

	<p>tomu, že jsem tady byla potvrzena v různých reakcích, se můžu za sebe postavit. A že nejbližší přítel, a mám pocit, že se to tady ve mně to přátelství upevnilo, je sám se sebou. Možná to souvisí s tím zdravým sebevědomím...“(195.532)</p>
<p>Smysl života / bytí pro druhé</p>	<p>„Protože pro mě ta logoterapie vždycky byla, že jsem všemu dávala smysl a chtěla jsem dělat věci, které mají smysl a aby ten můj život měl smysl. To můžu říct, že měl, chtěla bych ho dál naplnit, aby měl smysl. Smysl možná pro druhý. Prostě to mě myslím že hodně pomohlo, než jsem šla do nějaké terapie, že jsem byla pro ty druhé, že jsem se věnovala těm dětem i jsem se svým způsobem věnovala sobě...“(176.415)</p>
<p>Sebeobraz</p>	<p>„Tak já jsem sem přišla v pohodě. Jako ne v pohodě, já jsem nepřišla do stacionáře kvůli nějakým náladám, depresím, to já jsem nikdy neřešila. Já jsem přišla do stacionáře pracovat na sobě, poznat se líp, prostě něco změnit, i ve vztazích, v komunikaci s druhými, prostě na tomhle pracovat, jo?“ (180.440)</p>
<p>Péče o ostatní</p>	<p>„No jasně, to je na vás. Už se učím nehlídat taky čas, už jsem se v tomhleto posunula, že bych tady dělala terapeuta i terepautům, ale samozřejmě teď je to na vás, kontrola času.“ (177.419)</p> <p>„Já jsem hodně poznamenaná tak, že celý život žiju jako službu... (V: Ta služba sobě, to pro vás bylo téma?) To určitě taky, péče. To myslím, že je základ, že jsem mohla i tou službou jako manipulovat nebo být nepříjemná, překračovat hranice.“(196.540)</p>
<p>Přijetí sebe sama / hněv</p>	<p>„Já bych snad asi na sobě nechtěla nic jako měnit, já myslím, že je důležité aby to, co člověk má, tak aby přijal. Protože já vim, že u sebe jsem nepřijímala nějaký negativní</p>

	<p>stránky, protože to nebylo přijímáno okolím, prostě nějaký ten hněv, nebo tohle... Jo, možná tak to souvisí, změnit to, nebo změnit, naučit se víc pracovat s tím hněvem, že jo, s těma emocema, projevem a tak.“ (178.423)</p> <p>„Třeba si někdy řeknu „teď jsem to asi trochu přehnal“, protože se stávalo – což už teď kon mizí, jak už se to vyrovnává – že když je něco potlačený, tak to pak bylo zase hodně na druhou stranu. Teď už se to vyrovnává.“(209.614)</p>
Manipulace / vzdor	<p>„Já jsem byla snadno ovladatelná. Asi neznáte: úžasná kniha Můj život beze mne, to bych vám teda moc doporučovala, i když to teda jako vydalo křesťanský knihkupectví, karmelitánský nakladatelství, je to úžasný. To je prostě hledání vlastní identity, kdy teda na obrázku je loutka, jak člověk jak snadno, jak jsem byla snadno ovlivnitelná, manipulovatelná, možná i trochu zneužívaná, ale jakoby člověk si to uvědomuje, uvědomuje si i svoji zodpovědnost, taky jsem si uvědomila, jak bylo snadný i v té roli oběti a prostě že v ní <i>nechci</i> být a to mi pomohlo taky že „Já ne“ a „Mám na to postavit se sama za sebe“ a „Já nejsem žádný chudáček“ a tohle...“(179.433)</p> <p>(smích) Nebo já nevím, po čem chcete jít, kam mě chcete dostat, jó, i to já jsem se učila tady, aby mě jako nedostali, prostě „Né“, „Stop“ prostě. (183.464)</p> <p>„Já vim, ale to, i já mám prostě právo říct...“(184.466)</p>
Péče o sebe	<p>„Já vám řeknu upřímně, otevřeně, jak jste říkal léčba, jako možná to je i moje takový negativum, pro mě vůbec jako přijmout být v té jiné roli, protože já byla, to jsem se tady taky učila, furt v nějaký roli, celej život. Jako malá, dospělá, v roli vedoucího, že jsem se starala o děti, v roli učitelky. A teď kon sestoupit. Vlastně jsem byla</p>

	<p>svým způsobem v roli terapeuta, i tak... (V: A teď je pečováno o vás...) No, no, (smích) já jsem to ani tak... To mě teda možná bolelo, že se mám tady naučit nějak chovat. Ano, být na tý druhý – no vidíte, to je hezký, že o tom mluvíte, teď jsem si uvědomila, že to není o tom, že jsem na tom druhým břehu, nebo jakoby na tý druhý straně, jako v roli toho... Prostě já si nepřipadám jako pacient a že potřebuju léčit, to je možná ve mně hrozná pýcha. No a mám to spojený s tím, že prostě musím. Je to asi taková určitá tvrdost, nároky na sebe, něco změnit a nebrala jsem to vůbec jako péči. To jste řek tak jako i hezky, že může být pečováno v tom dobrým. To i tady říkali „ty by si zasloužila, aby tě teď někdo nosil“. A ono tedy ani není nikdo, ale otázka je, když právě někdo je, jestli bych to dokázala i přijímat, jako postupně se to třeba i tohleto učim, že o mě někdo... „(180.444)</p>
--	---

Tabulka C2: Kořeny problémů

Téma	Citace + souřadnice
Pocity viny	<p>„Já jsem zjistila, že jsem úplně normální zdravěj jedinec, kterej prostě... Možná jsem citlivější tím, čím jsem si prošla, na druhou stranu právě by tady měli spíš sedět ty lidi, který nám ublížili, ty tady ale nepudou, jo? (176.468)</p> <p>Jsem bojovala s tím, jestli mám vůbec právo na život, na svoje potřeby, na to, jo? Takže tak no. Takže super.“ (184.468)</p>
Kritika víry	<p>„Některé... No, ale ono se i to změnilo. Je to možná, nevím, kdybych šla do hloubky, je to možná to, že já furt se udržuju ve víře. Já si nic nepřipustim. Vidíte to, je pro mě těžký připouštět si třeba, že se něco nezměnilo. Já furt věřim a furt vidim, jakože já si</p>

	<p>vážím, já jsem se naučila vážit si maličností, vnímat maličkosti, prostě mě stačí málo jo? Vnímat malý změny, furt jako vidím to pozitivní. A to pro mě i u těch dětí, jak se říká, bylo vidět, já jsem šla teda až tvrdě pozitivním způsobem, jsem dávala pochvaly, a ono to pak může výst k potlačování, že jo, a prostě tohle..“(185.472)</p> <p>„Je teda, je to pro mě těžký, že si třeba nedokážu vůbec představit, že se něco třeba nezmění. (V: K lepšímu...) No, že se třeba něco nezmění. Furt věřím, to asi jo.“(185.474)</p>
Dětství	<p>„No. Já jsem už od mala měla v sobě negaci vůči svému životu... Úplně odpor... Jsem údajně přežila i potrat a to se nějak táhlo... Pak jsem šla do služby a věnovala jsem se druhým. Což jakoby pomohlo, dokázala jsem pečovat o druhý, ale neviděla jsem cenu svého života.“ (205.594)</p>

Tabulka C3: Důsledky v životě

Téma	Citace + souřadnice
Důsledky ve vztazích	<p>„No já bych to řekla asi jinak. Dřív tak jako každé koukal... Teď je mi to úplně jedno, co si každé myslí, ale to u lidí, který jsou cizí. Ale je třeba pro mě důležitý, což jsem si tady taky uvědomila a čeho si vážím a chci na tom víc pracovat, mít pár vztahů ale kvalitních než hafo. Já jsem takovej člověk i jako od přirozenosti. Pár lidí ale do hloubky.“ (194.528)</p> <p>„Chci věřit a těším se právě do těch vztahů a do dalších vztahů, který jsem teda teďkon tak jako více méně sedm let (pousměje se) trošku eliminovala, jak jsem zastavila.“</p>

	(195.532)
--	-----------

Tabulka C4: Co pomohlo ke změně

Téma	Citace + souřadnice
Skupinová soudržnost	„Pro mě teda bylo asi, nebo to mi tak teď kon vyskakuje z nitra, že podpurný, že mě podpořili, povzbudili...“(186.478)
Zpětné vazby od skupiny a terapeutů.	„Přiblížila jsem se k sobě a nejenom k sobě ale prostě k svému nitru, kdy třeba tady se mluvilo o něčem a nějak jsem si uvědomovala takový to sebeuvědomění u nějakých věcí, souvislostí, pak poznání, sebepoznání v těch interakcích...“(183.458) „Né bližší hlubší vztahy, ale díky těm reakcím. Co jsem se tady naučila, že třeba někdo zareagoval a že to není vůbec můj problém. Naučila jsem se, že to je jeho problém. On nereaguje na to... Třeba se rozčílil, ale to není můj problém, nesouvisí to se mnou, on má nějaký problém. Prostě z těch reakcí, né z nějakých hlubších ... Jak jsem říkala o té knížce, hledání své identity, Můj život beze mne, ta loutka... Pro mě teď je důležitý uchovávat i ty hranice, že budu mít trošku jako odstup. Samozřejmě budu mít pár lidí, který budou blízko...“(194.530)
Důvěra ve skupině	„No tak přirozeně jiný a myslím, že to je přirozený, protože tam člověk je s cizíma lidma nebo prostě s nějakějma, kdežto tady má zaručenou nějakou bezpečnost nebo prostě důvěru, i tím, že prostě ví, že jenom co se odehrává, je tady...“(183.462)

Posilování sebevědomí/ potvrzování	„To právě že posílilo... Protože mě chybělo hodně v životě takový to ocenění, povzbuzení... Protože dítě potřebuje zvenku pochvalu...“(207.604)
Terapeutky	„...ze strany kolegů, ne terapeutů, ty neříkaj, což se mi na nich líbí, že neříkaj „ty musíš tohle, ty musíš tohle“, ale vedou člověka, aby se poznal sám, aby byl sám sobě terapeutem. Což je myslím, že to nejcennější, protože to mě nejvíc pomohlo. Kdyby mi říkali „Ty musíš tohle, ty musíš tohle“... Jako teď jsem si došla k tomu, že to je vlastně v tom pozitivní, že tím mi vlastně nejvíc pomohli.“(186.480)
„Dotkla jsem se spodních vod“	„Takový ty hloubky, to co je v hloubi, v hloubi smutku, v těch vodách, ve kterých teď jsem a pomalu jak to odchází, tak přichází něco krásného z hloubi.“(213.633)

Tabulka C5: Důležité události v terapii

Téma	Citace + souřadnice
Docházka	„Asi jo, asi tohleto bylo zlomový... Prostě ta nečekaná situace, když sem člověk přišel s tím, že teda bude tady skupina a bude to a najednou vlastně to tak jako bylo, chodili, nechodili, ale já jsem byla furt ta stabilní, říkali „ty seš taková naše konstanta“(187.484)
Bilanční den	„Ano, vlastní hodnocení , takže nejdřív hodnotil on a potom teda se mohli vyjádřit ostatní. Já jsem typ člověka, který mluví tak jako sám, ze svého nitra, spíš než má ty návodný otázky, takže jsem to pojala trochu po svym, ale zjistila jsem fakt kolik jsem tady dostala.“(189.500)
Konflikt	„Ale zažila jsem tam – a fakt to pro mě bylo důležitý, to mě

	<p>ocenila Bára po třech měsících (smích) – že jsem vyjádřila, že se mi něco nelíbí (smích). (V: Vážně?) Ale mělo to špatnou reakci, takže jsme se tam dostali do střetu. Ale dobrý. Sice bylo pro mě důležitý, že tam byla ta Bára, ale dokázala jsem stát za sebou. Nesklátit se. Možná třeba jsem přestala, dokážu se omluvit, ale stát si za svym. Prostě měla jsem na to právo.“(209.616)</p>
--	--

Tabulka C6: Vývoj změny v čase

Téma	Citace + souřadnice
<p>Subjektivní pocit / well-being</p>	<p>„Nó, jakože všechno zvládám, i když jsem to tak nemyslela, je to spíš takový zhodnocení, v čem jsem se posunula, i když každý člověk s něčím bude bojovat celý život, všichni jsme na cestě... Jestli si někdo říká, že už to má zmáklý, tak si myslím, že... (smích) „(190.504)</p> <p>„Ano. Já říkám, nikde aby nebyla žádná křeč nebo nějaký tlak, prostě musí to jít samo... A nic nepotlačit. Já jsem měla problémy před lety, to začalo právě, jak jsem potlačovala tu minulost, a začly problémy s polovinou těla, což teďko nemám. Což je úžasný. Už se to rozpouští.“ (208.606)</p>
<p>Pocitované změny</p>	<p>„Zase, říkám, je to proces, není to, že to dokážu, že už to umím a nebudu v tom padat, ale tedy: ochránit sebe a své reakce, pracovat s emocemi, být u sebe, se sebou, to vnitřní zpevnění, že už se taky nějak nekontroluju, že jsem</p>

svobodná od pohledu a mínění druhých, ať si každéj myslí, co chce. Důležitý je, abych já byla sama se sebou v souladu s tím svým nitrem...“(190.506)

„Protože já jsem pro druhý okamžitě jakože nasazená, když se něco děje... Teď se učim i pro sebe... (vybere ze seznamu další bod) Už se nekontroluju, nejsem závislá na pohledech a míněních druhých. To se fakt snažim být tady, tady jsem, tady promlouvát... Ať si každéj prostě...“(211.624)

„Myslim, že jo. Tim, že mi dali zpětnou vazbu a já jsem se naučila si něco z toho vzít, nebo jim třeba oponovat, vysvětlit jim, jak to mám... To jsem se učila, protože jsem měla potíže s tím, že jsem myslela, že mi druhý viděj do hlavy, že vlastně vědí, co myslim...“(211.626)

Paní C nejdříve neměla zájem se výzkumu účastnit. Poté, co od ostatních kolegyň ze stacionáře slyšela jejich zkušenost s výzkumným rozhovorem našeho zaměření s účastí souhlasila. Paní C charakterizuje jistá opatrnost až ostražitost. Vystupuje nenápadně, mluví ostýchavě, její projev doprovází častý smích, který vyplňuje prázdná místa rozhovoru a zmírňuje nervozitu, která mezi námi v rozhovoru od počátku byla a postupně se zmenšovala. Význam toho smíchu je čistě moje interpretace jako výzkumníka, vycházím zde z vlastního pocitu, který jsem od začátku našeho prvního setkání s paní C měl a často jsem měl tendenci se ve stejných situacích takto smát také. Paní C do stacionáře vstupovala s neurotickými a psychosomatickými obtížemi, jejichž hlavní symptom byla necitlivost až celé poloviny těla. Od začátku se Paní C bránila roli pacientky, docházení do stacionáře vnímala jak „zastavení se“, jako práci na sobě a vlastním sebepoznání. Roli pacientky se bránila kvůli svému sebeobrazu silné ženy, pro kterou je určující bezmezná péče o druhé, ať už v roli vychovatelky nebo učitelky: Ve stacionáři měla Paní C tendenci pečovat o všechny, včetně terapeutek: *„Prostě já si nepřipadám jako pacient a že potřebuju léčit, to je možná ve mně hrozná pýcha. No a mám to spojený s tím, že prostě musím. Je to asi taková určitá tvrdost, nároky na sebe, něco změnit a nebrala jsem to vůbec jako péči.“ (180.444).*

Ústředním tématem paní C je víra, křesťanství a vztah k Bohu. Mnoho let pracovala v církvi. Toto téma se často objevovalo v našich rozhovorech a vztah s Bohem byl a je paní C celoživotní oporou. Zde by mě Paní C zajisté opravila. Naše rozhovory o Bohu, víře a Ježíši Kristu byli ovlivněné mou omezenou orientací a schopností rozlišovat v těchto pojmech. Nicméně pojetí víry se u paní C vyvíjelo i během stacionáře a jistému porozumění jsme se dobrali. Paní C v tématu víry došla během stacionáře ke kritickému náhledu na dřívější úlohu křesťanství ve svém životě. Uvědomila si, že ji vztah s Bohem nahrazoval autentické lidské vztahy se všemi jejich riziky a navíc sama později interpretovala svůj vztah s Bohem jako projekci ochranného otce, po kterém touží, aby se mohla projevat jako zranitelná a dětská. Mezi mnohými je dobře ilustrující tento výrok paní C: *„To byste dával Boha naroveň svému nitru, to je něco jinýho. Já jsem ho jako oporu měla, ale myslím, že v tom stacionáři mě pomohli přiblížit se tomu lidství, trošku spadnout z těch oblaků,*

že můžu s tím Bohem najít oporu i v sobě. Ze začátku, přiznávám, jsem nedokázala – a možná tam už ano – mluvit o sobě vůbec, že jsem používala pána Boha... Já, když jsem jedenáct a půl let sloužila v katolické církvi, mám pocit, že teď s ním žiju daleko víc. Asi to je o hloubce, dřív to byl někdo, ke komu jsem se vztahovala, ale tak jako někdo venku. Já nevím, jestli znáte svatýho Augustina... (V: Znam, ano.) Jak říkal „já jsem tě hledal venku a ty jsi byl vevnitř“... Takže to bylo nějak mimo mě. A teď je se mnou. To souvisí, lidský vztahy i vztah k sobě, tak souvisí i vztah s Bohem. I to musím říct, to čím procházím, ten stacionář, to mi pomohlo i ve vztahu k Bohu, v tom dobrým slova smyslu.“ (210.618).

U paní C by si rozbor úlohy křesťanství a spirituality v jejím životě zasloužil více prostoru, než poskytuje tato práce. Vraťme se k hlavním výzkumným otázkám. Jak paní C subjektivně prožívala léčebný proces a jak se měnila její reflexe léčby v časových odstupech?

Jak už jsem zmiňoval, paní C kladla důraz na sebezpoznavací stránku terapeutického procesu. Jako zásadní terapeutický proces pro sebe viděla práci s emocemi, a to zvláště práci na vyjadřování negativních emocí, konkrétně hněvu. Tyto emoce měla zakázané a popírala jejich možnou obranou funkci, hněv byl pro ní velmi ohrožující ve všech svých formách: *„Protože já vim, že u sebe jsem nepřijímala nějaký negativní stránky, protože to nebylo přijímáno okolím, prostě nějaký ten hněv, nebo tohle...“*(178.423)

Ve stacionáři měla paní C příležitost si v bezpečném prostředí obranou funkcí negativních emocí vyzkoušet, prozkoumat jejich důsledky. Jako důležité události v terapii také uvádí konflikty a různé mezilidské „nárazy“, kterými ve stacionáři prošla, a které jí pomohly možnosti „sebeobrany“ v sobě otevřít. Tato její nová životní možnost, lépe řečeno schopnost nabírala rychle na síle: *„Třeba si někdy řeknu „teď jsem to asi trošku přehnala“, protože se stávalo – což už teď kon mizí, jak už se to vyrovnává – že když je něco potlačený, tak to pak bylo zase hodně na druhou stranu. Teď už se to vyrovnává.“* (209.614)

Jako druhé velké téma procesu změny paní C vnímala postoj ke své traumatické minulosti, kterou nosila stále s sebou. Toto břemeno silně ovlivňovalo její přístup k druhým lidem, který měl paranoidní charakter. Například měla paní C někdy pocit, že

jí druzí vidí do hlavy. Musím říci, že jsem se nikdy nesetkal s pacientem nebo klientem, který by trpěl tak nutkavými projekcemi. Vlastními slovy: *„Třeba si uvědomuju, že jdu a konkrétně: dřív jsem šla a jak člověk byl zahlcen a prostě ho ohrožovala ta minulost, tak před sebou neviděl toho konkrétního člověka, ale viděl třeba tu mámu nebo něco. A takhle jdu – a to se stane a ještě bude stávat – a ono mi to připomene něco, třeba nějaký kontakt s někým, nějakou situaci, něco z minulosti, ale já už to dokážu odsunout: „To ne, to není máma, to je Pepa“. Že přede mnou nesedí a neohrožuje mě ta minulost, umím s ní pracovat.“*(191.510)

Co se týče proměn reflexe terapeutického procesu u paní C, tak mezi druhým a třetím rozhovorem (tříměsíční odstup) neproběhly žádné výrazné změny. Lze říci, že na konci stacionáře (druhý rozhovor) už paní C vnímala zmíněné stabilní změny, které s odstupem refletovala velmi podobně. Na náš poslední rozhovor si dokonce přinesla připravený seznam věcí, které ve svém životě vnímá jako v „terapeutickém pohybu“. Paní C v každém z rozhovorů nezapomněla zmínit, že se cítí být na cestě, že vše je v procesu a nic nepovažuje za ukončené nebo „vyléčené“ : *„Zase, říkám, je to proces, není to, že to dokážu, že už to umím a nebudu v tom padat, ale tedy: ochránit sebe a své reakce, pracovat s emocemi, být u sebe, se sebou, to vnitřní zpevnění, že už se taky nějak nekontroluju, že jsem svobodná od pohledu a mínění druhých, ať si každá myslí, co chce. Důležitý je, abych já byla sama se sebou v souladu s tím svým nitrem.“*(190.506)

Mezi hlavní terapeutické faktory, které lze vypátrat v subjektivní výpovědi paní C patří především dodávání naděje a interpersonální učení. Dodávání naděje paní C pomohlo především ve formě konfirmací od skupiny, potvrzování oprávněnosti jejich potřeb a odhalování jejich existence. Paní C se zmínila a jakémsi původním odporu k životu, který měla od dětství: *„No. Já jsem už od mala měla v sobě negaci vůči svému životu... Úplně odpor... Jsem údajně přežila i potrat a to se nějak táhlo... Pak jsem šla do služby a věnovala jsem se druhéjm. Což jakoby pomohlo, dokázala jsem pečovat o druhý, ale neviděla jsem cenu svého života.“* (205.594)

Jak už bylo zmíněno, péče o druhé byla hlavním způsobem, jak se paní C k druhým vztahovala. V rámci stacionáře nahlédla, že její bezhraniční péče může mít a často měla manipulativní charakter, zvláště když byla nevyžádaná. Ve skupinové

terapii se brzy ukázala tendence paní C stavět se do dvou rolí, buď pečující matky, nebo nevinné oběti. Díky interpersonálnímu učení v bezpečí skupiny si paní C postupně osvojila vlastní prostor, kde mohla objevovat samu sebe v pevných a osobitých postojích: *„Přiblížila jsem se k sobě a nejenom k sobě ale prostě k svému nitru, kdy třeba tady se mluvilo o něčem a nějak jsem si uvědomovala takový to sebeuvědomění u nějakých věcí, souvislostí, pak poznání, sebepoznání v těch interakcích“*(183.458)

Pro mě teda bylo asi, nebo to mi tak teďkon vyskakuje z nitra, že podpůrný, že mě podpořili, povzbudil“(186.478)

Dále se u paní C objevily další dva pro ní významné terapeutické faktory, které v modelech společných terapeutických faktorů chybí. Paní C je však popisovala velmi zřetelně a nejednou je zmiňovala. Poprvé jde o „zastavení se“. Pobyť ve stacionáři a každodenní docházky paní C brala jako vytržení s každodenností a jedinečný prostor pro relativní klid a reflexi prožitého, který byl pro ni velmi terapeutický. Podruhé paní C popisovala, nakolik příjemně jí bylo ve skupině lidí, kde neplatí běžná společenská hierarchie, nýbrž lidská rovnost. Vyjádřila to těmito slovy: *„Tam opravdu padlo všechno a jsme naroveň, ať tam stála dělnice, zpěvačka, patnáctiletá nebo šedesátiletá, prostě jsme tam naroveň... takhle to venku nefunguje, v jiných kolektivech nebo skupinách, že by se lidi dali takhle naroveň. Ani v práci, všude je nějaká hierarchie.“*(214.645)

8 DISKUZE

Praktická část diplomové práce obsahuje tři analýzy rozhovorů, které jsem vedl s pacientkami denního stacionáře psychosomatické kliniky ESET. Rozhovory s každou pacientkou probíhaly zhruba v šestitýdenních intervalech, v půlce, na konci a 2 měsíce po skončení terapie ve stacionáři. Analýzy subjektivního prožívání terapeutické změny byly prováděny u každé pacientky zvlášť, nezávisle na sobě. Vybraný vzorek respondentů má jistá specifika, která mohla ovlivnit výsledky výzkumu. Zaprvé je genderově nevyvážený, ve všech třech případech je respondentka žena nad 35 let. Podle zkušeností z jiných výzkumů používajících metodu interpretativní fenomenologické analýzy má subjektivně prožívaná terapeutická změna u mužů své zvláštnosti, které by bylo v rámci stejného druhu léčby zajímavé porovnat. Za druhé, všechny tři ženy prošly stacionářem spolu a dokonce v něm zhruba od poloviny jeho trvání byly sami, ostatní pacienti postupně přestávali docházet. Vybraný vzorek je nicméně homogenní ve smyslu vstupní patologie, cílů léčby a její podoby.

Z kvalitativní povahy mého výzkumu je zřejmé, že se nebudu pouštět do zobecňujících závěrů. Smyslem této práce je především co nejhluběji nahlédnout a porozumět každému jednotlivému subjektivnímu terapeutickému procesu. Díky otevřenosti a sdílnosti respondentek se podařilo rozhovory vést v důvěrné atmosféře a jako výzkumník jsem měl pocit, že respondentky sdílejí mojí zvědavost a skutečně se spolu snažíme odhalit co nejvěrnější pojmenování pro jejich subjektivní terapeutickou zkušenost. Výsledky analýz nelze zobecňovat, přesto se ale dá hovořit o výskytu některých společných terapeutických faktorů ve všech třech případech. V každém modelu nebo výčtu společných skupinově-terapeutických faktorů, které jsou zmíněny v teoretické části této práce, najdeme v nějaké formě faktory skupinové soudržnosti, interpersonálního učení a poskytování informací (zdůvodňování, vysvětlování). Právě tyto tři faktory všechny tři pacientky považovaly každá svým způsobem za významné. U neurotických pacientů s úzkostně-depresivními obtížemi jsou častými tématy terapie nízká sebehodnota, život pro druhé, neschopnost se zdravě vymežit, určit si a udržet vlastní hranice ve vztazích s druhými.

Paní A, Paní B i Paní C na stacionáři oceňovaly příležitost v důvěrné a bezpečné atmosféře „na sebe narážet“ a mít možnost tyto střety reflektovat. Interpersonální konflikt ve skupině byl pro každou z pacientek důležitou terapeutickou událostí.

Zároveň si dovoluji tvrdit, že faktor skupinové soudržnosti musí být v procesu terapeutické změny přítomen alespoň v minimální míře. Pocit přijetí, sounáležitosti a autentického zájmu je platformou pro uplatnění veškeré další psychoterapie. Toto tvrzení nevychází jen z historie a současnosti psychoterapeutického výzkumu, ale i ze zkušeností autora této práce jakožto výzkumníka a psychoterapeuta.

Dále považuji za důležité zmínit specifický „mimoterapeutický“ faktor, který hrál důležitou roli v subjektivním prožívání terapeutické změny u paní B a paní C. Je jím prožívaná spiritualita, víra, vztah s Bohem a komunikace s ním, prostřednictvím modlitby. Spiritualita nebývá často psychoterapeutickým tématem skupinových terapií a není zmiňována v modelech terapeutických faktorů. V subjektivním, „přirozeném světě“ paní B a paní C však víra byla důležitou silou, která posilovala působnost terapeutického faktoru, který I. Yalom uvádí ve svém výčtu na prvním místě: dodávání naděje.

Myslím, že by bylo přínosné, kdyby se budoucí výzkumy terapeutické změny zaměřily také na vztah subjektivního prožívání terapeutické změny a spirituality. Usuzuji, že by se žitá spiritualita ukázala jako podpůrný prvek některých terapeutických procesů.

ZÁVĚR

Cílem této práce bylo v teoretické části nabídnout přehled historie a současnosti psychoterapeutického výzkumu. Smyslem praktické části bylo poskytnout vhled do subjektivního prožívání terapeutické změny tří pacientek denního stacionáře prostřednictvím interpretativní fenomenologické analýzy rozhovorů, které probíhali v časových odstupech. Tyto cíle se naplnit podařilo. Zároveň z jednotlivých analýz vyplynuly odpovědi na dané výzkumné otázky. Interpretativní fenomenologická analýza se ukázala jako vhodná metoda ke strukturované práci s velkým množstvím informací vycházejících z mnoha hodin rozhovorů. Přepisy všech rozhovorů jsou přidány v příloze této práce.

Průběh a výsledky této kvalitativní studie potvrzují, že snaha do hloubky porozumět subjektivnímu světu pacientů má svůj smysl nejen z výzkumného hlediska, ale i z hlediska výzkumného procesu jako takového. Já jako výzkumník jsem neměl pocit, a ani respondentky výzkumu podle vlastních slov neměly pocit, že se účastníme objektivního výzkumu, kde jsou důležitější samotné výsledky než naše účast v něm. Naše rozhovory byly také místem setkání, kde by porozumění nebylo možné bez našeho živého kontaktu a „střetu našich světů“. Je velkou výhodou interpretativní fenomenologické analýzy, že na rozdíl od většiny jiných výzkumných metod nejen, že nevyžaduje „nezúčastněnost“ a objektivitu výzkumníka v procesu, ale naopak je založena na jeho autentické účasti a interpretaci. Bylo obohacující sledovat, jak se mění a vyvíjí reflexe terapeutické změny pacientek v čase. Znaky tohoto vývoje byly především stále logičtější struktura řečeného, pevnější postoje a jasnější vize do budoucna.

Všechny tři pacientky do stacionáře přivedly podobné, opakující se potíže v mezilidských vztazích a v sebehodnocení, jejichž původní kořeny viděly shodně ve významných vztazích z dětství. Pro každou z nich byla zkušenost s docházením do tříměsíčního stacionáře první zkušeností se skupinovou psychoterapií. Tato práce by mimo jiné mohla sloužit jako zdroj inspirace pro lidi, kteří trpí depresivně-úzkostnými symptomy a hledají pomoc. Příběhy našich pacientek dokazují, že překonání obav a vytrvalost ve skupinové psychoterapii v kombinaci s farmakoterapií může přinést

zlepšení jejich situace a osvojení schopností, které mohou pomoci tato zlepšení udržovat a kultivovat.

SEZNAM LITERATURY

ATKINSON, R., Psychologie. Praha: Portál, 2003, ISBN 80-7178-640-3

BANDURA, A., BLANCHARD, E., RITTER. The relative efficiency of desensitization and modeling approaches for inducing behavioral, affective, and attitudinal changes. *Journal of Personality and Social Psychology* 13, 1969, 173-99.

ČÁLEK, O. Skupinová daseinsanalýza. Praha: Triton, 2004, ISBN 80-7254-539-6

ELLIOT, R., SLATICK, E., URMAN, M. (2001) Qualitative change process research in psychotherapy: alternative strategies. In: Frommer J, Rennie DL (eds) *Qualitative psychotherapy research: methods and methodology*. Pabst Science, Lengerich, pp 69–111

FREUD, S. Studie o hysterii. Praha: Julius Albert, 1947

FRANK J.D., FRANK J.,B. (1991) *Persuasion and healing: a comparative study of psychotherapy*, 3rd edn. Johns Hopkins University Press, Baltimore

- GELO, O., PRITZ, A., RIEKEN, B. *Psychotherapy Research. Foundations, Process, and Outcome*. Vienna: Springer, 2015, ISBN 978-3-7091-1382-0

HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005, ISBN 80-736-7040-2.

HORVATH A., BEDI R. (2002) The alliance. In: Norcross JC (ed) *Psychotherapy relationships that work. Therapist contributions and responsiveness to patients*. University Press, Oxford, pp 37–69

KAZDIN, E. (2009) Understanding how and why psychotherapy leads to change, *Psychotherapy Research*, 19:4-5, 418-428, DOI: 10.1080/10503300802448899

KOUTNÁ KOSTÍNKOVÁ, Jana a Ivo ČERMÁK. Interpretativní fenomenologická analýza. In ŘIHÁČEK, Tomáš, Ivo ČERMÁK a Roman HYTYCH. Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy. Brno: Masarykova univerzita, 2013, 190 s. ISBN 978-802- 1063-822.

KRATOCHVÍL, S. Základy psychoterapie. Praha: Portál, 2005, ISBN 80-7367-122-0

KRATOCHVÍL, S., Skupinová psychoterapie v praxi. Praha: Galén, 2009, ISBN 9788072623471

LAMBERT, M., BERGIN, A. (1994) The effectiveness of psychotherapy. In: Lambert M (ed) Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behavior change, 4th edn. Wiley, New York, pp 143–184

LLEWELYN, S. (1988) Psychological therapy as viewed by clients and therapists. *Br J Clin Psychol* 27:223–238. doi:10.1111/j.2044-8260.1988.tb00779.x

LINEHAN, M. Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder. Guilford Press, 1993, ISBN 9780898621839

MIOVSKÝ, Michal. Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu. Praha: Grada, 2006, ISBN 80-247-1362-4.

ORLINSKY, D., RUSSEL, R. (1994) Tradition and change in psychotherapy research. Notes on the fourth generation. In: Russel RL (ed) Reassessing psychotherapy research. Guilford, New York, pp 185–214

PONĚŠICKÝ, J. Skupinová psychodynamika a psychoterapie - Psychoterapie IV.

Sborník přednášek. Praha: Triton, 1995, ISBN 80-85875-15-2

PRAŠKO, Ján, Hana PRAŠKOVÁ. Psychoterapie úzkostných poruch. [online]. [cit. 2015-04-02]. Dostupný z: <http://uhsl.wz.cz/elearning/pstuzkostpor.pdf>

PROCHASKA, J., NORCROSS, J. Psychoterapeutické systémy – Průřez teoriemi. Praha: Grada, 1999, ISBN 80-7169-766-4

ROGERS, C. (1942b) The use of electrically recorded interviews in improving psychotherapeutic techniques. *Am J Orthopsychiatry* 12:429–434. doi:10.1111/j.1939-0025.1942.tb05930.x

RŮŽIČKA, J. Komunitní a skupinová psychoterapie v české perspektivě. Praha: Triton, 2011, ISBN 978-80-7387-467-4

SMITH, Jonathan A. Evaluating the contribution of interpretative phenomenological analysis: a reply to the commentaries and further development of criteria. *Health Psychology Review*. 2011, vol. 5, issue 1, s. 55-61. DOI: 10.1080/17437199.2010.541743

SMITH, J., SHINEBOURNE, P., Interpretative phenomenological analysis. *APA Handbook of Research Methods in Psychology*. 2012, vol.2. Research Designs, Chapter 5, s. 73-75. DOI: 10.1037/13620-005

ŠIFFELOVÁ, D. Rogerovská psychoterapie pro 21. století. Praha: Grada, 2010, ISBN 978-80-247-2938-1

TIMULAK, L. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice* (2010), 83, 421–447, DOI: 10.1348/147608310X499404

TSCHUSCHKE V., DIES, R. Intensive analysis of therapeutic factors an outcome in

long-term inpatient groups. *International journal of group psychotherapy* 44, (1994), 185-208

VYBÍRAL, Z., ROUBAL, J. *Současná psychoterapie*. Praha: Portál, 2010, ISBN 978-80-7367-682-7

WAGNER C., SAFRAN JD (2010) Donald J. Kiesler: inter- personal manifesto. In: Castonguay LG, Muran JC, Angus L, Hayes JH, Ladany N, Anderson T (eds) *Bringing psychotherapy research to life: Understanding change through the work of leading clinical researchers*. American Psychological Association Press, Washington DC, pp 211–220

WALLERSTEIN, S. *Forty-two lives in treatment: a study of psychoanalysis and psychotherapy*. Guilford Press, New York, 1986

YALOM, I., LESZCZ, M. *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*. Praha: Portál, 2007, ISBN 978-80-7367-304-8

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 – Přepis 3 rozhovorů – respondentka paní A. (celkem 23 stran)

Příloha č. 2 – Přepis 3 rozhovorů – respondentka paní B. (celkem 49 stran)

Příloha č. 3 – Přepis 3 rozhovorů – respondentka paní C. (celkem 41 stran)

Příloha č.1 - Paní A. - Žena, 56 let, zdravotní sestra.

1.rozhovor- délka rozhovoru 55 min, leden 2016

(1) V: Jaké je pro Vás být ve stacionáři?

(2) R: Šla jsem do toho s obavami, ale poměrně rychle jsem si zvykla, máme tady štěstí na výborné psychoterapeuty, naše doktorky. Sedli jsme si nakonec i s kolektivem, i když jsme každý jiný. Teď po těch skoro dvou měsících musím říct, že cítím úlevu, trochu jsem si srovnala v hlavě, co je a není důležité. U mě je důležité, že se tu učím nejdřív myslet a potom mluvit, často říkám něco, co pak chci vzít zpět.

(3) V: Co to bylo ze začátku za obavy?

(4) R: No, víte, mě aby někdo pochopil, tak to trvá. Má takový svůj styl humoru, za který třeba schvovávám něco, co mě bolí a můžu na ostatní působit jako ztřeštěná. Ale postupem času se tady cejtím báječně a těším se sem.

(5) V: Tak to je fajn, a čím to, na co se sem těšíte?

(6) R: Na ty lidi. Zažívám tu něco úplně jiného, než třeba venku. Není tady to zlo, na které jsem z venku zvyklá byla. Chceme si tady vzájemně pomoci, ne se trápit.

(7) V: Jak byste sama sebe popsala?

(8) R: Jsem hodně důvěřivý člověk, jsem vychovaná ke slušnosti. To očekávám i od ostatních, ale úplně se to vytratilo. Já se neumím bránit dnešní době. Dneska se mají dobře hajzlové, ne dobráci. Mě se stalo v životě hodně zla, a furt čekám kdy se mi moje dobro vrátí. V dětech se mi vrátilo, ale třeba v partnerovi ne, doteď trpím z nějakých věcí. Ale taky jsem v životě udělala

spoustu chyb. Jsem hodný člověk, ale nevyplácí se mi to.

(9) V: A jak si myslíte, že by Vás popsal někdo, kdo Vás dobře zná?

(10) R: Myslím, že by řekl to samé. Že víc dávám než dostávám. Já třeba pracuju na dvě stě procent. To ukazuju okolí, snažím se. No a to okolí to pak začne vyžadovat jako povinnost a já jsem pak zklamaná, protože to je moje dobrá vůle. Pak se cítím ublížená. Protože pak se začnu bránit a moje argumenty už nikdo neposlouchá. Kdyby mě někdo dobře znal a měl tě rád, řekl by ať se nenechám zneužívat. Začalo to už v dětství, působila jsem schopněji, než můj bratr, tak toho po mě rodiče prostě pak vyžadovali víc. Ale svým způsobem jsem na to byla i pyšná, že mě nic neporazí. Pak mě to ale začalo spíše bolet, chtěla jsem být normální, jako ostatní.

(11) V: Kdybyste mohla na sobě něco změnit, co by to bylo?

(12) R: No vyzní to sobecky, ale asi tu dobrotu. Chtěla bych to useknout, naučit se říci ne. Že nemám čas. Já mám pocity viny, když někoho odmítám, to nechci.

(13) V: A zůstala byste pak i dál dobrým člověkem?

(14) R: Ale jistě, já kdybych stáhla svojí dobrotu na polovic, pořád budu dobrá a hodná dost. Nemusím dělat pro každého všechno.

(15) V: Takže pomáháte, i když nemusíte?

(16) R: Ano.

- (17) V: Teď zpátky k terapii, jaké změny jste zaznamenala k pozitivnímu zatím?
- (18) R: Je jich dost, umím hlavně smést to staré, hodit to za hlavu. To mi nešlo, neumím hodit věci za hlavu, nezapomínám, furt řeším minulost. Ale už se v tom tolik nehrabu, učím se to. Nemám už ani potřebu se tolik omlouvat. Když nemůžu, tak nemůžu.
- (19) V: A nějaké změny k horšímu?
- (20) R: K horšímu ne.
- (21) V: Jak myslíte, že ty změny k lepšímu probíhají, jak to tady funguje?
- (22) R: No je to tím, že si tady nasloucháme. Já třeba si s nějakými problémy, které mají ostatní, poradit umím a něco bych vůbec neřešila. Ale zase mám to svoje, no a k tomu mi zase mají co říct ostatní. Prostě si pomáháme.
- (23) V: Věděla jste o těch svých vlastnostech, se kterými máte problémy, i před stacionářem?
- (24) R: No moje nejlepší kamarádka mi vždycky říkala, ať něco neřeším, ať to hodím za hlavu. Ale neuměla jsem to. Je fakt, že až tady, když jsem to slyšela od dalších deseti lidí, tak jsem o tom sebe samu přesvědčila, že to tak mám a je to blbý.
- (25) V: Je něco, co byste chtěla aby se změnilo a nezměnilo se to?
- (26) R: No mám nevyřešených pár věcí v životě, ale v tom si pomůžu jen

sama. Stacionář mi pomáhá v tom, abych byla tvrdší, důraznější. Tady je skvělý, že na to máme ten prostor a čas to rozebírat. Uvědomila jsem si spoustu věcí.

(27) V: Co vám v terapii zatím nejvíce pomohlo?

(28) R: Dobrota tady těch lidí. Cejtím se tu hrozně příjemně. Nebýt mojí situace a nemoci, neměla bych možnost potkat tak úžasný lidi jako tady. Ztratila jsem strach a stud o sobě mluvit. Mám kostlivce, o kterém neví ani moje děti. Tady terapeutce uvažuji, že se svěřím, protože mám důvěru a vztahuje se k tomu lékařské tajemství.

(29) V: Byli pro Vás tady zatím nějaké zlomové momenty ve stacionáři?

(30) R: No jeden takový byl, takový konflikt. To slovo bych nejradši vymazala ze slovníku. Nesnáším konflikty, konflikty jsou boj a já nechci s nikým bojovat. Ale jeden konflikt jsem tady měla, nemohla jsem z toho spát, chtěla to ze sebe dostat, ale dotyčná kolegyně tu několik dní nebyla a nebylo možné to řešit bez ní. Tak jsem se v tom plácala sama, nebyla možnost si to vyříkat. Ale pak přišla a začali jsme to řešit. Rozdíl byl, že jsem začala volit slova. Plácala jsem to jak bábovičku, každé slovo, abych ji neurazila, ale zároveň řekla, co potřebuju. Musím si prostě dávat pozor na pusku, aby ten můj humor ostatní nechápali špatně. To se tady učím.

(31) V: Hodně záleží, jakým způsobem věci říkáme.

(32) R: Ano, ano. Například slovo musím. Já to hodně používám...musím, musíš, to se musí. Ale nemyslím to tak, ostatní to chápou jako příkaz ode mě, to jsem si neuvědomovala. Začala jsem hledat jiná slova, jako mohla bych, mohl bys...abych prostě řekla to co chci, a le nikoho neurazila.

(33)

- (34) V: Co Vás k tomu uvědomění přivedlo?
- (35) R: No to jak jsme se o tom bavili ve skupině. Každý řekl, jak to na něj působí. Ukázalo se, že často to vůbec nepůsobí, jak bych chtěla. Byli tu různé názory, není to žádná legrace, někdy je to zmatené a nevím co se vlastně děje. Ale mě přišlo, že ta kolegyně se mnou chce bojovat. Proč, když to můžou chápat ostatní, tak ona ne. Ona přišla do rozpracované práce, přišla pozdě a chtěla hned něco prosadit, ale my už to měli vymyšlené.
- (36) V: A co jste dělali?
- (37) R: Společný obraz. Domluvili jsme se, že to bude opuštěný ostrov a každý si tam vytvoří svoji část a začali jsme pracovat. Najednou ona do toho přišla a začala prosazovat věci, který mi přišli absurdní. A to vůbec nebyla u toho, když jsme to domlouvali. Přišlo mi to sobecký. Chtěli jsme všichni makat na společným ostrově a ona že si tam bude číst knížky. Tak jsem jí to řekla, že je sobecká, že mi chceme makat a ona si tam bude číst knížky. No a tím to vzniklo. My tam cheme přežít a ona si tam bude číst knížky.
- (38) V: A jak to viděli ostatní?
- (39) R: No mě to přišlo absurdní, že ona není na společný lodi. Ostatní to ale chápali. Přišlo mi, že jí chtějí udělat dobře, že ať si dělá co chce. Mě to ale otrávil. Fakt jsme si u toho užili krásný dopoledne u toho obrazu, všichni jsme spolupracovali, pomáhali si, ale ona byla mimo a jela si po svém. Už se mi pak nechtělo pokračovat. Nechápal jsem to, proč se mnou bojuje, už jsem se o tom nechtěla ani bavit. Ale zpětně mi to přišlo dobrý v tom, že se ukázalo, že tu nejsme jen růžovým obláčkem, že konfliktky přicházejí vždycky i v běžném životě a budou přicházet dál.
- (40) V: Jak teda probíhalo to řešení té situace pro Vás.

- (41) R: No řekla jsem jí nakonec, že ona nikdy nebude jako já a já nikdy nebudu jako ona. A já chci zůstat taková, jaká jsem. A neodpustila jsem si to slovo nikdy, to jsem prostě chtěla říct. Jsem jiná a chci taková být. Jenom se učím být umírněnější. No dopadlo to dobře, vlk se nažral a koza zůstala celá. Já jsem ten vlk (smích)
- (42) V: A jakém smyslu jste se „nažrala“?
- (43) R: No v tom, že jsem to usekla. Ona si vlastně myslela, že vyhrála, ale nevyhrála. Já jsem zůstala já. Vyhrála jsem já.
- (44)
- (45) V: To je zajímavý konflikt, když vyhrají oba.
- (46) R: No to bylo právě, že já jsem vytvořila ten kompromis a já jsem věděla, jak ho mám vytvořit. Najednou jsem si věděla rady. Hledala jsem ty správná slova. Cítíme se teď obě dobře. Uspokojila jsem sama sebe, protože vnitřně jsem vyhrála. To je důležitý, ne?
- (47) V: No to je důležitý. Jak byste tedy to svoje vítězství zformulovala?
- (48) R: No že jsem neodešla. V tom jak jsem jí to řekla. Nemusím jsem na ní koukat jako na viníka, ani ani sebe.
- (49) V: To je hezký závěr. Ještě bych se Vás zeptal, co myslíte, že tady pomáhá ostatním?
- (50) R: No to samý, že si prostě pomáháme, že si nasloucháme. Ale nemůžu mluvit za ně, že jo.
- (51) V: Jo, a myslíte si, že je něco, co tu terapii brzdí, něco co tomu

nepomáhá?

(52) R: No to, že jsem lidi chodí jak se jim zachce. Já na to mám neschopenku beru to vážně a někteří sem chodí jak se jim zrovna hodí a mají chabé výmlvy, jak někde ve škole. Větší zodpovědnost by to chtělo. To brzdí i mě, jak tady chci i ty ostatní názory, každej článek tu chybí. Měla by tu bejt větší přísnost na docházku. Každý může onemocnět, ale jinak by sem měli všichni chodit pravidelně.

(53) V: Je ještě něco, co byste chtěla říct, cokoli Vás napadne?

(54) R: No snad jen, že se netěším, až to tady skončí. Jsme v půlce a pomalu se začínáme chystat ven, zpátky do bouře. Skončí pobyt tady na tom bezpečným ostrově.

(55)

2.rozhovor- paní A., délka rozhovoru 51 min, únor 2016

(56) V: Dobrý den paní A, jak se máte?

(57) R: Mám se dobře. Byla jsem teď jen trochu rozpolcená, tři měsíce jsem docházela někam každý den, kde mi bylo dobře, sedli jsme si s ostatními a měla jsem moc ráda naše doktorky, terapeutky. Zbyli jsme sice nakonec jenom tři, a když jsme třeba s D. byli úplný protipóly, dokázali jsme spolu vyjít a bylo to fajn. I když jsem měla pocit, že se víc snažím já v tom vztahu. D. byla taková, že hodně proazovala to svoje, ona je hodně zapálená věřící, já jsem sice taky pokřtěná, ale tolik v tom nežiju, mám děti, práci, ten její svět je hrozně uzavřenej. Hodně jsem jí v tom respektovala, až tolerovala. Byli jsme třeba spolu v zoologický. Dostali jsme na závěr za úkol, že máme jít spolu na výlet a D. si vymyslela zoologickou. Mě se to nehodilo, nemám teď moc peníze a vstupný do zoologický je drahý a pro mě je to oběd pro celou rodinu. No a D.

že to zaplatí, když si to vymyslela. Nejdřív mi to přišlo blbý, ale pak si říkám, když si to vymyslela, tak si to zaplat', úplně na férovku.

(58) V: A to jste šli sami dvě?

(59) R: Jo, H. zas nepřišla, klasika. D. pořád dělala, že jsme jakože ve stacionáři, ale nebyli jsme ve stacionáři. O všechno jsem jí musela pořád žádat. Ne prostě, „pod' se vyfotit“, ale „D. prosimtě, byla bys tak hodná a vyfotila mě u tohodle zvířete...“. A tak, prostě jsem jí říkala, že takhle to v normálním životě nefunguje, jasně že je nutný bejt slušnej, ale ne se furt klanit v pase u každý pitomosti. Chtěla furt hroznej respekt a abych mluvila za sebe a ne za ní, ale zároveň mluvila ona za mě.

(60) V: A jak jste se spolu měli během stacionáře, taky tak?

(61) R: No dobře, ale pak až na konci jsme narazili, už mě to přestalo bavit, už jsem na ní byla našťvaná. My jsme tam nakonec zůstali tři, D. Tam byla každej den, já pár dní chyběla, ale ne proto že bych se flákala, ale protože jsem byla fakt nemocná. Párkrát jsem taky přišla pozdě, ale třeba chvílku po devátý, ale proboha ne na dvanáctou. No a poslední tejden! V pondělí jsem tam byla první, ještě dřív než D...no a pak ve středu jsme slavili narození synovce, tak jsme slavili, tak jsem na férovku napsala že nepřijdu. Terapeutka mi odepsala, že ať přijdu, klidně pozdě ale ať přijdu, říkám tak jo. Tak jsem ve středu přiběhla, měla jsem svůj den, přišla jsem ve čtvrt na deset, ne v devět. No a tam seděla D. a T. A a D. Povídá: „no když je to ten poslední tejden tak bys mohla chodit včas!“. A mě se to strašně dotklo. (rozrušená) – Jako A. tam chodí celou dobu na destaou, furt někdo pozdní příchod, a já takhle přijdu, ještě to avizuju předem a jako, proč to říká zrovna mě? Oni už jsou navyklý, že jsem precizní a řekla jsem jí, proč jako nepočká až přijde A., která chodí běžně na desátou?! Jako fakt jsem z toho byla špatná.

- (62) V: No a jak to dopadlo? Vypadá to, že jste to brala jako velkou nespravedlnost.
- (63) R: No to teda. Úplný bezpráví. Nechodím pozdě jako třeba A., tím se jí nechci dotknout. No a D. na mě viděla, že jsem hodně našťvaná, tak se mě zeptala proč nebo co se děje. Řekla jsem jí, že nechápu proč to říká mě, proč nepočká i na A., která chodí furt pozdě, proč to musím slíznout jenom já. A terapeutka mi přišla, že se staví na strany D. Tak jsem jí řekla, že na ní jsem taky našťvaná. Docela se divili, já se normálně všechno snažím brát tak jako s humorem a najednou jsem vyštěkla. Vlastně to byla stejná situace jako v tý práci. Když všichni tak všichni, žádný individuální přístup jenom proto, že se mi zrovna zachce. Takže musí být taky trochu tolerantní, a nebyla. Jako kdyby mi chtěla velet! Ale my jsme na jedné lodi.
- (64) V: Je vidět, že jste na takovéhle zacházení docela citlivá, že se Vás to dotýká. Mělo to nějaký vývoj v průběhu stacionáře?
- (65) R: No jsem na to hodně citlivá. Jako stacionář mi v tom trochu otevřel oči, abych věděla jak reagovat. Jako že si to tak nemám brát, otočit to na druhou stranu. Jako že když budu chtít někomu něco říct, tak si nejdřív uvědomit, co by to udělalo se mnou. Třeba kdybych Vám chtěla něco říct, abych si dala chvíli a uvědomila si, co by to udělalo se mnou a jestli je to vůbec tak důležitý, abych Vám to řekla a nebo není. Jestli to je v tu chvíli spravedlivý, a nebo není.
- (66) V: Minule jste se taky zmiňovala, že někdy rychleji mluvíte než myslíte
- (67) R: No přesně tak, já střílím. Něco vystřelím a pak si říkám, sakra já to měla říct takhle. Tady ve stacionáři se mi to ukázalo, no tak se to na těchle situacích učím. Mě nestačí počítat do deseti, ani do dvaceti, ale do čtyřiceti.

- (68) V: No on je rozdíl, že mimo stacionář, tak se už k tomu většinou nikdo nevrací a nedává si zpětný vazby.
- (69) R: No právě, už to pak nejde vrátit a já jsem ta, která se v tom plácá dál. Prostě teď přemejšlim, jestli ta věta, kterou chci říct je tak životně důležitá nebo není. Ale zase si nenechat srát na hlavu, lidově řečeno.
- (70) V: Ale kde je ta hranice, že.
- (71) R: No, to je vždycky jinak. Třeba s mojí nejlepší kamarádkou, tam je to jasný, ta mi prostě řekne hele, možná tě naseru, ale musím ti to říct a vybalí to. Ale ona mi to říká, protože mi chce pomoci. No a já se pak naseru, na deset minut si odsednu, srovnám si to v hlavě a pak sama přijdu a řeknu, jo M., měla si pravdu. A nebo M., hele, neměla si pravdu, mi si to prostě umíme říct. No ale takhle to s každým nejde. Vim, že v životě ještě narazím na bezpráví a budu s tím bojovat. Za tři měsíce se z toho jen tak nevysekám. Jako já se necejtím vyléčená. Myslim si, že jsem se leccos naučila, že dobře kóduju, ale člověk kterej mě nezná za tím mym chováním nepozná tu slabost, kterou tím zakrejujám. Já vypadám jako ukecaná držka plná humoru, ale při tom mě bolí u srdce, oni neví co mám vevnitř. Oni mi do hlavy nevidí. No pak záleží koho tam pustím a koho ne, a každýho se mi tam pouštět nechce.
- (72) V: A ostatní ve stacionáři jste tam pustila?
- (73) R: Jo pustila, ale holky jsou trochu zahleděný do sebe. D. Furt řeší Boha a A. pořád hledá to svoje rozehřešení, mám jí moc ráda, ale pořád vlastně mluví o sobě.
- (74) V: Chápu to dobře, že byste potřebovala od nich, aby se víc zajímali o Vás?

- (75) R: No docela jo, ale je pravda, že terapeutky dávali ten prostor, vždycky viděli, že se něco děje a chtěli to řešit. Já už třeba nechtěla, ale oni na tom trvali, abych řekla jak to cejtím. No a jak jste mi říkal (mimo záznam) o té knížce od Frankla, tak jsem jí četla, a tam chodili po tom koncentráku v těch dřevácích a měli otláčené nohy tak, že bolestí plakali. No a druhý den ten jeden vězeň už neplakal, tak se ho Frankl zeptal proč? A on, že tu bolest vyplakal. Tak jsem to použila. Když se mě terapeutka druhý den zeptala, jak mi je, tak jsem jí řekla, že jsem to vyplakala. Tu bolest jsem vyplakala. Ta knížka je úžasná, vzala jsem si z ní spoustu věcí.
- (76) V: Můžu se Vás ještě zeptat, když se vrátím k tomu pocitu nespravedlnosti, který Vás trápí. Máte teď nějakou představu, nějaký plán, jak se s tím budete vypořádávat dál?
- (77) R: Mám. Hodně mi v tom pomáhá ta moje kamarádka, prožívá ten stacionář se mnou, pořád se o tom bavíme. Mám to teď tak, že prostě vim, že jaký si to udělám, takový to budu mít. Když prostě ráno vstanu s tím, že budu nasraná, tak budu nasraná. Ale když vstanu a třeba blbě vstanu, tak si řeknu prostě ne, dám si sprchu, dám si to svoje kafe a cigáro a jdu a bude líp prostě, bude mi fajn. Prostě já dokážu ovlivnit svojí náladu. A takhle já to chci dělat. Nechci vstávat s depresí. Chci to nechat bejt, jak mě učily terapeutky, prostě to smejt. Nechci už se vracet k minulosti, minulost je pro mě tabu. To už prostě nevrátím. Je pro mě hlavně přítomnost a budoucnost, a ta chci aby byla lepší.
- (78) V: No energii na to evidentně máte.
- (79) R: No to teda mám, a chuť taky. To je právě důležitý, mám chuť do toho jít. Třeba na to svoje oddělení do práce jsem nemohla ani jít, úplně jsem se klepala. Na ARO už se vrátit nechci, ale potřebovala jsem tam vyřešit nějaký papíry. Tak jsem tam šla, a já se neklepala! Trochu hůř se mi dýchalo, ale prostě jsem si řekla – dělám to pro sebe! To mi pomohlo. Jednala jsem s tou

vrchní, která mi nakonec nejvíc ublížila, protože byla nestranná, nevyslechla mě. Uvěřila lžím a moc dobře to věděla. No a já jsem s ní normálně mluvila, řekla jí co potřebuju, ona že mi bránit nebude, podali jsme si ruku a odešla jsem. Odcházela jsem jako dáma. Nad věcí.

(80) V: Ještě jste říkala, že minulost už je pro Vás tabu. Ve stacionáři jste jí nějak intenzivněji zabývala, nebo moc ne?

(81) R: No docela jo, měla jsem tím úplně zasekanou hlavu. Co a jak a proč mi to udělali. Taky maminka mi umřela, když jsem byla mladá a pořád na ní myslím. Tu už taky zpátky nedostanu. Ale ve stacionáři jsem se to právě učila smést, už se necyklit. Minule jsem na náš rozhovor čekala v kavárně a tam byl pod jedním obrázkem citát z Harryho Pottera od profesora Brumbála. Víte, já miluju Harryho Pottera. No a Brumbál tam říká: „Harry, nelituj mrtvé, lituj živé, a hlavně ty, kteří žijí bez lásky.“No a já si najednou uvědomila, že tu lásku mám, mám jí v sobě na rozdávání. Uvědomila jsem si, že já nejsem chudá. Chudí jsou ty vedle mě, kteří jsou zlí a ošliví a žijou bez lásky. Já jsem oproti jim hrozně bohatá. Podívejte, já jsem na ARU nejednomu milionáři utírala prdel. Zdraví si nekoupíš.

(82) V: Od té doby, co jsme se viděli naposled, to bylo v půlce stacionáře, máte pocit, že se ve Vás ještě něco změnilo, že se něco někam posunulo?

(83) R: Asi to, že už se tolik nebojím. Už se tolik nebojím říct, co potřebuju a říct to hned a hned to v sobě dusit.

(84) V: A čím myslíte, že to je? Co Vás k tomu nasměrovalo?

(85) R: No oni. Že to viděli a dali mi prostor a vlastně me nutili, abych to řekla, šťourali do mě. Já si se spoustu věcma poradit umím, ale když mi na lidech záleží, a mě na nich často záleží, tak jsem někdy bezbranná. Jak v tý práci,

tam byli ty konflikty, já jsem mlčela, bolelo mě to a ostatní se smáli. Mě jsem hned říct, že takhle prostě ne. Uvědom si kdo seš a kdo sem já, chovej se ke mně slušně já se taky chovám slušne a nazdar. Já jsem mlčela a oni si mohli myslet, že jim dovoluju se do mě trefovat.

(86) V: Když se ještě jednou vrátím ke stacionáři. Teď po jeho konci, vidíte něco, co Vám tam chybělo? Nebo čeho mohlo být více?

(87) R: Ne, myslim, že to bylo dobrý tak, jak to bylo.

(88) V: A jak jste prožívala, jak ostatní lidi ze stacionáře odpadávali?

(89) R: To jsem nijak neřešila. Bylo mi teda líto M. (pacient, který spáchal sebevraždu), ale když se to stalo, tak jsem zrovna byla nemocná a chyběla jsem. Neměla jsem ani moc možnost ho poznat, tak jsem to zas tolik neprožívala.

(90) V: Ještě jste zmiňovala, že jste byli ve skupině každý pes jiná ves, nebyl problém se pak ve skupině otevřít?

(91) R: Ani jakoby ne, ze začátku jo, ale jak nás furt udržovali v tom rozhovoru a v té atmosféře, tak to opadlo. Naopak mi v tom taky vyhovovalo, že nás bylo čím dál míň. Třeba jsem byla ráda, že odpadla ta H., před ní bych se asi neotevřela, ta mi od začátku nesedla. Nechtěla jsem, aby četla můj životopis, já nechtěla číst ten její, nechtěla jsem, aby mě soudila. Prostě jsem si řekla, že se budu k ní chovat profesionálně, jak kdyby to byla kolegyně z práce a basta.

(92) V: Dokážete si představit, že kdyby tam H. Vydržela, že by se mezi Vámi něco pohlo?

- (93) R: Nevim, já jsem jí prostě nedůvěřovala, vnitřně by mě to k ní nepustilo. Kdokoli mluvil o svezích problémech, tak ona měla hned to samý. To jsem jí nežrala.
- (94)
- (95) V: Aha, jasně. A co třeba měla stejně jako někdo jiný?
- (96) R: No třeba A. Pořád řešila ten svůj vztah s chlapem, co ji ničí. Ona hned to samý, já nevim. Já to měla s chlapama vždycky jinak, vždycky jsem byla ta, co se víc obětovala. Proto jsem možná s manželem dopadla tak, jak jsem dopadla. A. říkala jak jí jí strašně, když tomu svýmu pere kalhoty a z kalhot z kapes vypadávají čísla na jiný ženský, nějaký milenky. Říkala jsem jí, nevim proč to řeší. Chlapi jsou prostě takový, já jsem třeba většinou byla ta milenka (smích). Když jsem byla sama, samozřejmě. Já se za to nestydím, byla to jejich volba, ne moje. Já jsem je do postele netahala. To byste se divil koho všeho. Já je vídávám do teďka, v televizi třeba, to jsou docela slavný osoby. Vždycky si říkám, kde já jsem mohla bejt, chlapče.
- (97) V: No vidíte, to by mě zajímalo, ale asi to není vhodné nahrávat (smích). Ještě bych se zeptal, byl stacionář Vaše první zkušenost s psychoterapií?
- (98) R: Jojo, byl, vůbec jsem nevěděla do čeho jdu a bála se. Ale musím říct, a to si tam podškrtněte, že bych to doporučovala každému.
- (99)
- (100) V: Proč?
- (101) R: No protože je to lepší než se doma sama plácet v těch bolestech. Ono to chce ventilovat a mít vedle sebe někoho, kdo Vám s tím pomůže. Já jsem měla obrovské štěstí na naše terapeutky, ty jsou neuvěřitelný, fakt klobouk dolů.
- (102) V: A za co byste ty terapeutky ocenila konkrétně?

(103) R: No za tu lidskost, a za tu odbornost, zvlášť terapeutka R., co slovo, to perla. Vždycky přesně zasáhla to citlivé místo. Vystihla to podstatné, co jsem potřebovala slyšet, dokázala to pojmenovat. Mě samotné chvíli trvalo, než jsem to dokázala pojmenovat taky. Já hodně mluvím a máchám rukama, ale tady jsem se naučila věci formulovat, kočírovat se, říkat jenom to podstatný, no a R. My vždycky potvrdila, že to říkám správně, poznala, když jsem mluvila od srdce.

Souvisí to taky s tím mým povoláním na ARU, já tám neměla čas na nic čekat, tam jde o životy lidí. Tam slova jako dělej, uхни, musíš, znamenaj něco jinýho, tam je to normální.

V tom jsme si nerozuměli s tou D. Ona nesnášela slovo musíš, a pořád po mě chtěla, abych ho neřikala a o všechno ji prosila. Slovo musíš ji, obrazně řečeno, zabíjelo stejně jako mě slovo konflikt. Přišlo mi ale někdy, že vyžaduje respekt ale zároveň ho nedává ostatním. No, my jsme si to vyříkali, obě víme, že v budoucím životě se potkávat nemusíme. Já jsem temperamentní, potřebuju vedle sebe taky temperamentní lidi, rozhodně nebudu vysedávat v kostele. To není mů životní cíl. Kdežto ona to takhle má, v pořádku. Já mám jasno v tom, že se s lidma s takovoudle povahou stýkat nebudu a nestydím se za to. Prostě každej si k sobě hledá sobě rovnýho, podobnýho. Každěj má volbu, já se nebudu klanět pořád v pase za to, že jsem jiná. Já jsem jiná! A menit se nechci. Já chci bejt taková jaká jsem a bylo mi to i tady doporučeno. Terapeutky mi říkali neměňte se, zůstaňte taková, jaká jste. I s tím vaším prostořekým humorem, ale dejte šanci nám pomalejším. Já totiž nesnáším pomalé lidi. I v tý práci, tam pomalej člověk nemá co dělat.

No takže moje závěrečná zpráva tady ze stacionáře vlastně je, abych zůstala sama sebou a jenom tolik nestřílela od boku, abych si dala čas, sobě i ostatním.

(104) V: Takže se dá říci, že se přijímáte taková jaká jste?

(105) R: Jo určitě, určitě víc než dřív. A taky se musím mít víc ráda. Když se budu mít víc ráda, i ostatní mě myslím dřív pochopí.

(106) V: Děkuju Vám mockrát za rozhovor, za Vaši otevřenost.

(107) R: Taky děkuji, hezky se s váma povídá.

3.rozhovor- délka rozhovoru 45 min, konec dubna 2016

(108) V: Paní A., dobrý den! Jak se Vám daří?

(109) R: Je to dobrý! Přišli takový situace zase, ale já jsem je zvládla. Nechci se opakovat, ale jak jsem odcházela ze stacionáře, tak jsem říkala, že ještě nejsem úplně v cajku, ale jsem moc ráda, že jsem to absolvovala. Nastala další stresová situace, která mě rozklepala, ale ustála jsem to. Možná jsem měla štěstí v neštěstí...no abyste pochopil o co jde. Chtěla jsem se vrátit do práce, ale ne na ARO. Tak jsem se domluvila s vrchní, jestli by nebylo jiné místo, dala mi pár nabídek a já jsem si vybrala. Zjistila jsem, že je tam jedno oddělení, kde pracuje bývalá kolegyně, která tam teď dělá vrchní a se kterou jsme nikdy žádné velké konflikty neměli, tak jsem jí zavolala a ona že jo, že není problém. Tak jsem šla za tou vrchní z ARA, podala jsem jí ruku a slušně se jí zeptala, jestli mi nebude dělat problémy s odchodem a ona že ne, že mi žádné klacky pod nohy házet nebude. No ale hodila, pomluvila mě u té nový vrchní, a ta ji prostě uvěřila, to jsem čuměla. Věřila úplně cizímu člověku, místo mě, a to se známe dvacet let, ale že prej nemá důvod jí nevěřit. No tak nakonec že prostě ne, že to místo tady pro mě nebude. Tak jsem z toho byla rozpadlá, jak blesk z čistýho nebe. Tak jsem šla zkusit hned to další místo a hned jsem té vrchní řekla, co se mi teď, před deseti minutama, stalo. No a ta vrchní se zachovala úplně skvěle, řekla, že pravda bude asi někde uprostřed, což jsem ji nechtěla

vyvracet, ale pravda je moje. No ale nechtěla jsem jí to vyvracet, nechtěla jsem být hádavá a pomlouvat. A ona že jo, že mě bere všema deseti, ještě se zkušenostma z ARO. No ale místo se otvíralo až za měsíc a to já už jsem nemohla být doma, neměla jsem prachy. Tak jsme se domluvili, že si za dva týdny zavoláme a uvidíme, ale odcházela jsem jako s lepším pocitem, že jsem jí to hned řekla, jak to prostě je.

(110) V: Hmm, a jak jste celou tuhle situaci prožívala?

(111) R: No byla jsem vzteklá! Hrozně! Cejtla jsem strašnou křivdu. Ale zároveň, mě ta vrchní za to nestála. Najednou jsem se cejtla být lepší než ona. Že uvěří někomu, koho zná mnohem míň než mě, to je její problém. Cejtla jsem velký zklamání a velkou křivdu, že se vlastně na tom světě nic nezměnilo.

(112) V: A změnilo se něco ve Vašem přístupu k tomu?

(113) R: No změnilo! Změnilo se hlavně to, že jsem měla tu odvahu, že jsem nešla do klubíčka, zvedla hlavu a hned šla na to další oddělení, ještě ten den, hned potom. Jako měla jsem vztek, ale řekla jsem si, že musím. Takovej vnitřní boj ve mně, řekla jsem si že to nesmím vzdát, že prostě musím, taková vnitřní síla se ve mně našla. No tak jsem šla hned na to třetí místo, protože už jsem nemohla být další měsíc doma, a hlavně nechtěla být další měsíc doma, no a tam že me berou hned! A já říkám počkejte, než začneme, a odvyprávěla jsem jí celou svoji anabázi zase. A ona se usmívala a řekla v pořádku, jdeme, ukázala mi celý oddělení a bylo. Druhý den jsem nastoupila. A teď Vám řeknu kde pracuju. Je to kojeneckej ústav. Je to barák mimo areál nemocnice, vedle, v krásnym lese. Takže já jsem v přírodě, ve starobylý budově, který miluju, přijdu si tam jak na chatě. Rivalita se teda hned zase objevila, hlavně od jedný kolegyně. Ale když se vrátím ke stacionáři, to mě tam taky učili, já jsem se vždycky stáhla do toho klubíčka a neuměla říct ne a někde v koutě brečela. Teď

jsem za ní hned šla a rozsekla to a řekla jí hele, jsme kolegyně, budem se k sobě chovat slušně a tyhle věci se budou řešit takhle a takhle. To se tak nějak podařilo.

- (114) V: A jak myslíte, že byste tuhle věci situaci řešila před stacionářem?
- (115) R: No, lidově řečeno, nechala bych si srát na hlavu. Uznávala bych, že ona je služebně starší a řekla bych si, že má teda asi pravdu.
- (116) V: Působí to na mě, jak kdyby jste získala jakousi rozvahu, mám pravdu? Že jste nereagovala ani impulsivně, ani vůbec.
- (117) R: No podívejte, já nebudu nikomu podkopávat nohy, ale nikdo taky nebude podkopávat nohy mě. My jsme na tom pracovali ve stacionáři, ať nevyštěknu hned, ať počítám do dvaceti.
- (118) V: No já ale vim, že se to lehkou řekne, ale těžko udělá, když ta situace a ty emoce přijdou, aby si člověk v tu chvíli vzpomněl, že má počítat do dvaceti.
- (119) R: No já jsem si na to nějak nevzpomněla, mě to přišlo tak nějak samo. Že jsem prostě nezačla hned štěkat, byla jsem zticha, vyslechla jsem si to, tu situaci jsem jakoby odkoukala, ale pak jsem si řekla, hele já ti předvedu to samý. To co děláš ty mě, tak já ti to předvedu taky. To se jí samozřejmě nelíbilo, ale já na to, tys mi udělala v podstatě to samý, řekla jsem ahoj a šla jsem.
- (120) V: Když vzpomínám na naše předchozí rozhovory, ještě když probíhal stacionář, vybavují se mi Vaše témata jako jak se vymezit, jak hájit svoje práva, jak přímo a zároveň efektivně vyjádřit, co potřebuji. Vypadá to, že tahle situace je toho příkladem.

- (121) R: Jo, to je. A ještě jedno téma, že jsem neuměla říct ne, a když jsem to řekla, tak mě to pak mrzelo a žralo, zvláště u lidí, na kterých mi záleží. No a teď přišla taková další situace. Rozbil se mi mobil a můj syn že půjde se mnou a pomůže mi vybrat nový. Tak mi vybral nový mobil no a k němu jsem dostala dárkem 32GB SD kartu. A syn má šestnáctku. A první co bylo:“ Mami já si vezmu tu tvou novou a dám ti tu šestnáctku.“ A já bych za normálních okolností před tím rokem řekla, ale jó, tak si jí vem. Ale teď jsem řekla, že si jí nechám. A syn: „ ale mami, dyť tobě je úplně k ničemu.“ Řekla jsem, že je mi to s prominutím u prdele, že si jí prostě nechám. A řekla jsem prostě ne a ustála jsem to, on na mě vyvalil ty svoje psí oči, ale já jsem řekla ne, ustála jsem to a vůbec jsem neměla výčitky svědomí. Umím s lehkým srdcem odmítnout, to jsem dřív neuměla.
- (122) V: Při našem prvním rozhovoru jsem se Vás ptal, jak byste popsala sama sebe. Rád bych Vám teď tu samou otázku položil znovu. Odpovězte, jak Vás teď napadá, je úplně jedno, co jste říkala před tím, to teď není důležité.
- (123) R: Nevím jako jak by jsem se popsala teď. Furt taková Alena prostě, určitě víc sebevědomější. Chvilí ticho...Jó! Jsem na sebe hrdá prostě. Mě nikdo nic nedá zadarmo, proč bych se měla někomu klanět v pase. Už se nebudu nikomu pro nic za nic omlouvat. Umím se líp ozvat. To jsem uměla i před tím, ale to jsem štěkala, teď už u toho přemýšlím. A taky už umím druhý nechat bejt, ať si to maj jak chtěj, já si to taky budu mít jak chci.
- (124) V: To jsou docela velké věci. Jak ještě prožíváte tu svoji změnu?
- (125) R: No hlavně skrz ty situace, byla jsem jak struna, někdo do mě brknul, a já se hned rozechvěla. No a teďkonc se tak otočím a řeknu si víš co, ty mě taky můžeš.

- (126) V: Rozumím tomu dobře, že se Vám celkem odlehčilo.
- (127) R: No totálně.
- (128) V: A čím to? Promiňte, že takhle furt štourám.
- (129) R: No protože do mě v tom stacíku furt šili prostě! Že každej má právo na svůj názor! Že ho mám já, ale že ho prostě maj i ty ostatní, ať jim ho nechám. A pak řeknu ten svůj. A že nemusím bejt za všechno vděčná, a za všechno se klanět, a že můžu říct to slovo ne a nwmít výčitky svědomí. Furt vlastně dokola do mě šili. Ať to smetnu. Stalo se to, neodestane se to, už to zpátky nevemu prostě. Ale nebudu s tím žít celej život! To je ono! To jsem si tam vyčistila! To do mě terapeutky furt šili, ať s tím nežiju, ať s tím neusínám!
- (130) V: Teda, to je skvělý, že se to podařilo., snad Vám to vydrží.
- (131) R: No to se podařilo (klepe na dřevo). Ale hlavně, nedávno jsem volala terapeutce kvůli číslu na jednu kolegyni, protože jsem přišla o všechny čísla. No tak jsem s ní mluvila po delší době a ona mi říkala, jak je vidět, jak jsem na sobě zamakala. Ona jako odbornice si toho všimla. No a já se i tak cejtim. Nejsem teda ještě úplnej flegmatik, ale jsem v pohodě.
- (132) V: To je fajn. Je skvělý, jak to v té práci teď zvládáte.
- (133) R: No tam je to balzám na duši, v tý přírodě. Žádněj stres, jako ARO, jestli přijde vizita nebo tohle. Sice ztrácím odbornost, ale víte co, mě je to úplně fuk. Do toho důchodu už to tam doklepu, hezky v klidu.
- (134) V: Jak na tyhle Vaše změny reagují Vaši blízcí?
- (135) R: No můj syn a dcera mě berou takovou, jaká jsem, to dělali i před tím.

Akorát už teď ví, že je pošlu s lehkým srdcem někam. Že už nejsem jenom dřič pro ostatní. Zrovna mi volala dcera, proto jsem přišla pozdě, že jestli jsem vařila oběd, že má kousek ode mě brigádu. Je to asi dva měsíce co se odstěhovala s přítelem, tak jí nemám doma, to je taková změna. No a ona na mě s obědem, tak jsem jí řekla že spěchám, že zajdu do obchodu, koupím jí svačnu, hodím jí to tam po cestě a mažu. No a chtěla využít situace a když už jsem tam byla tak jestli by nebyla nějaká korunka. Tak jsem jí řekla nazdar, tady máš jídlo a já jdu. Takže taky asi koukala, dřív by mě asi ukecala.

(136) V: A jak jste prožívala její odchod z domova?

(137) R: Blbě. I slza ukápla. Byla jsem z toho rozpačitá, že to moje miminečko odchází. Tak ukápla slza, tak jsem jí pak volala, že je mi smutno, a ona že se přece nestěhuje na druhý konec světa, ale do Modřan. Ale rychle jsem se z toho oklepala. Daleko není, máme telefony. Takže dobrý. Děti prostě jednou vyletěj z hnízda. Ale tak si říkám, že hůř budu prožívat odchod syna.

(138) V: Ten je mladší?

(139) R: Jo ten je mladší. Miluju je oba dva stejně, ale ten můj syn je jinej, on je takovej srdečnější. On má skoro dva metry, ale když jsem doma u televize, klidně ke mně přijde a obejmě mě, že máme takovej hezkej vztah. Tak si říkám, že u něho to možná bude takový, takový jako bolestivější. Nevim nevim, třeba za rok, nebo za pět let řeknu něco jinýho.

(140) V: No, nebudeme věštit. Ještě si pamatuju, že jste dřív mluvila o tom, že furt jedete na dvě stě procent, a pak to od Vás lidi očekávají jako normu a tak, je to pořád tak?

(141) R: Teď je to sto padesát! Už na to seru! Jen do výše svého platu (smích). Jo, polevila jsem. Svoji práci si odvádím, tak jak mám, i odvádím víc, ale už to

nepřeháním.

(142) V: A ostatní už to od Vás neočekávají?

(143) R: No teď už né, když už tak nejančím. Ale mám tam jednu kolegyni, která je přesně taková, jak jsem byla já. Sama mě zaučovala, ale sama si jede po svém, je hyperaktivní a když je tam nějaká priorita, tak nás ale nechá dělat to těžší a sama někde dělá to lehčí. Takže sama porušuje ty pravidla, který mě učila. No ale víte co, to se poddá, na to je ještě čas. Až spolu budem zas pohromadě, my se spíš střídáme. Teď se tak otočím občas, podívám se co dělá a řeknu si, tak to dělej.

(144) V: Tak to vypadá, že jste s tím v pohodě. Už nevím, jak bych se Vás na to zeptal, ale napadlo by Vás ještě něco, co k té změně přispělo?

(145) R: No už nevím co ve stacionáři, ale říkala jsem Vám o tom pokusu, co byl v televizi? Ja myslím, že jo. Tam seděli dva chlápci někde v pizzerii, taková anketa, a měli černý trička a jeden měl na triku napsané debil a druhý idiot, a tak si tam seděli. No a lidi přicházeli a odcházeli a přicházeli a odcházeli. No a pak se těch lidí, co v tý restauraci byli ptali, jestli si něčeho na těch pánech všimli, nebo jestli si jich vůbec všimli. Asi dva z deseti, nebo dva z dvaceti si všimli, že tam ti pánové vůbec byli a asi jeden si všim, že má na triku jeden z nich napsaný idiot, nebo prostě něco hanlivýho. No a z toho plyne ponaučení. Když já si budu myslet, že mi tady čouhá podprsenka, tak já to vim, ale všem lidem okolo, těm je to úplně u prdele. Jestli mi tady čouhá kousek oranžovýho nebo ne. Já si to upravuju jak debil, ale přitom si toho nikdo nevšimne. Ale když si na to budu furt šahat, tak na to spíš upozorním. Ne, že jsou lidi lhostejný, ale že je to prostě tak zanedbatená věc, že si toho lidi nevšimnou. A to je to ponaučení, nejsem středem všech ostatních, spíš naopak, splývám se všema ostatníma. A jestli jsem všímavá a všimnu si že tamhle pán má rozeplej poklopec, tak mu to šetrně řeknu, on mi poděkuje a du dál a je to všechno.

Todleto mě možná inspirovalo. To jsem říkala tý kamarádce právě, jela po noční, unavená, nenalíčená, hotová, na nějakou alergologii. A teď tam šli asi čtyři chlapi a ptali se jí na něco, kde je nějaký krám nebo co, nebo nevím o co šlo. A ona jim to řekla a říkala si, ježiš to musím vypadat hrozně, po tý noční, no a ty chlapi najednou, nešla byste s náma? Jo? Takže jí ještě pozvali.

(146) V: Takže poznání, že nejsi středem světa a že existují různé pohledy an tu samou věc.

(147) R: No, a to bylo i ve stáčíku, tam mě to naučili, že se svět netočí kolem mého názoru a hlavně, že s jakou náladou vstanu, takovou budu mít pak celý den. Když budu někde s tím, že to nevyjde, tak to zákonitě nevyjde.

(148) V: Že se dá předem určit, jakou budu mít náladu..

(149) R zvoní telefon...pardon

(150) V: Klidně to zvedněte, jestli je to nutný.

(151) R: Jo tak moment. ...Ahoj, nemůžu, mám rozhovor se stacionářem, ještě tak hodinku. No v centru Prahy. Jo hele, prozvoním tě potom, čau....konec hovoru

(152) V: Nezdřím Vás už víc jak deset minut.

(153) R: V pohodě, jen ať si počká (smích). To není důležitý, chce jít na kafe, tak co no, to počká chvíli.

(154) V: Vidíte to, to mi připomíná, to nás učili ve škole, že...

(155) Zase zvoní telefon....

- (156) R: Čau! Nemůžu! ...Teď nemůžu, zavolám! Konec hovoru. To byl bejvalej (smích). Teď Vám to předvádím naživo!
- (157) V: Ne to jsem chtěl říct, v podstatě to, že si nás všímá mnohem méně lidí, než si někdy myslíme.
- (158) R: Přesně.
- (159) (5ti minutová část o současné práci, kterou si respondentka přála zpětně smazat – interní záležitosti)
- (160) V: Ještě jsem se chtěl zeptat na tu Vaší nejlepší kamarádku, ke které máte největší důvěru, je to tak?
- (161) R: Jo, to mám.
- (162) V: Jak ta koukala na ty Vaše změny, bavili jste se nějak o tom?
- (163) R: Podívejte, my toho vždycky nameleme tolik, že už si to nepamatuju. Ale spíš ne, my už dem spíš dál, ke stacíku se moc nevracíme. Ja už teď taky radim jí normálně jdem dál. Neřekal bych, že na mě vidí nějakou změnu nebo nevidí, myslim že jsme prostě v pohodě. Už to neřešíme, já vám ani nemůžu tady říkat, co my všechno probíráme.
- (164) V: Jasně. Ještě poslední věc. Máte pocit, že je něco, co byste chtěla, aby se změnilo a nezměnilo se to?
- (165) R: Rozumim. (ticho...) No co se nezměnilo, nezměnilo se to, že jsem se ještě furt nerozvedla. To bych chtěla změnit.

(166) V: A co tomu chybí?

(167) R: No já vám ještě řeknu jinou věc, a nevím, jestli to k tomu patří. Ja se prostě, takhle. Já si o sobě myslím, já jsem byla vždycky jakoby, já jsem vždycky ráda pomáhala lidem. Mě se někdy stalo, že mi někdo ublížil, a ten kdo mi ublížil, si přišel říct o pomoc a já jsem ho neodmítla. A kolegyně v práci mi říká, on se k tobě takhle choval a ty mu ještě vezmeš službu? A já říkám, proč ne. Ať vidí, že jsem lepší než on, že jsem se nemstila. Protože vim, že on, nebo ona, by mi tu službu nevzala. No a teď nastala situace, že jak jsem říkala, že nejsem rozvedená, ale žijeme s manželem zvlášť, že jo, no tak za mnou přišel s prosbou, že v tom bytě co bydlel, tak ten majitel ho chce prodat a musí se odstěhovat. No a přišel za mnou s prosbou, jestli by u mě nemoh tři měsíce nebo čtyři měsíce bydlet. A co jsem udělala?

(168) V: Řekla jste ne?

(169) R: Řekla jsem jo. A ještě mu říkám, teď napiš Pepikovy do Ameriky, jak jste mi tam všichni myli prdel, že ta potvora Alena, jaká je špatná manželka, že ti poskytla azyl. Prostě jsem si zas řekla, jsem lepší člověk než ty, a to mě uspokojuje. Místo abych ho koplá doprdele a mohla jsem se mu pomstít. Teď budeš brečet! Jaký sis to udělal, takový to máš! Tak jsem mu pomohla. A myslím, že jsem i v očích dětí stoupla. Někdo říká, že jsem hloupá, ale co, aspoň přispěje na nájem.

(170) V: Paní A., tak Vám moc děkuju za rozhovor.

(171) R: Rádo se stalo.

Příloha č.2 - Paní B. - Žena, 39 let, zpěvačka, učitelka.

1.rozhovor- délka rozhovoru 59 min, leden 2016

(172) V: Jaké to pro Vás ve stacionáři je, jak to pro Vás probíhá?

(173) R: Jsem strašně ráda, že jsem tady, zpětně. Ja jsem sem moc nechtěla, ale bylo to takový, že jsem už nemohla dál a že jsem potřebovala pomoci. Už se mi ten můj stres projevil na té fyzický úrovni. Já jsem chtěla nastoupit už dřív do toho prvního, ale to nešlo, protože jsem měla ten zánět štítný žlázy a byla jsem v nemocnici, takže jsem nastoupila až sem do toho. Nicméně mezi tím jsem chtěla ještě odjet do Šternberka do té psychiatrický léčebny, protože to bylo i dřív a každej mi doporučoval, že bude lepší když tam budu bydlet, že si tam odpočinu od toho všeho, že je toho na mě hodně, protože já jsem minulej rok dodělávala školu mám do toho divadlo, práci a vztah, který vlastně nefunguje úplně a já se z toho sesypala. Jako bylo toho hodně a když padlo léto a byly prázdniny – já mám prázdniny v zušce, kde učím, tak jsem to nedala. Tak normálně to tělo, jako prostě... to nešlo. No, takže pak jsem si vzpomněla na Šehlíka co říkal o té poruše (mírné zasmání obou). Ale teď se vrátím k té otázce, hrozně odbočuju. Jaké to je pro mě ve stacionáři? Dobrý. Supr. S tím tedy, že tenhle stacionář je zřejmě vyjímečnej tím, že jsme tady byli zatím jenom tři už, nevím jestli to víte (V: nevím, nevím). Protože nás tu bylo asi deset a odpadli všichni, já nevím jestli se tohle někdy ve stacionáři stalo, jako fakt hodně zvláštní.

(174) V:A jak si to vysvětlujete?

(175) R: No první byl teda ten M., já mam taky přítele M.. Mladěj kluk, kterýmu bylo 26 let, byl tady s námá asi tejden a skočil z mostu, aby se zabil (V: ježiš..). (Respondentka ukazuje M. na obrázku) Dokonce si tam dal osmičku doprostřed, tak jsem se ho ptala co to znamená. Říkal, že je to jeho šťastný číslo. Zase odbočuju..toho osmýho skočil z mostu.

(176) V: Myslíte tady ten obrázek, tu koláž?

(177) R: Tady tohleto, no. A tady má osmičku prostě.. a pak toho osmýho v neděli se zabil (V: ježismarja). Tak to bylo takový, že jsme o tom hodně jako přemejšleli. Tak to byl takovej šok hroznej, fakt to byl šok. A potom začli všichni odpadat. Charlie, ten že to tady nějak nedává, tak šel do Bohnic. Se nechal zavřít. Lenka s Luckou nastoupili později. Lenka ta má ruplý záda, ta byla taky hospitalizovaná v Bohnicích jako nějak (V: S tou jsem mluvil no), nonono. Takže ta půjde na operaci, ta taky nechodí teďkon vůbec a Lucka měla boreliózu a musela nastoupit do práce, takže už taky nechodí, ta taky nebude už a Petr, ten chlap, třetí co jsme tady měli, ten už to vzdal. Ten to vzdal, absolutně nekomunikoval, on nebyl schopnej jakýkoliv komunikace a byl hrozně nějakým způsobem uzavřenej. Tomu to nedalo asi, se rozhodl, že ne. Chlapi odpadli nejdřív teda, což je hodně zvláštní jev (smích), ti to vůbec nedali a nakonec jsme tady zůstali Lenka, já a C., to je hodně věřící osoba a je to teda hezkej člověk, krásnej. Já si říkám, že to není náhoda, že jsme zůstali zrovna my tři. Že jsme tak jako jiný každá z nás a Lenka je prostě hrozný éro (mírný smích obou, V: tojono), takový koketní tvor, hrozně zábavy a (V: energická) co na srdci to na jazyku a C. je věřící, úplně jako jiná, že se to hrozně střetává se sebou a já jsem tak asi někde mezi nima no (smích), takže to je takový vtipný.

(178) V:A pani Hanka?

(179) R: No, Hanka, Hanka ta by tady měla chodit a tý dokonce dali nůž na krk

před Vánoci, protože tady moc nechodila. Říkala, že chodit bude, a já jsem ji tady od Vánoc nevidela už, takže jestli přijde bůhví, je polovina ledna žejo a za chvíli to končí, takže už možná ani nedorazí. Jsme tady tři no. S tím, že teda C. sem chodí každý den a já tak třikrát-čtyřikrát, jak se mi to jako podaří vstát, já k tomu přitom chodím do práce. Já jsem to nějak jako nevzdala, že jsem to nechtěla pustit. Napřed jsem hrozně nechtěla, jsem si říkala jak to budu zvládat. Jak jsem muzikant tak to mám úplně otočený a tadyto je od rána. Pro mě je hrozně těžký vstávat, učím do sedmi do večera a pak jdu kolikrát i do divadla, takže to je fakt náročný. První měsíc jsem to nedala, tak jsem si vzala neschopenku. Pak už jsem nechtěla, říkala jsem si, že to nějak zvládnou. Nicméně jsem hodně unavená z toho, ale jsem ráda že tady jsem. I jsem si to odsunula, že jezdím na desátou až někdy. Teďka už máme mezi sebou takovou důvěru, že si toho vážíme a já jsem za to moc ráda. Radka je úžasně psychoterapeut, já jsem za ní fakt ráda. Vyzařuje z ní klid a hodně mi to teda dává. Všichni jsou skvělí, ale ta Radka na mě působí jinak, nevím. Nejen že mě to nutí mít nějaký řád, ale i mi to pomáhá, že jsem klidnější. Ujasňuju si věci a jak zrcadlíme jeden druhému ty věci, ta komunita, až nás tady zbylo hrozně málo ty 3, protože si říkám, že kdyby nás tady bylo víc, tak by to bylo jiný. Člověk se za toho druhýho už neschová. Už je nás tady takhle malinko a oni se nám úplně maximálně věnujou (V: To je pravda). Já jsem se toho bála, ale říkám si, tohle je moje poslední šance, fakt už nevím. Mně to jako pomáhá si srovnat věci, já jsem měla v tý hlavě takovej bordel. S tím vším, s tou školou a se vším co je pro mě důležitý. Teďka mně bude 40 žejo a němám ani rodinu, takže do toho jsme řešili umělý oplodnění a tydle věci. Já jsem zjistila, že to nejde takhle, to se z toho zblázním. Musím řešit důležitý věci a první je to zdraví, zdraví a psychika a pak si nějak pomalu skládat ty věci. Ale v tomhle mi ten stacionář hodně pomáhá, ty lidi jsou supr.

(180) V: A jak jste se nakonec rozhodla, že jste nešla do toho pobytového zařízení?

(181) R: No já jsem odtamtud utekla, to bylo strašný (V: Jo vy jste tam jela). Já jsem tam jela no. Rozhodla jsem se, že tam pojedu, protože mi to doporučila moje psychiatricka z Prostějova, že je to supr a že si odpočinu. Ja jsem tam hrozně nechtěla spát. Bylo to na měsíc a něco a já si říkala jak to tam vydržím. Já byla tak úplně na dně, jsem měla předtím ještě bouračku v autě, ale ne mojí vinou, někdo to do mě napral. Byla jsem bez auta, tak jsem dojela na Moravu vlakem, jinak já jsem jinak hrozně lína, jezdím furt autem a táta mě tam zavezl. Rodiče ze mě byli taky zoufalí. Já jsem si říkala, že si budu představovat, že jedu jako na dovolenou. Že prostě si tam dám věci do pořádku, že si tam odpočinu. Že to budu brát, jako že se to může stát každému. Sbalila jsem si kufry a dala si tam různé šaty a to, jsem si říkala tak to bude hezký, si to užiju a budu to brát jako odpočinek. Nějaký doktor Kryl tam má nějaké otevřené oddělení a tam mě doporučovali. Oni mě tam nechtěli dát a chtěli mě dát na jiné oddělení, taky otevřený, ale s mřížema na oknech. Já jsem chtěla jít k tomu Krylovi, kde je to volný a tam, kde se dělají každý den ty skupiny a oni mě chtěli šoupnout tam, kde bych jenom ležela na pokoji, se zamřížovanejšma oknama a cpali mě práškama. Chtěli mně sebrat i kufry, tak to jsem řekla to né (smích). Napřed na to koukali ti doktoři a říkali „Jéžis vy jedete jak na dovolenou“ a já říkám jo (V: smích). A oni že musím odevzdat ostrý předměty a tyhle věci a pak že mi udělají soupis toho, co mám v tom kufru. A to už se mi jako přestávalo líbit, protože já jsem tam šla dobrovolně. Já jsem nebyla blázen, jsem prostě jako chtěla si odpočinout a pomoci. Táta říkal „Tak já pojedu, tě tady nechám“, odjel a já říkám já tady nebudu, co vlastně s těma lidma tady děláte. Komunikujete s nima nějak nebo něco, protože jsem viděla na té chodbě zfetovaný ženský, jak tam chodili úplně mimo. Já říkám ja tady nechci bejt, mám potřebu si povídat, mluvit o tom, pochopit ty věci. Já nechci abyste mě tlumili jako lékama. A oni jak viděli jak s nima takhle mluvím, tak říkali, že se mě pokusí dostat teda k tomu Krylovi, ale ten mě odmítl. Takže jsem volala pak asi za 3 hodiny tátovi, ať pro mě přijede, že tam nezůstanu, že tam nebudu. A oni z toho byli tak hotoví s mámou, že si mysleli, že tam jedu jako na dovolenou (smích). Tak jsem se sbalila, jela jsem do Prahy. Byl to pro mě šok, ale trochu

jsem se zpamatovala. Říkám to je takovej šok, tam nemůžu bejt. Před osmi letama jsem byla chvilku v Bohnicích a to bylo taky příšerný. Mám hroznou zkušenost a říkala jsem si tohle už nechci. A mně to strašně evokovalo zpátky ty Bohnice a tohle už jako ne. A hrozně jsem ráda, že jsem se rozhodla pro ten Eset. Jsem si řekla tohle zkusím, budu tam chodit klidně každý den, hlavně, že tam nebudu bydlet. Udělala jsem dobře, děkuju bohu. Za to, že jsem tady. Když jsem sem přišla s těma kuframa, tak tam byl nápis Psychiatrická léčebna (smích obou), říkám – tady to není dovolená a přišlo mi to fakt divný jako. Prostě já ty věci jako dělám. Mám hroznej problém se rozhodnout, ale když už, tak to udělám. Mám zas problém to opustit a jít někam jinam.

(182) V: A když jste sem přišla potom, jak jste se tady cítila? Měla jste zkušenost se skupinovou psychoterapií?

(183) R: V životě, nikdy.

(184) V: Já si to pamatuju, když jsem začínal, že už jenom sedět v tom kroužku a svíral se mi žaludek.

(185) R: Vy taky jste to zažil?

(186) V: Ve výcviku, to je v podstatě to samý. Tam jsme taky vlastně pacienti.

(187) R: Víte co, to bylo úplně jedno, protože jsem byla psychicky v prdeli, takže mi bylo jedno, že ty lidi neznám. Když jste fakt na dně, tak to vůbec neřešíte.

(188) V: Prostě jste chtěla si promluvit, léčit se..

(189) R: Brala jsem to jako poslední svoji šanci a i tím, že jsem onemocněla fyzicky, to bylo strašlivý. Jsem byla tak unavené z té štítný žlázy, protože to je vlastně štít celého organismu a tak jsem si říkala jako už na všechno kašlu, člověk si v sobě předělá ty hodnoty a nebyl s tím nějak extra problém. V pohodě. Mně to bylo jedno. Jsem spíš měla strach, abych vstala, abych přišla. Měla jsem strach jak to vydržím ty 3 měsíce. Jsem tady nakonec strašně ráda a klidně bych to i protáhla, teďka je to v pohodě a oni na nás nijak netlačej. Když nepřijdem, tak to chápou, hlavně abychom zůstali, protože skoro všichni odpadli. Boj se, aby se to úplně nerozpadlo. Je to tady dobrý, jsem za to ráda.

(190) V: Jak se máte, kdybyste měla říct obecně v této chvíli?

(191) R: Dobrý, teďka jsem tady s Váma a řeším jenom tohle, nic jinýho. Jste sympatickej muž, takže dobrý v pohodě.

(192) V: A tak obecně v životě teď?

(193) R: Nó, je to lepší. Dávám, si věci dohromady, práce v klidu. Divadlo se taky rozjede nějak teďkon. Jsem se přestěhovala nedávno, ono toho bylo celkem hodně. Učím se bydlet teďka tam, kde nově bydlím a ten vztah nemám vyřešenej, to je to jediný co mě trápilo a možná mě to i dostalo na dno. Jinak ty ostatní věci celkem fungujou. Jsem hodně impulzivní člověk a já sama mam velký výkyvy, měla jsem vždycky propady nebo velkou eufórii, někdo mi říkal, jako kdybych měla maniodepresivní stavy. Pak jsem měla antidepresiva 8 let a pořád ještě malinko, ale už to vysazuju. Mám pocit, že mě to zklidnilo. Beru

málo, ale je to lepší mnohem. Brusilo mi to ty špičky toho ledovce (smích).

(194) V: Myslíte ty léky nebo ten stacionář?

(195) R: Oboje dohromady. Ale minulej tejden mě málem srazil vlak (smích), tak nevím, co jsme tady řešili. Ale já jsem nedávala pozor, jsem měla takovou roztržku právě s Markem a byla jsem rozčilená a jela jsem od něj, trošku jsme se poprali a já jsem jela domu a nevšimla jsem si ho. Ještě jsem telefonovala za jízdy a vyjela jsem ten přejezd a zrovna zapadla závora vepředu a tak jsem zahodila telefon. Bylo 10 hodin večer a říkám, tyjo co budu dělat. Spadla závora, pojede vlak, teď jsem tady jako. Tak jsem chtěla vycouvat a ona začla padat ta závora za mnou. Zrovna jsem měla auto v opravně a stálo mě to tolik peněz a říkám doprčic. Říkám musím ale couvat i když ta závora na mě spadne. Tak jsem začla couvat a ta závora mi spadla přímo na střechu toho auta (V: ježiš). Ale ona je hrozně lehká, to jsem nevěděla. Protože já jsem zvažovala, co udělat. V té chvíli jsem nevěděla, jestli mám vycouvat nebo to mám prorazit nebo co. Tak jsem došla k závěru, že vycouvám, že pojede vlak, že to je blbý. Samozřejmě jel vlak po chvíli, ale stihla jsem to vycouvat a ani mi to moc to auto neodřelo, protože byla fakt lehká, jsem si pak šla potěžkat tu závoru. Takže to byl zážitek z minulýho tejdne (smích). Tenhle tejden je lepší no (smích). Teďka je to dobrý docela.

(196) V: Mám takovou zvláštní otázku. Jak byste popsala sama sebe?

(197) R: Ježiš to je hrozně těžký, to vůbec nevím. Marek mi říká blázen, ale to nebudu říkat. Ja myslím že takovej blázen nejsem. Myslím, že jsem docela inteligentní člověk, když chci. Možná jsem trošku dítě v některých věcech, což asi můžu říct, že za to i děkuju. Protože dokážu se radovat a vidět i nějaký věci, co ostatní ani neviděj. Ono je to takový něco za něco no. Mně se dějou i

krásný věci, takový zázraky, ale pak si to někdy vybere svojí daň. Já jsem zbrklouš, myslím, že jsem inteligentní člověk, chytrá holka si myslím, že jsem. Docela komunikativní dokážu bejt, někdy. I když někdy jsem introvert, někdy extrovert, jak kdy. Podle nálady. Hodně náladová jsem. A hodně takovej vlk samotář v poslední době.

(198) V: Že se staráte teď o sebe

(199) R: (přítakání) Ale že jsem i ráda sama. Samozřejmě toho chlapa potřebuju ale nepotřebuju ho furt. Byla bych ale ráda kdyby to fungovalo.

(200) V: A co to znamená, že jste trošku dítě?

(201) R: Ja se totiž dokážu strašně nadchnout a bejt šťastná až dokážu nakazit ostatní lidi, aspoň to říkaj. A když si něco umanu, tak si za tím dokážu jít. Pak dokážu mít ale ty strašlivý depky. Dřív to bylo tak, že mě to sundalo, ale sama jsem se dokázala nějak vybudit, aby to bylo dobrý a hledala jsem ty hezký věci. Jak jsem starší, tak je jich míň a míň a pak jsem už spadla úplně a teďka mám pocit, že se to tak nějak stabilizuje a teď hledám asi ty opravdový věci. Že se hned nenadchnu pro každou blbost. (odmlka) Už ty věci tak jako neřeším úplně no. Já myslím, že jsem docela veselej člověk (pousmání obou). Aspoň doufám (smích). To asi stačí, že?

(202) V: Teď se trochu otočí ta otázka. Jak si myslíte, že by vás popsali ostatní, kteří vás dobře znají.

(203) R: Nejdřívě me napadl Marek, protože ten je mi hodne blížkej. Ten by říkal, že jsem blázen, magor. Že se diví do vydrží se mnou, že jsem prej magor,

ale že mě má rád, že mě miluje a nedokáže mě opustit. Ale nejsem si jistá, nakolik je to láska a nakolik mě potřebuje. Já myslím, že mě má fakt rád. Tak to je on. Rodiče, ti mě mají svým způsobem taky za šílence asi (V: smích). (odmlka) Vždycky jsem si žila po svym a jsem člověk co si šel za svým hodně. Jinak já myslím, že okolí mě má rádo. Ve škole ředitelka mě má strašně ráda. Ta řekla dokonce, že se ve mně spletla na první dojem. Že jsem jako schopná a že jako má ve mně obrovskou důvěru, za co jsem moc ráda. I v divadle mám spoustu přátel. Némam problém jako s lidma v okolí. Naučila jsem se dělat kompromisy a myslím, že mě mají lidi docela rádi.

(204) V: Takže asi to co jste říkala Vy, jak byste popsala sama sebe, tak by odpovídalo tomu, co si o Vás myslí ostatní. Chápu to dobře? Teda až na to, že někdo říká, že jste šílenec.

(205) R: Někdo si to myslí no (smích), pár lidí si to myslí.

(206) V: To skoro vypadá, že když je člověk extrémně veselej, tak musí být blázen.

(207) R: No a na druhou stranu moje kamarádka Linda z konzervatoře říká, že právě proto mě má tak ráda, že jsem tak trhlá a bláznivá. Že jsem tím vlastně i vyjímečná. Já to беру jako svoji přednost, říkám si, vždyť je to přece hezký, když si člověk umí dělat z věcí srandu. Ale v určitý fázi už to nešlo (smích). Já jsem totiž strašně energickej člověk. To mi řekla i Bára, že mám v sobě nákej vnitřní oheň a že bych s tím měla něco dělat, nebo mě to zlikviduje. A to je přesne ono možná. Já jak si za tím jdu, tak moje pocity a emoce třeba na tom divadle když hraju, tak ono mě to v soukromí dost ničí, protože já to neumím úplně vypnout. Ale já taková v podstatě jsem, ale říkají mi, že to nesmím tak úplně prožívat všechno. Já se to tady na stacionáři i učim, abych ty věci dokázala víc házet za sebe a tolik se mě ty věci nedotýkaly. Jak chcete pomoci

ostatním, když jste sesypanej.

(208) V: Chápu tedy dobře, že to drama máte nejen na jevišti, ale i v normálním životě? Potřebujete ho. Dá se to tak říct?

(209) R: Já jsem o tom přemýšlela, mě to strašně ničí to drama, ale nějak to vyvolávám. Přitom mě to ničí. To mám asi spojený s dětstvím, kde bylo plno dramatických situací a asi jsem si na to i zvykla. Možná si to člověk vezme, že to je normální potom. Já to sama nechápu.

(210) V: Jo to by asi byly hodiny a hodiny, kdy by se to hledalo no. Pokud je to tím ovlivněný.

(211) R: Já přitom miluju v poslední době ten klid. Jenom ticho a klid

(212) V: A to máte až teď a nebo už jste dřív ten klid měla ráda?

(213) R: Já jsem měla ty extrémní situace. Jak jsem říkala, že jsem extrovert i introvert, tak miluju klid, ticho les a být delší dobu sama. Já si maluju a jsem sama. A pak potřebuju hrozně lidi. Najednou se to úplně otočí a mám potřebu chodit na koncerty. Jsem hrozně akční. Já to mám takový extrémní hodně ty věci. Možná proto mi Radka dala ten lék. Oni to používají lidi s bipolární poruchou, tak nevím jestli si myslí, že bych to trochu mohla mít (smích).

(214) V: Tak to nemusí být hned porucha, ale tak tendence k tomu mít extrémny.

(215) R: To je hrozně hezký, že Vy to hned jako nezařazujete. Že je to hrozný,

otravný?

(216) V: No to ne, protože k tomu se váže stigmatizace veliká, což je téma, který já hodně řeším. Jako student a i jako začínající terapeut, protože jak ti klienti, tak třeba i ta zdravotní péče podle těch diagnóz jede a často se to stigmatizuje. Často se na to klienti a pacienti vymlouvají – vždyť já mám přece tu diagnózu. Já radši pracuju bez té diagnózy. Vždyť co to vlastně znamená mít tu diagnózu, že pro lidi je to najednou nějaká nálepka „A já jsem teda jako nemocnej“.

(217) R: To je strašně zajímavý, to se mi líbí. Já jsem potkala jednoho doktora profesora Rybičku, kterej teďka umřel, bylo mu 92 let. Byl strašně akční člověk, měl v sobě neuvěřitelný energie jako mladej člověk. Zpíval do vysokýho věku a měl pana doktora, kterej k němu chodil zpívat. Bylo mu kolem padesáti a on se o něj zároveň i staral. To jsem i obdivovala, ale on pak s tou medicínou sekl s tím, že bude zpívat. Vysvětlil mi, jak to je. On měl svojí ordinaci, která mu vynášela slušný peníze, chodili k němu lidi, všechno. Pak jsme někde byli a on mi vykládal, že prostě to nechtěl dělat. Že to je klam na ty lidi, že ty léky neřešej tu situaci. Lidi jsou pak jen víc a víc nemocný a já si říkám, že s tím plně souhlasím, že to souvisí s touhle civilizací a se vším. Zase jsou antibiotika, dřív by lidi umřeli, ale že vlastně to neléčí tu příčinu, která je opravdu ta psychosomatická. Podle mě všechno je z psychiky. Já tomu opravdu věřím (V: Já ho taky sdílím tenhle názor). Jsem o tom přesvědčená (V: Je to jistej systém i v té psychiatrii, že ti pacienti jsou potřeba pro to, aby se to kolo mohlo otočit). A to se mi strašně líbilo, že on už nemůže dál, že takhle nebude podvádět sám sebe, že léčí lidi lékama. Že to ne, že ta cesta je jinde. On byl teda taky bláznivej ten doktor, on byl strašnej blázen. Se zabýval nějakýma energiema – samozřejmě já na ně taky věřím. Jako myslím si, že když mě bolí hlava, tak vzít si ibuprofen tak na nějaký čas to pomůže, jasně. Pak si třeba člověk může vzít ibuprofenů více. Ono vám to postupně to zdraví ničí a já

myslím, že ta příčina je úplně někde jinde prostě. I jsem to říkala, že ty telefony pitomý...! ten přenos těch informací je, co se týka psychiky, je i emočně strašně rychlejší. Dřív to tak nebylo, možná proto z toho ty lidi daleko víc jako šílejí. Protože stihněte víc věcí, ale já normálně večer vypínám telefon. Nekomunikuju moc, ale zrovna včera jsem ho nevypla (smích), to je náhoda.

(218) V: Ono těch informací je prostě čím dál víc no. Ono je to vlastně nový. Ten informační boom je dvacet let, ani ne. Takže my vlastně nevíme co to udělá vlastně.

(219) R: Ty vaše názory. To se mi líbí ty vaše názory, fakt. Hodně se s tím ztotožňuju.

(220) V: Kdybyste na sobě mohla něco změnit, co by to bylo? Kdybyste měla tu moc.

(221) R: Udělat si větší prsa (smích obou). Teď jsem si udělala srandu, jsem spokojená. Já nevím. Vůbec netuším. Mára říká, že by mi vyměnil mozek. Já bych ho neměnila. Já vlastně když to vidím zpětně, tak všechny ty věci, co byly tak na houby, tak mě vlastně posunuli dál. Mě to strašně posouvá, všechny ty věci, že opravdu spadnu na pusu. Já mám kolikrát pocit, že to nepřežiju a zase se z toho jako vyto a zase jako jdu a mám pocit že už vím víc ty věci. Co bych chtěla změnit ty bláho. (odmlka) Já fakt nevím. Možná bych chtěla bez těch léků být vyrovnanější a nemít ty propady, to by bylo fajn. Já se to tady učím a kdyby se to povedlo změnit, tak to by bych byla šťastná.

(222) V: A to byl i ten cíl, co jste měla při nástupu do stacionáře?

(223) R: Já jsem moc nedokázala ty věci pojmenovat, měla jsem v tom bordel

(smích).

(224) V: Chtěla jste prostě něco dělat se sebou?

(225) R: Chtěla jsem to změnit. Já jsem měla pocit, že opakuju konkrétně ve vztazích s chlapama. Nevím proč to tak mám, jako kdyby vzorce nějakýho chování, co mám dejme tomu nastavený od dětství a že to furt opakuju. A já ty vztahy tím ničím, že ubližuju i sama sobě, tak jsem chtěla změnit ty vzorce chování. Jsem si přišla jako v začarovaným kruhu. Celkem mně jde práce, všechno mi nějak funguje, ale prostě ty vztahy mi nefungují, takže to mám třeba tak, že jsem 4 roky sama. Občas samozřejmě mám nějakýho milence (smích). Neopak ty vzorce no. Zahodit strach a bejt odváznější a vyrovnanější. To bych chtěla no, to bych si přála. Tak vlastně zároveň bejt i šťastnější, což je teda důležitý.

(226) V: Jaký změny jste zaznamenala od začátku terapie k lepšímu?

(227) R: Tak zaprvý je to tady dobrá parta. To je supr, že se sem fakt už těším. A k lepšímu, že si líp dokážu vytyčit hranice. Marek říkal tak do toho stacionáře chod' nebo nechod' nebo já už nevím, ono ti to nepomáhá, všechno je proti tomu. Vždycky když přijdeš, tak se se mnou rozcházíš. A teďka pod těma lékama co beru asi tejdén, jsem se s nim přestala rozcházet. To má za následek, že jsem přestala od něj utíkat. Žiju sama, nemůžu u něj úplně spát ale jako nerozcházím se s ním. A jsem sama se sebou ráda a píšu si deník a můj táta se mi líbilo co řekl, že v Indii to vidí jako kdyby – my se deme večer umejt žejo, umejeme si tělo žejo a všechno a tu duši už si nikdo nevyčistí za ten den. Oni umějí meditovat a za ten den si to všechno večer jako ne televizi – ta je úplně na houby, bych to vyhodila tu televizi. Prostě když si člověk sedne, mně se to jako strašně líbí, já to nějak i potřebuju. Člověk si zrekapituluje ty věci, ten den, aby se to pak nenaivalilo, protože pak ty dny máte jak popsanej

list a nevíte si s tím rady. Proto jsem si začala psát zase deník a vlastně si tam píšu nějaký ty body, jak bych to chtěla vlastně. Ja jsem věřící, takže komunikuju s Pánem bohem (smích) a tak nějak různě to mám. Učila jsem se trochu čistit sama sebe jako kdyby a k tomu potřebuju bejt sama a možná i toho Marka tak nepotřebuju, protože já jsem zjistila, že je mi daleko líp když jsem sama a já nepotřebuju každéj večer sedět u televize. Chci si povídat a on je člověk, kterej si sedne k televizi a on to tak neumí komunikovat. Což bych si hrozně přála, aby si se mnou povídal. Tu televizi fakt nepotřebuju. Co se změnilo, že dokážu bejt víc sama v sobě a že se tak jako nestresuju a že se mím bojím toho co bude. Nicméně si myslím, že jsem na něm furt stejně závislá. Já mám trošku pocit, že míň, ale při představě, že bych fakt měla odejít, tak je mi z toho taky blbě, jako mám ho ráda jo.

(228) V: Tak ale to, že bydlíte jako jinde a dokážete si určit hranice, jste ráda sama, tak to už je asi změna. To už taková závislost není.

(229) R: Jenže já tam bydlím už dlouho. Já jsem od něho furt utíkala jak jsme se prali a to všechno a i jsem se přestěhovala a bydlím asi šest kilometrů od něho. To není taková závistlost, to ne. On mi finančně jako nejsem na něm takhle závislá, spíš jako citově mam nějakou potřebu. Já sama to nechápu úplně ty věci.

(230) V: A můžu, to kdyžtak si nechte pro sebe, ale ta víra to jste už od dětství? Křesťanská víra to je?

(231) R: Já jsem pokřtěná no. Tátá to úplně nemá, babička jo, ale já jsem rodiče měla takový, že když jsem něco provedla, tak jsem musela za trest do kostela. Já věřim ale nechodim jinak do kostela. Já si myslím, že se podle toho člověk má chovat. Mám to od mala, ale nikdy jsem to necítila nikdy tak jako teď. Ono asi opravdu když si člověk sáhne na dno, tak fakt hledá už jako někde

jinde ty věci no.

(232) A kdyby nějaký změny k horšímu, kdybyste si měla vzpomenout? Že by se něco zhoršilo od začátku terapie?

(233) R: Jsem strašně unavená. Oni říkali že budu, že je fakt náročný tady bejt každéj den od rána a každéj den to řešit. Ještě k tomu když nemám neschopenku a chodím do práce. Takže mám celý dny záhul. Jako únava no, fakt jsem unavená. Ale jako dobrý, k horšímu nemám pocit, že by se to ubíralo (V: v tý psychický jako rovině?). Nemám ten pocit. Nejsou mi ty věci jasnější no. Taky ta únava může bejt spojená s tím, že jsem prodělala zánět štítný žlázy poprvé v životě a to je prej člověk vždycky unaveněj. Možná to souvisí i s těma mejma extrémama, imunitní systém se zblázní a začne pracovat rychle, že to má třeba Lucka Bílá a když se vám to podaří srazit to, tak ta funkce může klesnout a je s tím spojená velká únava. To říkala Radka, panebože paní B, to co prožíváte vždyť to je úplně logický, že jste tak jako unavená. Bych furt spala ňák (smích). Možná i těma lékama je to utlumený tak jako víc. Já jsem i dřív byla závislá na stilnoxu. Je to hnusný, jsem měla problém i se spaním, to se všechno nabaluje na sebe. Prostě jsem ráda, že ten stilnox nemusím brát, protože podle mě je to strašnej prášek. Druhej den se potom cejtíte jak zblblej, nemůžete se soustředit a stává se na tom závislej člověk. Nemám pocit, že by se změnilo něco k horšímu. Já mám i pocit, že by to tělo se jakoby tady uvolnilo. Možná proto sem tak unavená, že jsem si dovolila tak trochu jako vypnout. (V: Jo takhle, že možná dospíváte trochu to tělo) Já to možná dospívám, protože na tom stilnoxu člověk v pořádně nespí. Je to prášek, furt je to prášek no. Je to vlastně i logický. (V: To je zvláštní, já znám víc takhle umělců, co s tím spánkem mají potíže) Já v divadle u nás taky, hraje tam u nás Kamil Střihavka z těch známejch a ten má velký problémy se spaním. Ten taky spí hodně na prášcích, oni mu tu teda odcházej i hlasivky. Možná je to taky tím, že muzikanti to mají trochu otočený, protože je to trochu stresový, je to vlastně

krásný, člověk si to jako vybral, ale je s tím spojenej stres. Je to takový jako vybuzení se. Člověk se i těší, ale zároveň to není jako jedno, že jdete do práce. Je to takový stresovitější a je to třeba i do noci, takže nějaký řád o tom se jako jednat nedá, takže vlastně ono vám to rozhodí hodně ten systém. Taky ty lidi hodně pracujou s emocema, já nechci zvažovat nějaký tyhle, ale konkrétně herci, zpěváci hodně pracujou s emocema no. I když třeba takový herectví může bejt hodně dobrý, protože co jsem poznala, tak prostřednictvím toho si může člověk hodně těch věcí vyřešit. Že vlastně to může transformovat jinak a je to úžasný v tu chvíli, protože máte pocit, že to těm lidem můžete sdělit. Vy to vlastně sdělujete i v tom stacionáři, ale tady to sdělujete velkému davu, akorát máte za sebou tu roli. Jste to vy, ale jste pojmenovanej jinak. Je to vlastně hrozně dobrý. Já dostala takový role, že mi nějaký věci nešly a říkali no tak to tam dej, to co jsi prožila a mně to furt nějak nešlo, pak jsem pochopila a tohle je přesne ono. Mně to právě hrozně začalo bavit a nedívím se těm hercům. Já to hrozně obdivuju, když to někdo umí, je to složitý opravdu jít až do hloubky. Člověk se s těma rolema vždycky musí nějak ztotožnit, ale tam si musíte sahat na dno jako kdyby v těch pocitech, abyste na to přišel, když studujete nějakou tu roli. Můžete mít s ním i hodně společnýho (V: Je to na dřevě no). Je to skvělý. (V: Proto je to tak obdivuhodný, když to někdo umí, má neuvěřitelnou sílu). To teda jo.

(234) V: Ještě když se vrátíme k těm změnám k lepšímu, který jste řekla – Co byste viděla v rámci té terapie toho stacionáře jako důvody těch změn. Co vlastně se tady stalo nebo děje, jaké to tu je, že se staly ty změny k lepšímu.

(235) R: První věc je asi neuvěřitelná podpora těch lidí kolem. Nejsem sama. Poslouchají mě ty lidi, že je tím neotravuju. Já jsem měla pocit, že když budu omílat furt jeden problém, tak ty lidi utečou, že jako přátelé to nechtěj furt poslouchat. Tady vás prostě vyslechnou a snažej se vás pochopit. Samozřejmě jsou lidi i unavený, ale právě proto tu jsou a je super, že vás poslouchaj a snaží

se s váma najít tu cestu. Právě i těch pár lidí co tu zbylo, už je to tak intimní, že jsme na sebe tak napojení – dřív to tak úplně nebylo, že jsme se tak ani neznali a jak nás tady bylo víc. My si děláme trochu srandu, že jsme ten zbytek odrovnali. Ono je to takový blbý jo (smích), ale mně to trochu tak přijde. Já jsem ještě zvědavá, jak to dopadne celý, ještě nějaký čas do konce toho stacionáře. Doufám, že vytrváme my 3 už.

(236) V: Takže teda ty důvody jsou, že se tady prostě tak jako posloucháte, navzájem si nasloucháte, chcete si pomoci a to vlastně je všechno. Nebo ještě něco?

(237) R: No jsou tady supr ti terapeuti musím říct. Já jsem spokojená, je to dobrý no. Důvody změn k lepšímu ve stacionáři jste se ptal. Přemýšlím ještě... No já jsem si začala ty věci díky stacionáři strašně jako ujasňovat, pomalu třídit. I jak jsme měli tady měli napsat ten životopis říct ho tady celej bylo strašně náročný. A oni vás vyslechli, vzali vás takový jaký jste. V tu chvíli je tam ta důvěra a jako člověk se otevře a oni vám pomáhaj s tím zpětným zrcadlem a v tu chvíli si ty věci srovnat. Zjistíte někdy, že řešíte takový kraviny, že to není tak důležitý. Nemusíte chytat deset zajíců, stačí v tuhleto chvíli jenom tohleto. Radka říkala Aneto nedělejte to, vyřešte teďka tuhle danou situaci. Vždycky Radka ňákou větu pronese a mně je tu v chvíli všechno jasný. Naslouchá, řekne 3 slova a jsou vám ty věci jako jasnější. Je to hodně o tom naslouchání a důvěře, fakt mi to pomáhá. Doufám, že mi to vydrží (smích)

(238) V: Další otázka – Je něco, co byste chtěla, aby se změnilo a nezměnilo se to?

(239) R: Ten vztah no. Ta Radka říkala, že jestli v tom chci nějak setrvat, tak jít k nějakýmu společnýmu psychoterapeutovi, že zná ňáký lidi. Ona říkala, že

jsme oba tak temperamentní, že nemůžeme mít jen tak někoho, my jsme hodně těch lidí už tak jako vyřadili (smích). Každý to nepobere jo (smích). Ví teda o někom, kam bychom mohli jít a strašně ráda bych to už nějak vyřešila. Samozřejmě ho mám ráda a chtěla bych, aby to vyšlo, ale furt tam mám..ale nebudu tomu dávat to pojmenování. Jak jste o tom mluvil. Tohle taky není náhoda, jak jste to řekl tu hraniční poruchu, překračování těch hranic.

(240) V: Otázka byla, co byste chtěla aby se změnilo a nezměnilo se. Vy jste mluvila o tom vztahu. Jenom mohla byste říct konkrétně co jste chtěla aby se změnilo na tom vztahu?

(241) R: Chtěla bych být míň výbušnější v situacích některých a bez těch prášků bych to chtěla, abych se dokázala víc ovládat. Mně totiž hrozně lidí říká, že nemyslím, když se fakt naštvu nebo něco se stane, tak ty emoce mi převálcují rozum a jsem jak divoký zvíře a začnu kolem sebe kopat. Pak samozřejmě to je blbý pro okolí, ale já tím ničím i sama sebe. Tohle bych potřebovala změnit a v tom vztahu si myslím, že je to daleko lepší, že ten Marek i naslouchá najednou a dá vám i pocit, že mě má rád a včera mi řekl, že mě nechce ztratit, že mě má fakt rád a tak. Já se u něho bojím pořád spát. Já nevím proč, mám tam nějaký blok jakoby u něho v domě. Já nevím jestli to je moje nebo se tam staly nějaký věci, který s tím mám spojený. Já si v tomhleto přijdu jako blázen. Já tady mám dokonce svěcenou vodu od tý Danieli, že to tam pokropim, že to tam nějak zruším. Já nevím, já to zkusím (V: zkuste). Já mám problém tam jako zůstat přes noc, možná v tom spánku jak člověk vypne, že ta duše jako vylítne někam jinam. Já jsem totiž přišla na to, že když člověk spí v noci a vypne, tak potřebuje kolem sebe nějaký prostor. Je bezbranej vlastně. Mám pocit, že člověk vypustí nějak tu duši, aby si to tělo odpočinulo (smích). Marek mně zakazoval v noci pít, abych nechodila na záchod, abych ho nebudila a takový různý věci, omezení a já jsem se vůči tomu zablokovala, že se bojím tam jako bejt (smích) přes tu noc. Já jsem se

tam taky kolikrát nevyspala a druhej den jsem toho měla strašně moc. Musela jsem do práce do divadla a já jsem to nezvládla fyzicky, protože jsem byla unavená. To je hrozný co když vám někdo zakazuje pít před spaním, je to hrozný žejo (to je blbý no). A mně dokonce odměřoval pití, že je to dokonce nezdravý pro ledviny, ale já říkám, že potřebuju se napít. To je přesně ta manipulace.

(242) V: To je zvláštní no trochu. Teď kdybyste měla říct, co vám v terapii nejvíc pomohlo. Ono už jste to možná říkala trochu, ale kdybyste to zformulovala ještě jednou.

(243) R: Asi ta důvěra a ten pocit, že jsou tady pro mě. Že ať se děje co se děje, tak při mně stojej. Jako kdyby, že tady jsou. To otevření se zároveň, to souvisí s tou důvěrou. A bůh (smích), já se modlím, to mi taky pomáhá.

(244) V: Zkuste si vzpomenout na nejdůležitější momenty tady. Situace zlomový takový. Doteďka v tý terapii.

(245) R: Ja sí vzpomínám hned první den tady jsme s A strašně pohádali. Jsem si říkala, co to je za slepici ta Al. Ona tady prostě křičela, jak je hrozně temperamentní. Ona je skvělá ženská, ale my jsme ji nepobrali ten první den. Byla taková ňáká šílená. Ona seděla hnedka vedle mě a já jsem ji něco zrcadlila, ona to nepobrala a úplně se sesypala, pak tejden nepřišla. Pak přišla, že jí řekla dcera, ať nám ukáže jaká skutečně je, že to nemá vzdávat. Je zvláštní, že jsme se do sebe pustili a teď se máme takhle jako rády. Pak mě hodně jako Daniela, která tady taky zbyla. Za tu jsem byla ráda, že tady je někdo vlastně jako věřící, já jsem si to přála. Teď nevím jestli to můžu říct (V: je to anonymní), jakože chce jít do kláštera. Že se tak rozhodla, takhle to má. No a zlomový byla ta smrt toho Marka, to bylo hrozný no. To bylo těžký, tady byl

tejden. On chodil furt a fakt to byl takovej hezkej mladej kluk, já si říkám, co tady takhle mladej kluk chce a ono kvůli holce skončil v Bohnicích a on s ní byl od 15ti let. Asi na něj měli vysoký nároky. Mamimka doktorka, co jsem pochopila. Jako fakt hezkej kluk, chytrej a všechno. 26 let mu bylo a on s tou holkou byl celou dobu od těch 15ti, to je šílený. Já jsem myslela, že s ní zůstane, oni se rozešli a on skončil v Bohnicích. Se chtěl zabít, to se mu nepovedlo poprvý, pak ho pustili z Bohnic. Tejden tady chodil a ještě mu Charlie říkal – Marku ty se z nás z toho nejdřív dostaneš, ty seš v pohodě. On v tu neděli skočil, takže vlastně se z toho dostal (úškleb). Přišlo pondělí a my říkáme kde je ten Marek, proč nepřišel, zase je nemocnej asi. No a v úterý přišly terapeutky a říkali no Marek už nepřijde, protože už tady není mezi náma. To bylo těžký no, co jak není. Já jsem teda zažila šok a hrozně jsem brečela. K tomu člověku si získáte nějaký vztah, máte ho rád a máte pocit, že když to zvládnou ostatní, tak to zvládnete taky. Já jsem měla ze začátku takovej pocit, že to musej ty lidi vydržet. Mně to ještě zrcadlilo, protože můj přítel se jmenuje taky Marek. A vlastně jak jsem tady na něho koukala a mně se líbil a je to Marek taky, tak se mi to jako spojilo a je to zvláštní s tím jako přítelem. No jako nepochopitelný to bylo.

(246) V: A jak si myslíte, že to ovlivnilo tu vaší terapii tahleta věc?

(247) R: Napřed jsem jako byla z toho strašně smutná. Ale kupodivu, jako kdyby se to otočilo a já jsem si říkala – jó ale je to každého rozhodnutí. On to vyřešil. Teda člověk a to mi jednou řekl můj kamarád z kapely - Aneto, buď to se jako vzpamatuj. Jestli chceš přežívat, tak to nemá smysl. Buďto se zrychtuj a dej se do kupy, nebo já jsem furt byla tak náěk napůl a ten Marek to vyřešil. Prostě mu to nešlo a já jsem si v tu chvíli uvědomila já nechci přežívat. Já se chci prostě dát dohromady a chci bejt šťastná. Tam není nic mezi tím. Co tak on to vyřešil, tak to nezvládl, bylo to jeho svobodný rozhodnutí. Mně to vlastně i svým způsobem pomohlo. V tý chvíli jsem si řekla - tak skákat z mostu teď

nebudu, zabít se teďka nechci. Taky jsem měla takový uvažování dřív. Tak se vzchopím. Protože vždycky je tu ta možnost, žejo. Tak jako tohle, to uvědomění si, já nevim no.

(248) V: Že vlastně je to svobodná volba, že je to možnost

(249) R: Ale že nechci přežívat na tom světě. Prostě jsme se tady narodili. Nevím jak moc jsme si to museli vybrat, že jsme tady na tý zemi. Není to úplně jednoduchý, ale může to bejt i krásný. Je to mnohdy fakt těžký. Kolikrát si kladu otázky, proč se lidi roděj na ulici nebo tak. Je to svým způsobem nespravedlivý, někdo říká, že je to karma. Já netuším, jak moc si to člověk zaslouží, ale nespravedlivý to je trochu. Prostě ten člověk to nezvládl, bylo to jeho rozhodnutí. Pak jsem si říkala, že brečet nad tím nemá cenu, to on se tak rozhodl. Ne jako já jsem to vzala jako... jako úplně jsem se pak zklidnila. Mám pocit, že mi to dodalo pak nějakou vnitřní sílu, fakt. Já jsem taky přemýšlela, že bych se zabila. V tom zaří-říjnu jsem měla hrozně těžký období, si říkám to by bylo jednodušší to skončit a fakt jsem o tom furt přemejšlela jak. I jsem jako přemejšlela když člověk skočí z toho mostu když letí jestli to... to asi musí bejt rychlý no. Co se vám může honit v hlavě, jestli se vám opravdu přehrává ten život a tak jsem jako různě uvažovala. Pak jsem nad tím přestala přemejšlet a snažila jsem se vzchopit. Jako zase najít tu sílu a jít. Jako bylo to zlomový, to pro hodně lidí. Hanku to úplně vzalo. Ta to měla spojený s dětma, že jsou ve stejným věku a to, že prostě no ona říkala, že měla syna a ona pak přestala chodit. Říkala mně to úplně odbouralo, že nemohla vůbec chodit už sem. (V: Že někomu to dodalo sílu a někoho to vzalo) Někoho to vzalo no. Jako kdyby se opravdu ten stacionář.. jako kdyby vydrželi jenom ti silní a zbytek odpadnul, to nechápu. Je to takový hrozně jako zajímavý. (V: To je teda hrozně zajímavý, ale..) I to co se tady stalo, protože to se neděje v každým tom stacionáři. Jako ty věci. Oni nejsou rádi když o tom tady mluvím, jako kdyby tam byly jiný síly. Protože mně se v životě dějou fakt zvláštní věci a některý věci fakt nevěřím, že

jsou náhody. Já v ně věřím teda a oni se dějou, ale já teda nesedím na zadku, já pro to něco dělám. Ale jako mám to spojený hodně s tou vírou a musím říct, že se mi dějou i zázraky no, takový jako různý. Že jsem za to strašně ráda, že jsem si to možná v tu chvíli uvědomila. Že vlastně i ten zázrak můžu jako zažít a dát ostatním tu naději. Mně vlastně dalo na tom stacionáři strašně moc to, že můžu pomoci někomu jinýmu. Že nejenom já. Ted'ka už je to i hodně o mně, že poslouchaj i ty lidi mně a je to skvělý, nádherný. Ale že prostě jsem poslouchala ty lidi a zjistila jsem, že nejsem sama v tom trápení. Že toho člověka můžete vyslechnout a můžete mu dát tu sílu i vy. A taky jsem si uvědomila, že nechci bejt ta oběť, fakt ne no. Nechci bejt jako vy, já nejsem takovej jako slaboch. Tak to jsem se na sebe naštvála no.

(250) V: Takže kdybychom shrnuli ty zlomový situace důležitý, tak to byl teda vztah s Alenou, to že jste zečátku měli ten konflikt a ted' vlastně

(251) R: Ten Marek, ale tam bylo víc těch důležitějch momentů. Ten Charlie

(252) V: Ten jeho odchod?

(253) R: To taky, hodně na něho myslím. On se pak už neukázal, pak byl v Bohnicích, pak říkal, že se vrátil, že ho v Bohnicích nechtěli. Začal si shánět brigádu. Radka říkala, že jak je možný, když chodí do stacionáře, že si shání brigádu, že se zbláznil asi nebo já nevím. On si mě tenkrát vybral, když jsme měli napsat nějakou větu, co říkali rodiče hodně, když jsme byli malý. Pak jsme měli někomu dát tu ceduli, aby nám to řekl jako jo. Charlie si vybral mně, abych já mu to řekla a jako hodně o tom přemejšlim, protože první den stacionáře tadyten chlap, co tady seděl, byl takovej hodně...a já jsem se toho i obávala, si říkám, to jsou takový nemocní lidi jako psychicky, že to je takový, že mě to bude i stahovat dolů a já se toho bála. A měla jsem přestávku, šla jsem si něco koupit a ten Charlie letěl za mnou a říkal Anetko a já říkám, to na mě někdo

volá? Anetko můžu jít s Váma? A já jsem chtěla bejt sama, tak říkám, že si potřebuju něco koupit a to jako né. Jsem ho neznala, jsem si říkala to mi bude vyprávět o ňákých svých problémech a bála jsem se toho. To bylo taky taková hrozně zajímavý s tím Charliem. Přemejšlim ještě nějaký zlomový věci no. Že tu Radku, já v ní vidím takový zvláštní světlo v tý Radce a nevím, co to je. A je to pro mě takový hrozně příjemný a všichni to tak maj. Nevim mně nějak vyhovujou ty její věty, jak ona to formuluje, jak ona to řekne, tak mně to jako hrozně tak jako... ta věta je pro mě tak významná, že já se podle ní začnu řídit. Na mě to jako ňák funguje.

(254) V: Že to setkání s Radkou pro Vás bylo důležitý v tom, že ona když mluví k Vám, tak vy to nějak posloucháte, hodně to na Vás působí.

(255) R: Ale i Bára, ale ta Radka ještě tak jako... každá je jiná.

(256) V: Tak jo, tak to máme ta věc s Markem, pak teda sektání s terapeutama, vztah s Alenkou -takový ty zlomový momenty – a vztah s Charliem.

(257) R: A hodně mě bavilo, já hrozně ráda maluju, tak vlastně i sranda s tím malováním tady něco vytvořit a pak to komentovat, to je taky dobrý. Jakože ještě jiná dimenze (smích).

(258) V: Co myslíte, že pomáhá ostatním tady? Tak jako obecně.

(259) R: Já myslím, že to co jako jsem řekla já, že pomáhá i ostatním. Ta důvěra, že to můžete sdělit a že je posloucháme a postupně k sobě získáváme tu důvěru a u někoho je to složitější. Někdo k sobě ty lidi pustit fakt nechce, třeba ta Danielka. A i pro mě je to hrozně takový poučný a hodně se od ní učím, že to je rozhodnutí toho každého. (V: V těch hranicích třeba) Jo jako hodně ty

hranice a hodně mi pomohlo ve stacionáři, že mluvím hodně jako já, za sebe mluvím. To se tady parkrát opakovalo, že někdo mluvil za ostatní a každý jako dostal zpětnou vazbu a že ne, že to dělat nemá a mně se to hrozně líbí, protože si myslím, že každý ať mluví sám za sebe. Každý z nás to může vidět úplně jako ňák jinak.

(260) V: Máte zas pocit, že něco tady úplně nepomáhá v té terapii, že jí něco brzdí?

(261) R: No u C mám konkrétně pocit, ta nerada výtvarní, že by to nejradši zrušila a že i ty meditace. My si tady spíš povídáme a C nám tady čte broučky. To je moje oblíbená pohádka z dětství (smích). Než meditujem, protože já mám svojí formu meditace a ona je věřící, takže taky chodí do kostela, má svojí formu meditace. Já třeba si zajdu radši na thajskou masáž. Já umím medítovat sama doma. Jako zpěv, hudba je pro mě meditace. Takže já nepotřebuju až tak jako.. ale to není brzdění, tak já nevím jako. To spíš, že není tak pro mě důležitý. Nemám pocit, že by mě něco brzdilo.

(262) V: Takže to by se mohlo jako změnit, že něco vyndat, něco přidat. Že vyndat třeba to malování nebo meditace.

(263) R: Ale to je hezký, já třeba ráda maluju, to si zas nemyslím, to je takový obohacení toho všeho. I ty meditace byly vlastně jako dobrý. Já bych to udělala asi jinak no. Já jsem se potkala už s vícero meditacema za svůj život, tak mám srovnání a asi bych to udělala jinak no.

(264) V: A jaká Vás napadá v krátkosti?

- (265) R: To je těžký tohleto. Na meditace jsou lidi, kteří maj dar, že maj příjemnej hlas, že opravdu je tak jako posloucháte. Já nechci tady nikoho jako vůbec to.. Je to těžký no. Já jako meditaci bych udělala formou tý muziky, mně to přijde skvělý jako vzít kytaru a zazpívat si. Ale to taky by někdo nemusel souhlasit jo.
- (266) V: Ale co se teda týče terapeutickýho nastavení tady, tak byste nic moc jako neměnila.
- (267) R: Nenene, je to dobrý, já jsem spokojená. Já tady moc na ty odpoledne nejsem, protože odpoledne utíkám vždycky do práce, takže po dvanáctý tady uteču. Takže vlastně já si nemůžu na nic stěžovat.
- (268) V: Tak jo, je něco co byste chtěla doplnit. Co jsem se třeba nezeptal, nebo co byste se zeptala sama sebe.
- (269) R: Já bych Vám chtěla poděkovat, protože jste hrozně fajn. Jsem to ani nečekala, si říkam tyjo, nákej rozhovor (smích). (V: jójójó ono to tak zní no) I ten začátek pro mě byl hodně zajímavěj a jako jsem rádá, že jsem Vás poznala.
- (270) V: Tak to děkuju moc taky.
- (271) R: Jako fakt jste sympaták a myslím si, že to co děláte, asi děláte dobře no. Že umíte naslouchat a cejtím z Vás takový jako, mně se líbí, že to nemáte zaškatulkovaný právě jak náký ti psychiatři, že maj ty škatulky, tak mně se

hrozně líbí, když to takhle někdo nemá. Já myslím, že diagnóza se dá určit na každého člověka (smích), když se bude trochu člověk snažit. A že myslím, že psychiatři jsou v tomhle odborníci teda.

(272) V: No tak ono je to jejich práce, proto to studují.

(273) R: Já teď píšu článek anglickej právě o takovymhle zdraví jako a tam jsou hodně ti psychiatři rozebíraný jako že na každého najdou něco a že mně se hrozně líbí, když to někdo neškatulkuje no. Za to Vám vlastně i děkuju, že jste mi řekl, ať to neškatulkuju. A že jste mi objasnil víc tu hraniční tu tu.

(274) V: Tak jo, vypínám konečně ten diktafon. Tak Vám děkuju mockrát.

2.rozhovor- paní B. délka rozhovoru 58 min, únor 2016

(275) V: Jak se máte?

(276) R: No nevím, myslela jsem, že se mi ten vztah podaří nějak vyřešit a nepodařilo se mi to vyřešit. Přišla jsem na to, že v životě je některý věci lepší nechat bejt, oni se vyřešej časem. Netlačit na to, řešit věci, který jsou důležitý. Vlastně je fajn, když člověk dělá co ho naplňuje. Jsem začala znovu trochu zpívat a maluju, fotím. Mám krásný koníčky, naplňuje mě to a vlastně mi to i bere čas, abych nemusela řešit ten vztah. Už mě to obtěžovalo to furt řešit. Ted'ka vlastně, když si uvědomuju, že jsme se hrozně odcizili a vlastně by to mohlo jít pryč, tak najednou člověk zjistí, že je mu z toho špatně, že to vlastně

ani nechtěl, jenom to nějak odsouval. Někdy je to tak no.

(277) V: A myslíte si, že se vám to nějak změnilo v souvislosti s tím stacionářem? To jak chápete ten vztah?

(278) R: Mi říkal, že jsem šla do stacionáře pro to, aby nám to nějak pomohlo a že naopak nás to úplně jako odcizilo, ale já si myslím, že jsem spíš hodně našla sama sebe. Já jsem sem šla sama za sebe, protože jsem byla ztracená. Samozřejmě mám ho ráda, chtěla jsem to nějak to, ale chtěla jsem hlavně pochopit sama sebe a najít se. A to jestli to vyřeší nás to už byla další věc. Já jak na sobě pracuju, tak jsem se nějak posunula a ten kluk ne no, ten kluk je na místě a v hospodě ty znalosti nezíská. Někdy je dobrý jít do hospody se napít jako proč né jo, ale nemyslím si, že tam člověk získá. Jak na sobě pracuju, tak vlastně ten most mezi náma se ještě zvětšil. Takovej mám aspoň pocit, protože já ho odmítám, že mi to přijde hloupý ty jeho názory. Já jsem si myslela, že budu tolerantnější, ale naopak. Mně ten stacionář dal to, že jsem možná sebevědomější (smích), ale spíš že odmítám tyhle hlouposti snášet jako. Pro mě hloupý názory. Ale člověk by i měl být tolerantní, nic není černý a bílý. Je potřeba nějaká pokora, když máte druhýho rád. Dostali jsme kontakt na vztahovýho poradce od Radky, tam jsme se pohádali jak psi. To byly 2 pevnosti, který proti sobě bojujou, to bylo hrozný. Takže tam nějak ještě půjdeme. Nevěděla jsem vůbec jestli v tom pokračovat, jsem se ptala toho vztahovýho poradce a on říkal, že naděje je vždycky a že i jsme spolu 4 roky. Že pro pochopení ty situace proč se to jako děje by bylo dobrý abychom tam chodili. Kdybysme se měli rozejít, aby ten rozstřel nebyl takovej, protože jste na toho člověka nějak zvyknutej. Ja se snažím na to nemyslet a dělat věci co mě bavěj. Já mam taky už nějaký věk. Věk je jenom číslo, ale když mi bylo 20 tak si člověk představoval, že to bude jinak ty věci no a ono není no. Ale zase to beru, že všechno je k něčemu dobrý. Každýj máme asi svůj kříž kterej si nesem.

- (279) V: Uměla byste to nějak říct v rámci toho, jak to tady probíhalo ty 3 měsíce, jakéj to mělo vliv na ten vztah? Právě proto, že jste si uvědomila, že už nechcete dál poslouchat blbosti?
- (280) R: Chcete abych mluvila o tom vztahu jo?
- (281) V: No já se ptám vždycky ve vztahu k tomu stacionáři, tak jestli byste dokázala říct, jak ten proces v tom stacionáři – vy jste říkala, že jste na sobě pracovala, že to sebevědomí a že v tom vztahu jste nebyla ochotná poslouchat nějaký ty věci.
- (282) R: No né daleko víc jsem otevírala oči. Protože jsem vždycky přišla s někým. Super na tom stacionáři bylo, že jsem nebyla nikde hospitalizovaná, ale člověk může chodit každéj den. Že jste v konfrontaci s tím okolím, že vlastně to co se vám stane za ten den, tak že to můžete druhej den sem přinést a rozeberou to s váma. Líbilo se mi i že vám neříkaj co máte dělat, říkaj vám ňákej svůj názor a nějak vás nasměrujou, že si to člověk najde sám, což je tak nenásilně. To mi přišlo hodně hezký. Mně to vyhovuje. Hodně jsem se tady naučila mluvit sama za sebe. I je to lepší pro okolí, že ty lidi naslouchaj najednou, to je taky supr, to mě taky hodně posunulo. Taky jsem vlastně pochopila, já si nesu ňáký vzorce chování od dětství jako kdyby, a prostě co mám v sobě tak opakuju v těch vztazích pořád dokola. Vlastně jak se choval můj táta tak to furt nesu za celej svůj život – mně bude 40. Takže to ňák furt jako praktikuju a není to dobrý. Mně spoustu věci funguje – práce, divadlo ale nefunguju mi ty vztahy. Já v nich vždycky shořim úplně a horko těžko se sbírám. Mně to nedělá dobře a nejsem člověk, kterej by dokázal snadno měnit. Nejde mi to.

(283) V: Víte jako teďka víc, proč to tak máte, nebo co ty vzorce jsou zač?

(284) R: No tak Radka mi nasadila stabilizátor nálad, brala jsem antidepresiva malinko. Já ty prášky nechci moc brát, ale ona mi řekla ať to beru, protože já mam potom takový afekty opravdu, jako když dáte do arény k býkovi červenou barvu a když se něco stane tak já už vylitnu a nepřemejšlim. Já všechny ty rady co vám ostatní daj mám v hlavě, ale dokážu je praktikovat v klidu. Jak pak se stanou ty věci, tak jsem jak divoký zvíře (V: to si nedovedu představit). To je sranda, to mi říká hodně lidí, že si mě takhle nedokáže představit, když opravdu na to moje někdo šáhne. A je to horší no třeba co se týká toho Marka no ale hodně přemýšlím jak to souvisí, jak jsme se bavili o tý hraniční poruše a já nevím opravdu jestli to má nebo nemá a hrozně mi pomohlo i jak jste říkal, že to nemám do těch vzorců dávat, že každěj si tam něco najdeme, ale furt mi to tam nějak naskakuje. Furt ho pozoruju, nějakěj strach už tam je. Já se dokážu změnit opravdu v nějakýho netvora, kterej je strašně zlej a jako dokážu strašně.. jako ta zlost se ve mně úplně jako nó jo... (V: Že to je jako spoušť najednou a že se to delší čas třeba kumuluje a potom?) No já jsem v pohodě a najednou to přijde. A Radka říkala, že mám asi ty nálady. Mám hodně zvraty, a proto mi dala tenhle lék a říkala teda že to mám brát, když si mám představit, že přijede ta tramvaj a já jsem duševně momentálně na nějakym vozejčku, tak do tý tramvaje nemůžu vyjet a do tý tramvaje furt narážim dokud někdo nepřijde a nedá tam plošinu. To mi říkala, ať to beru jako takovou plošinu ty léky a já to tak pochopila, aby mi to pomohlo vystoupit, abych neopakovala ty vzorce a abych byla klidnější. Já jsem o tom přemejšlela a já jsem docela hodně temperamentní člověk a mám v sobě fakt nějakěj oheň a hrozně jsem se bála, že mě ty prášky nějak utluměj, protože já to potřebuju i třeba v tom divadle, já to využívám tyhle ty síly (smích). Jako tam je to supr jo, tam se to hodí, ale je dobrý to umět pustit a nedělat tak velký gesta v životě. Ono to pak hodně ničí toho dotčného, což jsem já.

(285) V: Změnili se třeba způsoby, jak o sebe pečujete?

(286) R: Určitě, musela jsem hodně věcí přehodnotit i tím, jak jsem měla tu štítnou žlázu, tak každě říkal, že už nemůžu žít takovymhle životem. Ta životospráva je šílená, chodíš spát pozdě a stres v tom vztahu, tak jsem z toho onemocněla fyzicky. Tak jsem si sama řekla, že to musím přehodnotit a změnit životosprávu. Když člověk dlouho žije takhle, tak se to ukáže no. Jak ten vztah začal s tím Markem, tak to byl takovej divokej vztah, spíš takovej mileneckej vztah a my jsme spolu hodně chlastali a to bylo supr no, to bylo do rána třeba a to bylo krásný, toho nelituju. Akorát druhej den když musíte vstát do práce a máte nějak fungovat a je to jako častý, tak takhle se žít prostě nedá no. Já ty chvíle miluju, že člověk může vypnout a bejt s tím druhým. Pak se to nějak celý posouvalo, že se to přesouvalo z toho mileneckýho v jinej vztah a on to neměl ještě vyřešený s tou holkou, se kterou byl předtím a mě to i zraňovalo. Takže jsem z toho furt utíkala, ono to nešlo a pak když chtěl abych s nim už byla, tak zase jsem začla já jeho sekat, protože mi hrozně jako ubližoval. A jak se to změnilo, na co jste se ptal?

(287) V: Jestli se změnilo způsoby, jak o sebe pečujete.

(288) R: Jojojo no a ta nemoc co jsem měla tu štítnou žlázu, tak ta mě donutila víc na sebe dbát a začala se mi promítat ta zpětná minulost, jak jsem šíleně žila, jak dlouho třeba 4 roky. Opravdu se to nemohlo stát jinak než tak, jak to je. Já jsem žila strašně divokej život, takhle se to nedá vydržet dlouho. Tak jsem se i sama na sebe naštvála. Protože jsem si říkala, prostě on tady není a v tom těle musím být já a žít si s tím a já se prostě musím mít ráda. Snažím se dodržovat dejme tomu tu životosprávu a chodit spát dřív. (V: A to bylo, že jste se hodně dlouho bavili, hádali?) No my jsme se většinou hádali večer do rána.. Ono i ten čas letí v tu noc, že najednou máte 4-5 hodin a teď člověk se bojí že se nevyspí. Opravdu nejlepší program před spaním, doporučuju (smích). Já se

(289) V: No já jsem Vás přerušil. Bavili jsme se o tý péči o sebe, ta životospráva a takhle to dlouho bylo a že se to nedá dlouho vydržet. Že jste nespala...

(290) R: No musela jsem přestat pít, protože musím brát ty léky a na to se pít nesmi. Tedka mi to i chybí ty věci. Jsem vyklidněnější, ale chybí mi to. Jako kdyby něco za něco. Oni se snaží abych byla v tom středu, ale já jsem nikdy ten střed neměla. Ono je to dobrý, aby člověk neměl ty výkyvy. Na druhou stranu nezažiju ty úžasný věci a nebo sem na to ještě nepřišla. Tedka se snažím bejt klidnější, nepiju, snažím se chodit spát a míň toho nějak vydržím, jsem unavená po těch lécích. Toho Marka hodně teda hlavně posílám dopříc. Vždycky chce za mnou přijet a já jak jsem unavená, tak to nedávám a potřebuju mít čas pro sebe. Mně dělá dobře si ty věci zmapovat za ten den, i si to píšu do deníku. Taková ta moje meditace, abych mohla v klidu usnout, ale on když tam je, tak mi to nějak narušuje, protože to je další energie. Já ho mám ráda, ale tohle nezvládám, je toho pak moc. Je to špatný, jsme se hrozně odcizili.

(291) V: Ale v dlouhodobějším jako pohledu je Vám líp takhle, když jste mluvila o tom, že už nemůžete chodit ven a pít a tak? Že v tom dlouhodobějším je vám líp nebo stejně nebo hůř?

(292) R: Ale jo, já to nepotřebuju až tak. Já jsem spokojenej člověk, když můžu bejt sama v sobě a dělat věci co mě baví. Samozřejmě potřebuju lásku toho druhýho, nechci bejt úplně sama. Ale já to nedokážu na tuhle otázku vůbec odpovědět, protože ty věci co se děly předtim, protože byly úžasný a krásný. Když si na to vzpomenu, tak si říkám, to lidi vůbec nezažijou. Já bych za to

měla bejt vděčná. Jsem si pak uvědomila, že to je něco jako kdyby za něco. Dokážu bejt hodně empatická a přecitlivělá, ale pak to nedokážu praktikovat v tom životě. Neříkám, že se mi nestýská trochu. Ne že bych nechtěla, aby se to vrátilo, jen aby to nebyl zas takovej extrém.

(293) V: Jak tady ve stacionáři. Od posledního setkání jste zůstali takhle ve 3?

(294) R: Zůstali jsme ve 3 no. Ta Hanka se sem přišla v podstatě jako rozloučit, už to jako nedala no. Je mi jí vlastně hrozně líto, protože asi potřebuje jinou pomoc. Nezvládla sem chodit a ráno vstát. Asi potřebuje nějakou hospitalizaci, jinou pomoc. Já jsem za to teda vděčná, že jsme tady 3. Je mi láto teda těch ostatních, ale beru to, že to tak mělo bejt. Takhle to bylo hodně individuální práce. Já myslím, že by se k tomu takhle nedostalo, kdyby nás bylo víc. Věřím, že je to nějakej dar. Jsem nečekala, že to bude takovýhle. Je to supr, já se sem fakt i těšila, jsem za to ráda. Daniela odjinud, Ála je taková.. magor (smích). (V: Jste úplně jiný, každá) Já jsem taky i jiná, že jsme na sebe naráželi, ale to bylo dobrý, protože jsem si i spoustu věcí ujasnila. Že každěj má nějakou svojí hranici. Bylo to hrozně zajímavý.

(295) V: Myslíte si, že Vám ty vztahy vydrzej i po stacionáři s holkama?

(296) R: To nevím. My jsme každá jiná. S Danielkou mám na sebe email, ona je hodně do tý církve a je taková odtažitější. Ála je takovej kulomet prostě. Já jí mám strašně ráda, ale na mě je hodně. Už je to strašně moc. Ale to by šlo nějak, když se to ukočíruje.

(297) V: Ale to je skvělý, že jste se dokázaly obohatit, i když jste z úplně jinejch vajec.

(298) R: No to bylo obohacení, jsem za to ráda. Ála co na srdci to na jazyku. Dřív mluví než myslí, ale já jsem taková byla taky dřív. Myslím, že už jsem dál v těch věcech.

(299) V: Daniela mi včera ukazovala takovej papír, kde byl seznam bilančních otázek. Dělala jste to taky?

(300) R: Jo myslím, že jo, že jsme to odevzdávali.

(301) V: Já bych se k tomu chtěl vrátit, protože to bylo docela zajímavý. Kdybyste si vzpomněla, co jste tam odpovídala třeba v tom smyslu, co si myslíte, že Vám ten stacionář dal nejvíc, co na tom procesu bylo nejdůležitější. Co Vám pomohlo v tom posunu vašem.

(302) R: Zkusím to nějak shrnout. Bohužel tu nemám ten papír. Co mi to dalo... No asi jsem klidnější. No asi to nevypadá dneska (smích). Jsem klidnější, vím víc co chci, že jsem si začala v sobě ty věci skládat. Přišla jsem zase k věcem co mě baví a mám radost z maličkostí. Škoda, že nemám ten papír, ten by mi bodl.

(303) V: Zkuste to, co za to může v tom stacionáři.

(304) R: Zaprvý za to můžu já, že jsem tady. Že jsem se k tomu dohrabala, že jsem sem chtěla chodit. Co za to může, no psychika. (V: Co Vám pomohlo?) No mně pomohlo, že jsme nebyli hospitalizovaný, že jsem sem se vším mohla přijít a slyšet nějaký ty názory těch druhejch. I ty léky no v tom mají určitě nějaký podíl.

chci být, že ho mám ráda. Že bych mu měla dát s něčím přednost a ustoupit. Někdy jsem to udělala, ale jak jsem byla zase protivná, tak to ten vztah odnášel. Já jsem na něho byla i zlá. Bylo to takový, že jsem byla ráda sama se sebou. Dřív jsem to takhle neměla. Pak jsem byla šťastna za večer Markem. Jsem lítala z práce, protože jsem se na něj tak těšila a opravdu to byla věc, kvůli které bych i něco odložila. Teď je to přesně naopak, protože mě to už nějak úplně semlelo. Většinou jsem bez energie když k němu přijdu a on to na mě všechno chrlí. Je velice temperamentní, že mě nepustí ke slovu, je takovej výbušnej. (V: Já mám pocit, že z toho co jste povídala i minule, že jste toho měla strašně moc) Bylo toho hodně no. Já jsem totiž měla vztah předtím s jedním muzikantem. S tím jsem byla 5 let, čekala jsem 2 děti, to ale nedopadlo, nějaký potraty. Ten vztah skončil, já se z toho složila a bylo to pro mě tak těžký, že jsem se z toho vzpamatovávala tak, že jsem 3 roky byla sama. Potřebovala jsem nějak najít sama sebe. Dělal jsem hodně věci, divadlo a začalo mě to naplňovat a zvykla jsem si na to. Pak mi přišel do cesty ten Marek a zase jsem do toho spadla. A byla jsem za něho šťastná, protože jsem se po 4 letech zase zamilovala a chtěla jsem, aby to bylo dobrý. Najednou toho začlo být moc. Neměla jsem vůbec čas a možná jsem si to tak i podvědomě zařídila. Dřív mi to bylo jedno, jsem přišla domů unavená, tak jsem šla spát. Mně to bavilo. Pak jsem si uvědomila, že už jsem starší a říkala jsem si rodina a děti, ten tlak nějaký ty hodiny biologický a tak. Najednou přišel vztah a já jsem přestala stíhat. Začalo toho být hodně. Všechno mi to začalo narušovat, nějaký můj řád. Už předtím mi říkali zvolni, ty se z toho zblázníš.

(311) V: Právě nevidím, že byste měla chvíli čas jako pro sebe.

(312) R: To jsem neměla no. Já jsem přišla domu a našla jsem si sama práci, protože mě baví fotit a tak jsem v noci seděla u počítače a různě jsem si s tím jako hrála. Vždycky mi říkal pan profesor rybička Aneto nemůžeš chytat 10 zajců, nechytíš žádnýho. Vyber si vždycky, zameř se. Nechtěla jsem z toho nic

pustit, ta škola byla důležitá a práce mě baví a ta je podmíněna tou školou, mít ten papír. To divadlo já nepustím, to miluju. To je pro mě opravdu jako energie. Ono toho bylo tak strašně moc, ještě jsem měla dělat to absolutorium, samozřejmě jsem z toho měla stres. Já jsem tu angličtinu nezvládala, bylo toho hrozně moc a ještě jste před komisí 20 minut. Přišla jsem domů z práce a už jsem neměla kapacitu v mozku. Absolutně mi to do hlavy už nelezlo. Do toho koncert absolvenskej. Ještě jsem prodávala byt a našel jsem kupec, já nic nestíhala a přemejšlela jsem kam pujdu, protože prodám byt a nemám kam jít. Já jsem normálně nevěděla co dělat dřív, dělala jsem všechno napůl. Ten stacionář mi hodně ujasnil, abych nespěchala, zvolnila. Nechtít stihnout všechno, nebo se z toho zblázníte. Určit si priority, všechno se nemusí stihnout. Dá se to odložit na další den, já jsem se dřív snažila všechno stihnout v jeden den, to už jsem zjistila, že ne.

(313) V: A byla jste někdy sama nebo ráda sama?

(314) R: Měla, ale to byl třeba jeden den a bylo toho hrozně málo.

(315) V: A teď si to hlídáte?

(316) R: Jo, snažím se o to. Ale už jsem na tak strašně citlivá , že jakmile cejtím, že by se to blížilo k něčemu, tak začnu bejt nervózní. (V: už máte kontrolku jo?) Něco tam už mám no. Včera jsem přestávala stíhat a zase jsem byla unavená a potřebovala jsem něco dělat. Byla jsem z toho zase ve stresu. Jsem to nechala na poslední chvíli, protože jsem odjela v sobotu na Moravu, protože táta měl infarkt a měl operaci srdce a já jsem za nim jela a bylo to hrozně těžký, protože s tátou mám složitěj vztah. Jsem tu nebyla a přestal mě v tu chvíli ten stacionář zajímat. Možná jsem mohla ty věci řešit líp. Zase jsem chtěla všechno stihnout.. a taky to tak dopadlo, jsem nevyspalá, unavená. Jsem si vzpomněla, jak si to večer píšu, jak jsem byla rozlítaná, chtěla jsem

všechno stihnout a začala jsem být protivná.

(317) V: A dostávala jste ve stacionáři zpětný vazby v tomhleto? Já chápu, že jste řešili spoustu věcí, ale jestli tohle bylo téma a jestli jste o tom věděla už když jste sem šla, nebo Vám pomohly ty zpětný vazby.

(318) R: Jo, pomohlo mi, já jsem se v tom strašně ztratila. Jsem přestala vnímat, už jsem ani nevěděla, proč to je.

(319) V: A co vám ostatní říkali?

(320) R: Vždycky mi říkali, že si musím nechat čas pro sebe. Být tam, kde mi je dobře. Ten Marek furt chtěl abych s ním žila a to a já se toho hrozně bála, protože on mi nedá ten klid. Přestěhovala jsem se a pak jsem se úplně složila. Do toho se se mnou rozešel i ten Marek, protože říkal, že to nezvládá, že na to kašlu úplně na ten vztah. I tu školu jsem nedodělala, přestěhovala jsem se. Už toho bylo moc a vlastně mě to už nebavilo.

(321) V: Já jsem vás zase přerušil, že Vám ostatní říkali, abyste si to svoje místo bránila.

(322) R: To bylo postupný no. Říkali že si ten čas pro sebe musím nechat. Že potřebuju být sama v sobě, že bych dokonce neměla ani chodit do té práce, že bych měla být na neschopence, abych měla odpoledne volný a mohla si v sobě ty věci nějak ujasnit. Uvědomit si co jsme probrali a aby se člověk nějak posunul. První měsíc jsem byla na neschopence, ale ty další 2 měsíce fakt ne. To nešlo, já nezvládnou být takhle dlouho na neschopence. 3 měsíce fakt ne, já jako nemůžu přijít o práci. Radka mi teda říkala, že to budu těžce zvládat, že to bude náročný, tak to náročný bylo. Ale takový to zastavení třeba ten měsíc to bylo fajn no, že jsem pochopila, že mi je dobře, že nikam nemusím.

(323) V: Když mluvíte teda o tom posunu, říkáte, že jste klidnější a tak. Co byste řekla, jestli to byl víc ten řád toho stacionáře nebo ty vztahy v tom stacionáři?

(324) R: Řád ani ne asi, já jsem ten řád nedodržovala moc (smích). Spíš ty vztahy, ty zpětný vazby a hlavně ta paní doktorka Radka, ta je hodně dobrá. Mně přijde, že vždycky něco řekla a mně to otevřelo oči. Ona vždycky mlčí delší dobu a pak něco řekne a ono to tak sedí. Pak proč mi nefungují ty vztahy, ono to nebylo jenom že ty vztahy nefungují, taky proč. Pak jsme se dostali do hloubky, že to je fakt od dětství s tím tátou to souvisí a ona říkala ať toho člověka nechám dejchat, dám mu svodobu. To je jeho a to je moje. Ono to v těch vztazích je těžký, tam se to začne různě prolínat. Člověk umí poradit jinem, ale sám sobě je to složitý jako jo. Odbočuju z té otázky žejo? (V: Nenene, v pohodě) Vidíte a teďka když budu mít čas na sebe, tak jsem z toho hotová, protože na to nejsem zvyklá. Když najednou máte ten prostor jako volnej i ten vztah je takovej nabořenej, že nevíte jak to bude. Si uvědomíte že byste fakt byl sám a měl byste to volno, protože dneska je pátek a nic moc nemám, tak vlastně si ho začnu zaplňovat těma věcmá, jako kdyby člověk utíkal sám před sebou, ale přitom bych si doma potřebovala uklidit a pořádně se vyspat a nabrat sílu. Jak jste zvyklej bejt v tom fofru, tak najednou když by mělo jako přijít ten čas pro vás jako delší, tak člověk z toho začne bejt takovej nesvůj. Zlom je to šílenej, že člověk si uvědomí, že bude sám jako se sebou. Protože ono to je všechno furt takový utíkání někam i to co vás baví a naplňuje a najednou jste tady a nic jako nemusíte (V: to je pravda) a je to takový, že z toho začnu mít deprese. Jako pak ne ani, jenom ty první chvíle, pak si uvědomím věci a zaplním si to. To jsou právě takový šílený zvraty.

(325)

(326) V: To se stává tak málo, jak si to zahlcujem ten prádnej prostor furt něčim nějakou činností, že pak najednou když se otevře, tak je to taková

propast)

(327) R: Šílená, to já právě nesnáším svátky, protože nemám rád, když se nic neděje. Nemám rád svátky, nemám ráda neděle. Vždycky to pro mě bylo hrozně depresivní, já mám rada když se něco deje furt. Jó zastavit se to jo, ale ne na dlouho. Mám pocit, že musím jít dál. Když mám delší dobu bejt v klidu, tak mně to úplně nejde. Já začnu propadat do nějaký deprese nebo co to je. Rozumíte mi? (V: To je strašně velký téma tahleta prázdnota, existenciální se tomu říká, nějaký vakuum nebo tak. Já jsem se tím víc zabýval a je to zvláštní, taky to znám. To by bylo asi na dlouho) Za tím všim, když se člověk tím nějak prokouše, tak to může bejt fajn, když se v tom najde. Je v tom klidu opravdu, protože já si říkám, že jsem v klidu a nejsem v klidu.

(328) V: Ona tahle prázdnota, oni se tím zabývají ti existencialisti hodně, a nějak to souvisí právě s konečností, se smrtelností a já myslím, že když se s tou prázdnotou umí právě nakládat pracovat, tak to může bejt teda velmi cenný a obohacující. Je to těžká taková konfrontace, aly myslím, že to je hodně obohacující. Já mám trochu pocit, že tahleta prázdnota je vlastně uvědomnění si vlastně konečnosti

(329) R: Jo určitě to tak je, v tom tichu pak člověk vlastně pochopí.

(330) V: Jako kdyby na mě v tomhleto byla strašná zodpovědnost za ten můj život. Každá tahle minuta v tom tichu tý samoty, tak tahleta tíha je vlastně ta zodpovědnost za ten můj život. Že si vlastně uvědomím, že to mám celý v ruce každou minutu a že se musím furt rozhodovat.

(331) R: Další věc je, že jak se člověk posouvá v tom věku, tak ono se to stupňuje. Člověk jako si uvědomuje jak je starší, ve dvaceti to tak úplně nebylo. Mám pocit, že to strašně letí. A mám pocit, že když se zastavím, tak ten čas nějak proběhne, ale ono to tak vůbec není. Možná člověk opravdu najde tak

ňák sebe a nauči se naslouchat. Možná v tom je to to cenný, protože jinak člověk ten život proto.. nechci říct to sprostý slovo. Prostě prosera (smích).

(332) V: Já mám jenom poslední otázku. Jestli máte nějakou představu nebo plán, jak si tyhle věci o kterých mluvíte, že Vám ten stacionář dal, tenhle ten klid a tu rozvahu a ten čas na sebe. Jestli máte v plánu, jak si to udržet.

(333) R: To nevím. Spíš mám kontakt na někoho, já na sobě musím pracovat dál. Ono to je nějaká cesta. Já jsem byla za hranicí, teď jsem před tou hranicí a mám před tím velkej respekt. A vůbec si nemyslím, že bych se z toho dostala. Přijdu si jako vyléčeněj alkoholik, kterej by do toho mohl zase spadnout i s tím temperamentem a tím všim, protože ve mně to furt hoří a ty prášky jsou takový, že mě to utlumuje a v podstatě jsem dost dikovej tvor. V podstatě je to nějaká cesta a chtěla bych si zachovat tu vyrovnanost a ten klid v sobě. To si nenechat vzít nějak jako větší a mít čas pro sebe. Nechtít splňovat představy druhéjch no. Díky Radce mám právě kontakt na jednu holku, která dělá tyhle terapie a chci tam jednou týdně chodit no. To jako já to nepustím, protože já jsem i ráda za tu cestu. Já jsem i chtěla tu psychologii jít studovat. Hodně mě to lákalo, ale každej říkal, že bych na to neměla, že by mě to semlelo dělat psychoterapii. Pak jsem pochopila tady na tom stacionáři, že jak učit se znamená učit, tak pomáhat druhéjm znamená sáhnout si sám do sebe a jako kdyby hledat. Možná je to i léčivý, protože já jsem se snažila poslouchat ostatní a třeba jim něco říct za sebe a mně dělalo dobře, že jim můžu poradit. Uvědomila jsem si, jak mě vlastně bavilo dělat tu terapeutku, mě by to vlastně bavilo. Já si moc ráda s lidma povídám. Proto jsem se i tady ptala co Vy s tou školou a to.

(334) V: A proč nejdete do výcviku?

(335) R: No protože už jsem stará na to. Mně bude 40.

(336) V: Nee. Mám spolužáka, kterej promoval vloni a je mu 60. Tady v každým ročníku jsou lidi kolem 40ti.

(337) R: Ale hlavně jsem si tou cestou i prošla, což je důležitý, že už mám hodně věcí za sebou a ono mě to tam směřuje, formuje. Tím nechci říkat, že pustím věci, který mám ráda, ale třeba potřebuju dodělat tu školu. Teď to nechám, ale zajímalo by mě, jaká bude moje cesta. Jsem si říkala takhle kombinovat to jeden den, to by mě bavilo.

(338) V: To jsem Vám říkal o tom celoživotním studiu? Je to Pražská psychoterapeutická fakulta a je to pro pracující lid. Je to vlastně 3 roky a je to jednou za měsíc. Já už tohle teda vypnu....

3.rozhovor- paní B., délka rozhovoru 59 min, konec dubna 2016

(339) V: Tak jo, tak začneme. Jak se máte?

(340) R: Dobře se mám, jedu z práce. Už jenom jeden den a mám dva měsíce prázdnin. Jak dělám s dětma, tak se na mě stahujou prázdniny, takže jsem za to šťastná a i v divadle vlastně máme prázdniny. Až mě to děsí vlastně, protože já nákej řád trošku potřebuju.

(341) V: Co s tím uděláte s tím volnem, už víte?

(342) R: Příští týden dám vysvědčení děckám a pak možná náký last minute a někam poletím. Já jsem chtěla jet s Markem, ale on prostě má zas problém a bojí se letět letadlem. Zas furt něco řešit, mě to obtěžuje tyhle problémy docela.

Takže asi poletím sama, uvidím. Určitě chci jet k moři, protože si to zasloužím, ten rok byl hrozný masakr. Stacionář, dodělala jsem absolutorium a chci vypadnout.

(343) V: A z toho masakru ročního, jak se teď cítíte? Když si to srovnáte.

(344) R: Líp, ale já vám řeknu, co jsem provedla. To jsem neřekla ani paní doktorce. Já jsem to všechno vysadila, já to neberu. Já jsem se na to vysrala – pardon. Protože já já to nechci brát prostě. Jsem potom hrozně zblblá a necejtíla jsem se potom jako já. Mně bylo i líp jako nějak postupně. Před těma zkouškama to byly teda nervy, to já teda i stilnox a tak, ale teď jsem měla ty stabilizátory nálad a já to úplně vysadila, protože se mi začla dělat vyrážka. Já jsem to nikdy dřív neměla. Myslím si, že to je po těch lécích, že jsem strašně přechemizovaná.

(345) V: A antidepresiva jste měla taky?

(346) R: Já jsem je měla sedm let. Pak tohle a pak jsem měla kortikoidy na tu štítnou žlázu, já mám v sobě strašný chemie. Já jsem pochopila nějakým svým šestým smyslem, že si potřebuju vyčistit tělo. Že ty léky brát nechci, že to prostě zvládnou. Beru pořád kortikoidy, ty pořád brát musím. Ostatní jsem vysadila a cejtím se dobře (V: Zabralo to, jo?). Se cejtím líp než s těma lékama. (V: A paní doktorka to neví?). Ne (smích), já jsem u ní ještě nebyla od té doby. Já to teda zatukám, protože mám respekt před těma věcmi velkej. To není sranda. Já jsem je brala už málo. Mám pocit, že budu ve vztahu, kterej bude v pohodě a nebo sama, takže ty léky nepotřebuju. Já jsem hodně citlivá, takže konkrétně když mám třeba vztah, tak si hodně přebírám věci toho druhýho na sebe, jeho nálady. Že jo říkám, že se to netýká úplně mě, ale neumím to úplně pouštět. Jako učím se to. Říkám, já nevím nakolik má Marek poruchu hraniční osobnosti, jak jsme se o tom bavili nebo nemá, protože jako kdyby mě nechce

vůbec pustit abych odešla. Já jsem mu řekla, že chci jít a mám pocit, že mě chce zlikvidovat. Mně předtím právě Šehlík varoval, to je ten pán 80letej. To je lékař, dělal 40 let psychosomatiku a říkal jakej to má dopad na lidský tělo. On mi řekl co to je a že si s tím nemám zahrávat, že mě to zlikviduje. Mám předtím respekt a dost jsem se naučila bejt svá. Mám prostě kolem sebe skvělý lidi, který mi pomáhaj a věřím v pána boha, že mi snad pomáhá. (V: Jste říkala, že vloni jste se naučila bejt svá?) Vloni, já nevím kdy. To jsem řekla asi blbě. Hodně mi pomohl ten stacionář v tomhle. Jako ne hned, ale časem to ve mně zůstává. Nám říkali upřednostňujte sami sebe a buďte sobecká. Udělejte si tu radost. To nás tam hodně učili a to si myslím, že je dobrý. Mně bude 40 a cejtím, že ten život je omezenej a nechci ho jako probrečet, chci si ho užít. Nechci naříkat na smrtelná posteli ježiš já jsem blbá. To mi řekla doktorka, že mám velký změny nálad, což jako já mám občas, ale myslím, že se to učím korigovat. Samozřejmě nejvíc mě vytočí ten, kterej mi je nejbliž no. Marek mě dokáže vytočit úplně nejvíc (smích).

(347) V: A ten Váš vztah, to bylo velký téma ve stacionáři?

(348) R: Jo, já myslím, že to je to, co mě tam dostalo. Já jsem setrvala ve vztahu, už je to tuším pátej rok. Ve vztahu, v kterym jsem vůbec vlastně, jak to říct, šla jsem za svoje hranice. Ono pak ztratíte sám sebe. Já si řekla i dost a nedokázala jsem ho opustit.

(349) V: A v čem třeba jste šla za svoje hranice?).

(350) R: Já jsem ho měla ráda žejo. Jsme byli napřed milenci, pak jsem ho měla ráda a on měl v palici ještě jinou holku. On mi to říkal narovinu, ale zároveň mi tím ubližoval. Já jsem si nějak naprogramovala, že vlastně chlapa nechci, že rodinu asi mít už nebudu a ono se mi to vlastně splnilo tyhle věci. Milence jsem si našla dobrýho. Já jsem se pak do něho zamilovala, mám to do dneška, a od něho tam byly furt nějaký bloky. Furt nějaký narážky, furt něco nešlo. Tam byly strašný problémy. Jsem ho opuštěla, vždycky to trvalo měsíc,

pak jsme se zas dali dohromady. To trvalo první rok a stalo se z toho začarovaný kolečko. Pak už jsme se úplně nedokázali opustit. Pak jsme se rozešli třeba na 3 měsíce. Pro mě to byly velký šoky, ale jak zjišťuju, tak jsem na něm byla závislá. Jsem se z toho pak sesypala. Možná jak jsem šla za ta svoje hranice. Možná kdybych si řekla za včas dost, tady ne, tady už te nepustím, tak si běž, nedá se nic dělat...ale já jsem to neudělala. Mám pocit, že jsem se v tom ztratila strašně. Spoustu věcí jsem změnila, chtěla jsem dítě, tu rodinu a teďka říkam, co bude, to bude. Ten stacionář mě naučil bejt v přítomnosti hodně. Myslím, že to nebyl jenom stacionář, je to i o mně, protože já se o to zajímám a čtu si ňákou literaturu a snažím se to praktikovat už strašně dlouho tyhle věci. Možná ty okolnosti, jak jsem byla na dně – já mám vždycky takový stavy, že chci umřít. To mně vlastně nějak posouvá, asi se to stalo v tom stacionáři. Nás tam bylo 10, zůstali nás tam 3. Já tam vlastně ani nechtěla chodit, ale nedokázala jsem si pomoci. Jsem furt brala nějaký léky, ale jak jsem jich brala víc a víc a ztrácela jsem sama sebe, jak jsem byla z těch léku zblblá. Víte co, já jsem normálně inteligentní jako ženská a já se normálně jako ztratila, panebože tohle nejsem já, takhle přece nemůžeš. Ňákej šestej smysl jsem tam měla. Je spousta v životě indicií v životě, co se mi děje a já to neberu jako náhody, který mi ukazují běž nebo nechod'. Jsem vnímavější na ty věci teď a je mi to víc jedno. Já mám radost, že jsem udělala tu školu. Jak mi to nedali, tak to pro mě byl stres, protože já to potřebuju kvůli tý práci. Jak učim tak potřebuju pedagogický minium a ten blbej papír jsem prostě potřebovala. To je takovej jeden kámen co mi spadl ze srdce. Chodím teď 2x do měsíce k paní Schneiderové a ta je výborná, povída si se mnou třeba hodinu a fakt mi sedne ta ženská, že je taková jako svobodná v těch věcech taky. Je hrozně psychoterapeutů, který vás někam tlačej a ona ne. Umí naslouchat a poradí, ale tak jako hezky. Buď si to vem nebo si to nevem. Prostě má nějaký dar, já myslim, že to je dar. Mně to strašně vyhovuje.

(351) V: Já se Vás chci ještě zeptat, jak jste řílala, že jste se měla bídňě, když

jste šla do toho stacionáře a jak to bylo úplně jako rozpadlý. Jak byste to popsala, co se stalo, jak vám bylo. Co bylo rozpadlý?

(352) R: Tyjo to zkusím vyhledat v sobě nějak. Já jsem teďka jinde úplně. Já jsem měla minulej rok touhle dobou absolutorium, řešila jsem byt, hádky s Markem, brala jsem léky a já jsem to neustála. Jsem myslela, že to ustojím, že dobrý. Mně začalo bolet v krku a nevěděla jsem co to je a měsíc a dva, tak jdu k doktorce a dala mi antibiotika a nezabralo mi to. Pak zjistili, že mám akutní zánět štítný žlázy. Každěj den jsem měla brát 2 měsíce 8 balení ibuprofenů. Si říkám si vyléčím tu žlázu a zničím si jiný části těla. Jsem šla do tý lékarny a ti lékarníci se na mě tak koukali a říkali, to je divný, tohle chcete brát, kdo Vám to napsal? Já říkám muj doktor, ono to je protizánětlivý. Ibuprofen je prej hrozný svinstvo. I jeden je blbej a já měla brát 8. Já jsem to nedala a šla jsem jinam. Ten fyzickej stav se mi pak projevil na tý psychický úrovni. Prej štítná žláza je jako štít celýho organismu a jak jsem vlastně ztratila ten štít, tak vlastně jo, je to tak. Nakonec mi dali kortikoidy a brala jsem je 2 měsíce a prej hodně rychle zabíraj, ale je to ďábelská pomoc. Má to spoustu vedlejších účinků, ale mně nic jinýho nezbyvalo, nic mi nezabíralo.

(353) V: A to bylo v čase, kdy jste nastupovala do stacionáře?

(354) R: Ne to bylo předtím. Já jsem chtěla i dřív do stacionáře, ale nemohla jsem kvůli tý nemoci, tak jsem to musela zrušit. Se mi pak udělalo líp a každěj říkal, že musím řešit tu mojí psychiku, že to mám z toho. Dělalo se mi líp těma lékama, ale furt jsem brečela, bylo mi blbě. Pak jsem začala chodit do tohohle stacionáře a byla jsem strašně unavená. Teď už je to dobrý, ale strašně dlouho potom jsem byla šíleně unavená. Pak se mi začala dělat vyrážka na obličejí a nikdy jsem to předtím neměla. Jsem to vysadila teďkon všechno, úplně všechno. Věřim, že to bude dobrý. Bylo to hrozný vlastně, jsem tam přišla a všichni začali odpadávat a já nevěděla jestli mi to pomůže. Za tejdén se zabil ten M. a já jsem taky furt o tom přemejšlela, že bych odešla a pak přišli, že on

tady už není a říkám si, to je vlastně docela dobrej nápad, to vyřešil. No je to hrozný vlastně. Tak jsem si říkala, že už nemám sílu, že nemůžu. Ale pak se to začalo otáčet. Jsem to vydržela, všichni říkali vydrž to. Jsem zjistila, že lidi maj fakt velký problémy, že jsem oproti nim na tom docela jako dobře, že si nemám co naříkat. Jsem se na sebe dívala do zrcadla, jsem vypadala hrozně, a měla jsem pocit, že se dívám na upíra, úplně zbledlá, jinej člověk. Jsem i na ty lidi koukala a to byly fakt trosky a říkala jsem si panebože, ty nejsi troska. Bůh ti třeba dal, že nějak vypadáš, nějak myslíš, máš nějakej talent, umím zpívat. Co tady vlastně dělám. Takhle jsem začala sama uvažovat. Nějak jsem začala mít ráda sama sebe no.

(355) V: A co Vás tam udrželo, kdybyste řekla.

(356) R: Mně se tam začalo docela pak líbít. Jsem se na to těšila tam chodit. Napřed ne a pak se to zlomilo všechno. Oni začali všichni nějak odpadat (smích) a bylo to hrozně zajímavý. Jsem si psala deník, každej den jsem si zaznamenávala a měla jsem pocit, že těch 39 let, co žiju, že jako kdyby mám v sobě gumu a teďka čistím všechno, co mám v sobě za celou dobu. Tím, že si to vypíšu ten papír, že si to ujasním. Musela jsem si v tom udělat nějaký pořádek. Jsem si to psala a začalo mi bejt víc věcí jasnější. Na konci toho stacionáře jsem pořád neměla toho Marka vyřešenýho a když jsme se na konci stacionáře měli rozejít, tak jsme si měli něco říct a řekla jsem, že mi to jako zřejmě pomohlo. Jsem ještě nevěděla, ale teď zjišťuju, že jo. Ale že od lásky k Markovi mě to nevyléčilo, tak se začli smát žejo a tak jsem odešla (smích). Odjel do Německa a začal hrát v kapele se svojí bejvalkou, což se mi nelíbilo a říkala jsem dobrý, tak jsme se rozešli a já jsem ho proklela. Měla jsem ho plný zuby. Jenže on se pak vrátil a začal prosit, jenže já už jsem ho jako nechtěla. Všichni mi říkali, už se na to vykašli a přišel a už jsme zase spolu no (smích). Ale je to jiný no. Něco se tam zlomilo, přes tu strašnou bolest se něco zlomilo. Marek tady nebyl, to nebyl on kterej by mi pomohl. Jsem si pomohla sama za

sebe a jiný lidi. No vidíte to je další věc proč s ním asi nemůžu bejt, protože něco ve mně ho asi nenávidí za tohle. Nevím co to je, že mě takhle nechal. To mi teďka docvaklo proč tohle dělám, protože on se teďka maximálně snaží. Ono to je blbý jo, ale je to z toho minula, to tam nějak mám. (V: Že nepodržel) No né no. (V: Jakože ho milujete, ale nevážíte si ho?) Já nevím co to je, já ho mám strašně ráda, ale něco na něm mně vadí. Neumí si vydělat peníze, sice hraje za známou kapelu, ale prostě... jako spoustu věcí mi tam vadí no. Když jsem šla v noci na záchod, tak mně odměřoval kolik mám pít, abych nechodila v noci na záchod a takový věci. On je totální blázen. To nešlo no (smích).

(357) V: A co byste ještě řekla, že v tom stacionáři takhle s odstupem po těch 3 měsících, co Vám ještě pomohlo? Vy jste teda říkala, že jste tam pravidelně chodila, zapisovala jste si každé den, dělala jste si v tom pořádek. Tak tomu rozumím, že vám to pomohlo. Mluvit o sobě, starat se o sebe a udělat si v sobě nějakým způsobem pořádek a tím se Vám srovnaly asi i hodnoty, co chcete, nechcete a tak dál. Já jenom jestli tomu dobře rozumím.

(358) R: Jojojo, rozumíte no.

(359) V: Ještě něco co byste k tomu řekla?

(360) R: Jo určitě, teď mě to napadlo. I po tom stacionáři jsem měla takový hrozný stavy a bylo mi bídne a chodila jsem na tu angličtinu s tím Ivem a on je věřící a já jsem taky pokřtěná, ale nikdy jsem podle toho nežila. On mi to začal přibližovat a vykládat a já měla vždycky takový, že jsem jako věřila v nějaký buddhismus a tak a bylo to takový ve mně nějaký prokletí nebo něco a začala jsem prosit o pomoc boha. Tak tohle mi pomohlo. Snažím se podle toho žít, ale občas se mi to nedaří. Ale tohle no, já se prostě modlím a věřím v boha, že mi pomáhá, že nejsem sama.

(361) V: A ten stacionář Vás posunul k tomu duchovnu tak postrčil?

(362) R: Ne já to měla už předtim, se o to zajímam už dlouho, ale nikdy jsem tak jako silně...jako já to vnímam hodně tyhle věci, že se mi dějou zvláštní věci, možná celej život. Tak to vnímám a já jsem ráda sama. Dělam věci který mě bavěj a někdy mě ten chlap i obtěžoval někdy (smích). Ale já nechci bejt úplně sama. Nejsem sama prej, ale na co jste se ptal?

(363) V: Já jsem se ptal, jestli Vás ten stacionář k tomu duchovnu nějak posunul.

(364) R: No tam byla zvláštní shoda náhod, že tam byla ta C. Ta chtěla jít na tu jeptišku. Já to беру taky tak, že to není náhoda, že 3 jsme tam byli a ta C. mi to hodně přiblížila tu víru a hodně tam mluvila o těch věcech. No vidíte to jsem si teďka vybavila. Když tam seděl ten Marek, tak ta C. tam mluvila právě o tom, jak se jí mamka oběsila a měla těžký dětství a pak vlastně, že je věřící a pracuje celej život pro tu církev a mluvila k tomu Markovi, že je tady bůh, ale tebe to asi nezajímá. On jí na to říkal ne, mě to zajímá, to si rád poslechnu a pak se zabil. Nevím, proč se mi to vybavilo taky tahle věc, ale že spoustu věcí kolem mě... ani nedokážu říct kdy. Já jako věřim, to mám nějak v sobě, já to беру taky jako nějaký dar, akorát jsem podle toho nikdy nežila vůbec. To jako ne no, bohužel se mi to taky nevyplatilo. Jsem dřív žila hodně divoce.

(365) V: A cejtila jste nějaký znamení, který jste jako neposlouchala?

(366) R: No teďka už jo ty poslední roky. Jsem si nabila tu hubu hodně, už to bylo moc. Když je hodně těch pádu a jste starší, tak je to složitější. Já nevim no, já věřim v boha no, věřim, že mi pomáhá. Samozřejmě nesedím doma na zadku a něco dělám.

(367) V: Vzpomněla byste si ještě na něco co kromě toho Vám tam pomohlo?

(368) R: No mně asi pomohly ty léky taky. Paní doktorka asi věděla proč mi to předepisuje. Myslím si, že bych to bez nich asi nezvládla. Ona to je bolest psychická velká a ono se to nedá dlouhodobě jako vydržet. A ty léky pomůžou aby si člověk aspoň chvílku odpočinul. Já tu chemii nemám rád, ale myslím, že v tom akutním je to dobrý no. Jsem si ani nechtěla vzít neschopenku, jsem to chtěla zvládnout při práci a všichni mi říkali, že to bude strašně náročný, že to dělat nemám. Že to je únavný tam bejt od rána někdy do dvou a pak jít ještě do práce. Tam hodně člověk pracuje sám se sebou a to bych nikdy nevěřila, jak je z toho člověk unavenej. To bylo hrozně unávný, krom víkendu každěj den 4 hodiny po 3 měsíce. Jsem si na ten řád zvykla a na poslední měsíc jsem si dala i práci a byla to fuška teda. Pak jsem nechodila na ty odpoledne vůbec tam. Tam se něco překlenulo, nejdřív jsem tam chodila, bylo to anonymni a každěj jsme měli ňákou tu svoji bolest co jsme si tam přinesli. Někteří to unesli, někteří ne, spoustu lidí odpadlo žejo. Vždycky ráno mi zazvonil budík a říkam tyjo proč.. co zas tam řešit problémy jako proč a pak se to překlenulo a chtěla jsem tam chodit, chtěla jsem to pochopit, chtěla jsem jim to říct, že to je skvělý, že jsme tam zůstali 3 a měla bych si toho vážit. Že tam jsou na nás 3 doktoři, kteří nám můžou poradit. Takhle intenzivně že to už nikdy mít nebudu. Jsem se tam začla i těšit, třeba i na A.. S Á. je hrozná sranda. Je hodně divoká a občas přišla v hrozným stavu. Já jsem si uvědomila, že prostřednictvím těch druhejch si člověk uvědomuje sám sebe. To jsou hrozně podobný vzorce, který se motaj dokola, jenom jsou jiní hráči. Máte právo poradit těm druhejm a já bych nikdy nevěřila, že jsem se bála, že me to sejme ještě víc a tím, že jsem jim mohla poradit a samo mě to dostalo, že ji dokážu poradit a nedokážu poradit sama sobe, že vlastně to je léčivý. Že na sebe podívám v tu chvíli. Je nějaká situace a mně se něco v hlavě zjeví, nějaká blbá situace a najednou to tam můžu říct taky. Pak tam jsou ti doktoři, kteří vám k tomu můžou něco říct. Třeba řekli

pusťte to, vy se furt motáte v těch samejch vzorcích dokola. Nemusíte to dělat. Mluvili vlastně ti druhý a najednou se mi začaly vybavovat ty situace, říkám ty lidi maj vlastně i stejný problémy, jenom to je vlastně jinak a každej to unese jinak ty věci. Mně ta psychologie začala strašně bavit. Všichni mi říkali, že by mě to položilo a sejmulo. Já si to vůbec nemyslím. Myslím si o psychologii, že léčit znamená léčit sám sebe. Já z toho měla i radost a dávalo mi energii, když jsem mohla pomoci jinýmu a zjistila jsem, že v tom nejsem sama. Každě člověk má v sobě nějaký tyhle věci. Pak jsem si říkala že bych byla jako blázen, kterej se jde léčit a pak bych měla já léčit lidi. (V: Tak to byste nebyla první ani poslední). Na druhou stranu, když si člověk za něčím stojí, tak si myslím, že je možný všechno. Já si nemyslím, že psychologové a psychiatři jsou úplně zdravý lidi. Myslím, že to jsou lidi, který maj sami svejch problému až až. (V: To je dokonce předpoklad tohleto si myslím). Viz třeba blběj rozchod nebo cokoliv, tak vlastně vám je blbě, nechcete nikam jít a najednou potkáte člověka, ten Vám něco řekne a teď se začnou ty nitky skládat a začne vám bejt líp. Zase do toho spadnete, ale ty dny když to člověk nevzdává a ty kroky dělá, tak se to lepší. Nevim já mám problém se vztahama. Nejsem vůbec, já bych řekla závislost, ale já nejsem závislá ani finančně, nijak na tom partnerovi. Já jsem nějak citově závislá. V tom mně ten vztah učí nebejt, on je chladnej ten Marek, on je morous. To je zvláštní, že jsem se zamilovala do takovýhlelo člověka. Každě říkal, že se ke mně vůbec nechodí povahově. Co bude bude nevim, buďto se změní nebo půjdem od sebe, jinak to není možný, to nepujde.

(369) V: Možná byste nemusela bejt závislá

(370) R: Já si trůfám tvrdit, že už jsem daleko míň. To nevim, já už ho odháním dlouho, že to nikam nevede, že se z něho zbláznim a potřebuju někoho jako víc empatickýho, abych si s ním mohla povídat. On to v tu chvíli začne strašně dělat. Já musím říct, že on se taky strašně posunul. On mě má taky neskutečně rád a on se tím trápí jako jo. To je zvláštní, když ti 2 lidi spolu chtěj bejt a setrvaj v tom, ale že to znění, že je to posouvá. Se říka, že vztahy

jsou kompromisy. Že vás to posune. Já jsem se naučila si tolik ty věci nebrat. Dřív jsme spali každej zvlášť, protože má blbý spaní a teď když spí u mě, tak mně je to úplně jedno. Já jsem vlastně radši, že spím sama. Jsem zjistila, že se líp vyspím. Mně to začlo vlastně vyhovovat jsem zjistila. Tím neříkám, že ten vztah je jako dobřej, ale došlo mi, že nemůžu bejt tak závislá. Musím jít sama za sebe.

(371) V: To vám došlo po tom stacionáři nebo už i předtím?

(372) R: Předtím úplně ne, já jsem závislá dost byla furt. Já jsem to rozumově věděla, ale něco ve mně se tam upíná. Každě říká nenechej se ovládat svýma emocema. Já rozumově to vim, to dokážu zdůvodnit všechno, ale něco ve mně... co to je?

(373) V: To jsem se Vás chtěl teď zeptat. Asi nějaká síla.

(374) R: Ale ta je občas ukrutná (smích). Teď už si to nedovolím, každě říkal musíš ty svoje nálady a emoce korigovat, jinak s tebou budou dělat co chtěj a skončíš v blázinci. To maj hodně umělecky založený lidi jsem zjistila, navíc když pracuj s těma emocema. Konkrétně herectví je vlastně taky psychologie. Když dostanete nějakou roli, tak jí musíte v sobě najít. Je to vlastně hodně podobný.

(375) V: A ještě skrz ty vztahy v tom stacionáři. Jste tam vlastně zůstali jenom 3, jak jste to prožívala ty vztahy?

(376) R: No s A to bylo strašně napjatý. Jsme se napřed strašně pohádali první den. Já jsem se nechtěla hádat, ale ona furt žvanila. Já jí nepobrala, ona je takovej živočích. Ona je taková sprostá, ona měla zpětnou vazbu skoro od všech. Ta její nátura, výbušna až hádavá a sprostá. To jí taky donutilo změnit tu

A. Ale něco v ní mi vlastně připomnělo něco ve mně, taky dokážu bejt hysterická a výbušná, ale už to umím zpracovat. Teďka jsem to viděla odjinud a viděla jsem, jak je to hrozný. Se tam taky s někým hádala a měla jsem potřebu se toho člověka zastat. Jsem jí řekla, že to její chování není v pořádku slušně a jí to strašně ranilo. Ona šla brečet na záchod a pak druhej onemocněla na tejdnu a pak říkala po tejdnu když přišla, že nechtěla přijít. Já mám pocit, že se jí taky rozsvítily některý věci. Pak se jí to otočilo a začala mě mít neskutečně ráda. Ono to s ní je ale furt složitý, ona je moc.

(377) V: A řekla byste, že jste s tou Álou a Danielou měla autentickej vztah?

(378) R: No s Curčiče a s A jsem měla trošku furt problém, protože z toho jak mě nenáviděla me začla strašně milovat a já jsem měla pocit, že ji nemůžu ublížit. Že jí nemůžu říct ty věci, že by jí to ublížilo. A to jsem předtím neměla, ale já jsem to přitom jako nechtěla. Já jsem to pak ale zlomila, si říkam, že jí to musím říct ty věci, tohle je taky špatně. Jako jó, ale s A. to bylo horší. C. byla otevřená hodně, ona byla hrozně poctivá. Jsme tam chodili každej den. Jsem třeba vynechala den ale ona ne, ona byla jak hodinky a byla tam fakt každen den. Mám pocit ale, že C byla strašně taky vnitřně rozsekaná. A teď když mluvim o ní, tak vím, že mi vždycky říkala, ať mluvim sama o sobě. Tak budu mluvit o sobě no, protože tam vždycky bylo nemluve o jinejch B, mluve o sobě. Měla jsem tendence utíkat k někomu. To je přesný, člověk nadává na ostatní lidi a přitom si nějakým způsobem přitáh ty energie. Já tomu věřim, ale občas si říkam, proč si přitáhnete vola, kterej na vás řve.

(379) V: Je pravda, že jsou ženský i chlapi, který si vybíraj furt ty samí partnery, kteří jim škoděj, že to je zvláštní.

(380) R: Nebo i to, že si lidi přitáhnou i smrt, třeba ty teroristy. Mě napadlo

nevím. Takhle vůbec jsem nad tím nepřemejšlela.

(381) V: A máte nějaký plán nebo víte to, jak Vám je teďka dobře, jak si to udržet?

(382) R: Já neříkám, že lítám někde v oblacích, je to tak někde napůl. Ale to je dobře, já jsem chtěla ten střed. Já netoužím bejt někde v eufórii. Občas to mám, ale vím, že jsou z toho šílený propady. Jo já se snažím ten plán mít, ale trochu mě děšej ty prázdniny. Každý by jásal, protože budu mít strašně moc volna, ale jak jsem měla tu práci, která mě baví, tak mě to z toho vytrhává a já potřebuju řád se svojí povahou. Říkám když tvořím a dělám, co mě baví, tak já jsem šťastná. Najednou když má člověk hodně času tak no...nemám plán. Vim jednu věc, že bych měla začít pořádně teďka zpívat, někam jet, něco tvořit, odpočívat. Plán jako takovej nemám úplně no. Občas se v tom ještě utápím, já neříkám, že jsem z toho venku. Jak mám chvilku času, tak to je pro mě i nebezpečný. To jsme tam taky řešili, že když máte ten čas sami se sebou, tak si to jako užít no.

(383) V: Jo že Vám je zle, když jste sama?

(384) R: No ne furt, ale to je ono no..Tak mně bude 40, představovala jsem si, že budu mít třeba rodinu a teďkon nemám. No a co mám teďka dělat se svým životem, potřebuju nějakou změnu. Kamarád mi poradil film co si mám pustit - Jíst, meditovat a milovat – a je to prej skvělý. Je to nějaký psychologický. To je právě o nějaký tý 40letý ženský, která to kompletně nějak změní. Tak se na to musím podívat. Nevím já říkam si, že bych ráda byla s tím Markem, ale on mě těma věcma některějma tak štve. Peníze nemá prostě a je to divný, si říkám mám bejt s takovymhle chlapem. Je to hrozný no, nevím nevím. Nemám plán. Práci jsem uzavřela i školu a teďka zkusím žít ze dne na den. Mě baví i to co přinese ten den. Fakt chci někam odjet, to bych chtěla. A vlastně angličtinu. Tak

už mám vlastně plán. Chtěla bych chodit na angličtinu a někam odjet a tak. Možná si pořídím psa a o tom už přemýšlím hodně dlouho. Blbý že nemám zahrádku a bydlím ve třetím patře ve výtahu. Tak přemejšlím, že prodám ten byt. Že si koupím pozemek. Na barák nemám, tak že si tam prostě postavím mobilhome, že tam budu žít. Pořídím si tam psa. Někde u lesa. To je takovej můj sen, to určitě udělám. To je můj plán teďka. Potřebuju to nějak prodat. Já jsem člověk činu, že když něco se rozhodnu, tak to prostě udělám. Už jsem se hodněkrát stěhovala (smích). Postavit dům je supr nápad ale nevim, nikdy jsem to nedělala. Hlavně bych musela mít povolení a stojí to peníze. O to se teďka budu zajímat. A to mě ten stacionář naučil, neřešit víc věci. To je taky jedna věc, ze který jsem se zbláznila. Řešila jsem ten vztah, divadlo, absolutorium, do toho jsem začla prodávat byt. Spoustu věci a já jsem z toho byla, že jsem nic nedokončila. Říkali mi, ať si určím priority, co je teď důležitý. Jsem si právě uvědomila, že jestli mám tady nějaký ten pátek být, tak furt budou přicházet nějaký ty nové věci, který budu muset řešit. Že to je nekonečnej koloběh, to je vlastně neřešitelný. Mi nezbejvá nic jinýho než to pustit. Já vždycky myslím, tohle jsem vyřešila a budu mít klid. A ono přijde něco novýho.

(385) V: No já už tohle asi vypnu, tak Vám děkuju.

Příloha č.3 - Paní C. - Žena, 41 let, učitelka.

1.rozhovor- délka rozhovoru 55 min, leden 2016

(386) V: Jak to pro Vás ve stacionáři probíhá, úplně obecně, jaký to tu pro Vás je tu být?

(387) R: (zasměje se) Jo, no to je právě... no, tak snad budu srozumitelná. No je to tady..., pro mě je to zajímavá zkušenost i vzhledem k situaci, protože začínalo nás devět a já jsem pravidelný účastník, každý den tady. Člověk se setkal i s tím, že vlastně pak jsem tady byla i sama. Ale jo, prostě vidím v tom význam. Pro mě to mělo význam. Už teď to vidím, že to mělo význam. I když to teda vlastně je původní záměr těch stacionářů, nebo skupinové terapie, prostě holt neovlivní člověk druhé, že jo, je tady hlavně kvůli sobě.

(388) V: A kdybyste řekla, jak se tu máte?

(389) R: Jak se tu mám... Jako jak, jak se tu mám? (V: Ve stacionáři.) Jako jak, jak se tu mám? Jestli jako mě... Teď nerozumím otázce, jestli to je myšleno, jestli je o mě dobře pečováno nebo jestli se tu cítím dobře? Nevím, nerozumím otázce.

(390) V: Spíš jak se tu cítíte vy osobně, subjektivně.

(391) R: Tak... (usměje se) Tak mě tak vyskočilo, že se cítím jako všude dobře. Protože když jsem sama v sobě, sama v sobě cítím dobře, tak se cítím potom může dít kolem cokoliv. No prostě v pohodě. Bylo toho bylo hodně, ale tak teď to přišlo tak, že se člověk zastavil. Když jsem se zastavila, tak to je hukot, ale tak má to cenu, protože jsem se zabydlela sama v sobě a to si myslím, že to je nejdůležitější. I v tom blázinci kolem sebe, co člověk má, když má pokoj v sobě, tak je na tom nejlíp, ne?

(392) V: Jak byste popsala sama sebe?

(393) R: Tak jsem člověk spíš takový jako samotářský typ, mám ráda spíš, jestli to je teda k věci... (V: Určitě, určitě.) ...,že spíš míň – pár přátel, ale na hloubku, zase takovejch opravdovejch, jo? Jinak jsem člověk, kterej je rád sám,

protože, a to bych asi měla tady říct, což je pro mě... ale nemusím, to vlastně třeba to z toho vyplyne... no pro mě je největším přítelem prostě, kromě sebe, Bůh. Vztah s Bohem. Někdy člověk je věřící, někdo věří, ale nějak z tradice chodí do kostela prostě. Já ale, potom čím jsem si prošla, to považuju za hlubokej vztah. Hlubokej, no, v mym nitru a prostě, a to si myslím, že je úžasný. Ale zároveň i náročný. Je to jednak dar, ale taky člověk musí na sobě pracovat, že jo? No, samozřejmě to není, ale je to velkej dar teda, protože to člověku dává obrovskou svobodu, no, bezpečí, lásku...

(394) V: Teď mimo scénář, ale mě by to zajímalo víc. Ten vztah vlastně je otevřenej pro každého, ať si někdo to uvědomuje míň a někdo jako víc. Vidíte to takle?

(395) R: No ano. A většinou ho objeví až, ale tak to je přirozený, člověk až v nějakym třeba utrpení, nebo něco začne, že je člověk odkázanej třeba bejt i sám.

(396) V: Jak ta komunikace s Bohem vypadá? Je to nějaký vnitřní hlas?

(397) R: To je něco ještě trošku jinýho, teď jsem to trošku jakoby... Mě to pomohlo... Takle jako, abych to řekla, že kontakt s tím vnitřním člověkem mě pomohl i na cestě ve vztahu k Bohu. Je to vzájemný... I víra vlastně, že jsem věřila, že jsem vlastně objevila v sobě tu malou. On má každý takovýho toho malýho v sobě, prostě, no... To svoje, vnitřní já.

(398) V: Já to právě mám tak , že já nejsem z křesťanský rodiny, mám k tomu blízko, ale nejsem pokřtěnej, ale já právě vnímám tenhle hlas, kterej je právě ten kontakt sám se sebou. K tomu jsem se tak nějak zavázal, že o něj musím pečovat a že ho neztratím a to je zkrátka něco, co k vám chodí, to já nevymejšlim a je to většinou hlas, kterej mě směřuje v životě dost podstatně. Že ve mně vzbuzuje nějakou touhu, nějaký přání, ale i třeba odmítání, zkrátka

mě nějak vede. A já mu buď naslouchám víc nebo míň. Když míň, tak je to potom průšvih nějaký a když víc, tak je to lepší, ale někdy ten hlas jde tak proti tomu, co očekává ten svět nebo okolí, takže je to takovej věčnej boj pro mě.

(399) R: Jo jo, teď čtu úžasnou – já teda jsem hodně přes knížky, který mi v životě teda hrozně moc pomohly, i logoterapie... (V: Tím já jsem začínal.) No, furt ještě zvažuju udělat si ten (V: Výcvik?) Výcvik, no. Protože teď jsem v situaci, kdy vlastně nemám práci, mám vystudovanou teologii, tak si říkám, ale prostě stejně bych nemohla dělat psychologii, ale třeba bych mohla v nějakym poradenství...

Takže, no, teď čtu úžasnou knihu On mne vede, to bych vám teda i doporučovala, to je něco právě podobnýho jako Frankl, to je kněz, který zažil Gulagy, koncentráky, a prostě píše o tom co si tam prošel vnitřně. A to je přesně ono, co říkáte, ten vnitřní hlas. Na druhou stranu vidim, že spousta lidí tenhle hlas vnímá, ale i vím, co znamená život v církvi. Katolická církev, svátosti. Prostě to je kontakt přímo s Bohem, protože ten vnitřní člověk, to může bejt nějaký vnitřní hlas, ale to není ten Bůh. Bůh nás k němu vede, ale není to Bůh... No, ale, vlastně Bůh promlouvá skrze svědomí, že jo, skrze tendleten hlas. Třeba eucharistie, svátost smíření, to je nejlepší úplně terapie, zpověď...

(400) V: Vidíte, já do kostelů chodim rád, když je tam ticho. A cejtím tam něco podstatnýho. A někdy tam chodim, tak kacířsky, protože se tam cejtím skvěle, zkrátka se tam cítim velmi dobře. Ale jakmile se tam začne něco dít, jak na ty rituály nejsem zvyklej, nerozumim jim, tak si říkám ježiš to já du pryč.

(401) R: Ano. A někdy to... Já jsem i prošla zraněním z církve, já jsem pracovala v církvi jedenáct a půl let. No jsou to lidi prostě. Všechno je na lidech. A souhlasim s vámi. Pro mě je nejúžasnější to, když po mši zůstanu u toho svatostánku, všichni odejdou a já jsem tam sama – to je! To je terapie. On tam je, on tam prostě je a teď promlouvá, ale není to někdy příjemný. Není...

tady je a opravdu promlouvá a někdy dost se jako člověk doví, ale je úžasný, že před nim může být... že to je prostě někdo, kdo vás má bezpodmínečně rád a před nim můžete bejt opravdu prostě jakýkoliv. Úplně vás takovýho bere.

(402) V: Já jsem se vás naposled ptal, jak byste popsala sama sebe. To jste mi asi nějak řekl. Teď kdybyste mi to řekla tak, kdyby vás popisoval někdo druhý, kdo vás dobře zná, co by říkal.

(403) R: (mlčí, přemýšlí) Jako vy myslíte samozřejmě pozitivně i negativně, že jo?

(404) V: Jak vás napadne.

(405) R: (dále přemýšlí) Se snažím vybavit co dneska tady říkala kolegyně. No, tak jako klidnej člověk...Já to nedokážu říct, co řekne, protože to spíš vychází ze mě, co tak jako vnímám a nevím, co by mi řekli.

(406) V: No ta otázka se používá jako doplnění, protože často když si člověk představí někoho sobě blízkýho, jak mluví o něm, tak ho napadne třeba víc věcí.

(407) R: Vidíte a já to mám teda trošku obráceně no. Já jsem člověk, kterej dává a neumím moc přijímat, proto jsem tady možná taky (smích). No, pro lidi... No ja myslim, že celej život mám pevnou vůli. Což jako je dobrý, to mě zachránilo celej život, čím jsem si prošla. Ale může to dojít do takové negativní svéhlavosti a nenaslouchání a nepodvolování se nějaké třeba autoritě, což si myslim ale že se hodně změnilo teď, co bylo právě tím, že jak já říkám Bůh, ať už skrze stacionář, nebo skrze něco jiného, že Bůh uzdravil spoustu věcí, těch ran, tak už je to jiný, pán Bůh zaplat'. Možná i to ono, proč mi ten stacionář taky pomohl. Jo, jsem člověk, kterej...učim se i dávat... učim se dávat i emoce najevo, i je projevovat, to si myslim, že sem se taky naučila tady, jakože v tom

bezpečným jakoby prostoru. No, co bych ještě o sobě... Mám ráda děti. Děti, o práci s dětma jsem přišla. (V: Vy jste pracovala s dětma?) No já jsem pracovala v církvi, jedenáct a půl let, s dětma a mládeží nebo mladými lidmi... no a pak jsem šla učit na první stupeň. Přes knížky a přes to, co jsem věděla, že ty děti potřebují, jsem došla k tomu, že nepotřebuju školu a skončila jsem, jenže jsem netušila, že přijde nový školský zákon (smích), kterej přišel 2014, že kdo nemá prostě vzdělání, tak prostě nemůže dál učit. Mám dvacet let praxi s dětma a státnici s pedagogiky a nemůžu učit. To je absurdní, že člověk, kterej by měl prostě středoškolskou předškolní pedagogiku tak bez praxe má větší možnosti.

(408) V: Vy určitě znáte dobře, pokud se o tu logoterapii zajímáte, Elizabeth Lukasovou, která napsala tu perfektní knížku Logoterapie ve výchově.

(409) R: Hm, ta logoterapie právě, že jsem dokonce uvažovala udělat si nějaký ten výcvik a věnovat se těm dětem jinak, právě terapeuticky. No ale prostě teď s mym vzděláním. Nevím, no... Před rokem jsem zkoušela se dostat na ten výcvik, ale to mě nevzali, ale to chápu. Jsem byla úplně někde jinde. Já jsem prošla teď několik let terapie... Takže teď mám pocit, že jsem jinde, takže jsem to chtěla zkusit znovu, ale nevím jestli ještě budu mít šanci, protože jsem se přihlásila před Vánocema a furt jsem se neodhodlala k tomu rozhovoru. Ten strach je hroznej, ale né, už je to taky... Už se nebojím tolik.

(410) V: K rozhovoru do toho výcviku, myslíte? To je ta SLEA?

(411) R: No no no, do přijímacího pohovoru, SLEA, paní Vondrová.

(412) V: A oni otvíraj teď novej zase?

(413) R: No právě že otvíraj a já jsem to ještě chytla, chtěla jsem si domluvit termín jakoby přes mail, ale paní říkala napsala né, že se domluvíme přes

telefon. Je potřeba se domluvit nebo v podmínkách je přes telefon. Tak jsem to ale nechala teda, protože teď jsem vzdala i to, dokonce právě uvažuji o tom, že bych šla do kláštera.

(414) V: Jako nadobro?

(415) R: No tak (smích), jako nadobro. To jsou kroky, žejo. Nejdřív má člověk přípravku, pak je rok nějaký čas...No, ale to jsem zjistila, že je taky problém se tam dostat. To jsem fakt v situaci (smích). Protože pro mě ta logoterapie vždycky byla, že jsem všemu dávala smysl a chtěla jsem dělat věci, které maj smysl a aby ten můj život měl smysl. To můžu říct, že měl, chtěla bych ho dál naplnit, aby měl smysl. Smysl možná pro druhý. Prostě to mě myslim že hodně pomohlo, než jsem šla do nějaký terapie, že jsem byla pro ty druhý, že jsem se věnovala těm dětem i jsem se svým způsobem věnovala sobě.

(416) V: Já mám za to, aspoň to tak bylo, že člověk s jakymkoli humanitním vzděláním a psychoterapeutickým výcvikem může vykonávat psychoterapii. A myslim si, že se to nezměnilo po tý době. 6 let to bude...

(417) R: No ale tak Bára (terapeutka) mi říkala, že, nevím teda možná v tý SLEE je to jinak, ale říkala Bára, že když člověk nemá psychologii, jako vysloveně, tak nemůže dělat terapii. Ale já se nebráním, si říkám, že bych třeba prostě... Myslím si, že mám hodně, co i tady ve stacionáři vnímaj, že jsem si prošla hodně svym a hodně mám načteno, pracovala jsem a zkušenosti mám. Mám dar, co tady i vnímaj, jako naslouchat druhejm. Jako co bylo pro mě bylo hodně cenný, tak i překvapivý a bylo to něco krásnýho pro mě, když jsem tady četla ten životopis. Že jsem to fakt napsala jako takovej jako příběh, příběh o přátelství, o přátelství s Bohem a opravdu takovej fakt jako to, a ty lidi to ocenili, jak jsem to zvládla. Takže si říkám, když jsem viděla tu zavřenou cestu, tak jsem si říkala, hm, tak chci strávit zbytek života, protože to myslim, že je nejčennější terapie. Modlitba. V tom kláštěře. Ale i věk hraje roli. Jsem příliš

stará. (smích)

(418) V: Tak uvidíte, tak abysme se ještě pohli...

(419) R: No jasně, to je na vás. Už se učim nehlídat taky čas, už jsem se v tomhleto posunula, že bych tady dělala terapeuta i terepautům, ale samozřejmě teď je to na vás, kontrola času.

(420) V: Kdybyste mohla na sobě něco změnit, co by to bylo?

(421) R: No to jako já se měním furt (smích).

(422) V: Jasně, ale kdyby to mělo být takový to (luskne) tohle.

(423) Já bych snad asi na sobě nechtěla nic jako měnit, já myslim, že je důležitý aby to, co člověk má, tak aby přijal. Protože já vim, že u sebe jsem nepřijímala nějaký negativní stránky, protože to nebylo přijímáno okolím, prostě nějaký ten hněv, nebo tohle... Jo, možná tak to souvisí, změnit to, nebo změnit, naučit se víc pracovat s tím hněvem, že jo, s těma emocema, projevem a tak. (V: Že i ta agrese je někdy i na místě třeba...) Ano, učit se. Já tady mám tenhleto, když už teda takhle mluvíme. (ukazuje na obrázek na stěně)

(424) V: Počkejte, počkejte, já si tipnu, kterej je váš, můžu?

(425) R: No ale myslim že to poznáte, je to jasný.

(426) V: No hned mi padnul ten, ten erb.

(427) R: Jo tákle erb, aha.

(428) V: Ten s tím žlutým křížem uprostřed.

- (429) R: Jo takle, ten ano. Já jsem ale myslela tohle, co jsme dělali na začátku. Já teda mám ráda Ladu, prostě tu prostotu... A vlastně proč jsem tady, abych se právě naučila ten hněv zdravě používat a i jako vlastně na obranu, že to není špatně, když se rozzlobím, já jsem s tím měla problém i v učitelství...já jsem teda to řešila prostě jinak a myslím si, že jsem se trošku i bála toho hněvu, toho používání a tak.
- (430) V: A bylo to vaše téma i tady ve stacionáři?
- (431) R: No právě proto je tam ta palice, jakoby.
- (432) V: A podařilo se? Jak se to projevilo?
- (433) R: No myslím si, že jo, že už jakoby uvědomění, že to je fakt jakoby i na obranu, že jsem se naučila i bránit tady a chránit samu sebe. Já jsem byla snadno ovladatelná. Asi neznáte: úžasná kniha Můj život beze mne, to bych vám teda moc doporučovala, i když to teda jako vydalo křesťanský knihkupectví, karmelitánský nakladatelství, je to úžasný. To je prostě hledání vlastní identity, kdy teda na obrázku je loutka, jak člověk jak snadno, jak jsem byla snadno ovlivnitelná, manipulovatelná, možná i trošku zneužívaná, ale jakoby člověk si to uvědomuje, uvědomuje si i svoji zodpovědnost, taky jsem si uvědomila, jak bylo snadný i v tý roli oběti a prostě že v ní nechci bejt a to mi pomohlo taky že „Já ne“ a „Mám na to postavit se sama za sebe“ a „Já nejsem žádněj chudáček“ a tohle...
- (434) V: To je strašně zajímavý téma tohle a hrozně by mě zajímalo, jestli spolu budem mluvit po tom stacionáři třeba ty dva měsíce..
- (435) V: Teď prosím vás, jaké změny jste zaznamenala od začátku terapie? Poprosím nejdříve změny k lepšímu.

- (436) R: No tak to já vidím jedině změny k lepšímu...
- (437) V: Mám tam i změny k horšímu, tak klidně začněte, jestli byste věděla nějaké k horšímu, tak klidně tím začněte.
- (438) R: Právěže je nevidím.
- (439) V: Nevidíte žádný k horšímu? To je dobrý.
- (440) R: Tak já jsem sem přišla v pohodě. Jako né v pohodě, já jsem nepřišla do stacionáře kvůli nějakým náladám, depresím, to já jsem nikdy neřešila. Já jsem přišla do stacionáře pracovat na sobě, poznat se líp, prostě něco změnit, i ve vztazích, v komunikaci s druhými, prostě na tomhle pracovat, jo?
- (441) V: Tak někdy třeba právě v polovině té léčby (R: smích), té terapie se někdy stává, že ten růst někdy bolí, jako kosti když rostou...
- (442) R: No ano, ano, takhle jsem to možná brala.
- (443) V:T akže proto je tam otázka „Co se změnilo k horšímu“, protože to člověka může zastihnout v tom, že zrovna zjistil něco a musel třeba nějaký vztahy rozvázat nebo něco změnit a to je bolestivý. Proto je tam ta otázka, protože najednou člověk řekne „Je mi víc smutněji“, protože protože. Proto to tam je, protože ten růst bolí.
- (444) R: Já vám řeknu upřímně, otevřeně, jak jste říkal léčba, jako možná to je i moje takový negativum, pro mě vůbec jako přijmout být v té jiné roli, protože já byla, to jsem se tady taky učila, furt v nějaký roli, celý život. Jako malá, dospělá, v roli vedoucího, že jsem se starala o děti, v roli učitelky. A teďkon

sestoupit. Vlastně jsem byla svým způsobem v roli terapeuta, i tak... (V: A teď je pečováno o vás...) No, no, (smích) já jsem to ani tak... To mě teda možná bolelo, že se mám tady naučit nějak chovat. Ano, být na tý druhý – no vidíte, to je hezký, že o tom mluvíte, teď jsem si uvědomila, že to není o tom, že jsem na tom druhým břehu, nebo jakoby na tý druhý straně, jako v roli toho... Prostě já si nepřipadám jako pacient a že potřebuju léčit, to je možná ve mně hrozná pýcha. No a mám to spojený s tím, že prostě musím. Je to asi taková určitá tvrdost, nároky na sebe, něco změnit a nebrala jsem to vůbec jako péči. To jste řekl tak jako i hezky, že může být pečováno v tom dobrým. To i tady říkali „ty by si zasloužila, aby tě teď někdo nosil“. A ono tedy ani není nikdo, ale otázka je, když právě někdo je, jestli bych to dokázala i přijímat, jako postupně se to třeba i tohleto učím, že o mě někdo...

(445) V: Vy jste mluvila o té lásce – já mám za to, že prostě láska je péče.

(446) R: Péče, výchova, i tvrdá někdy, výchova.

(447) V: Dobře a co byste řekla, že se změnilo k lepšímu?

(448) R: Tak dyť jsem vám to teď řekla, ne? (smích)

(449) V: Vlastně jo no...

(450) R: Že se dokážu... že víc vnímám sebe, dokážu o sebe víc pečovat...i si něco trošku jako, no ještě v tom mám rezervy, dopřát... (V: Dopřát si, udělat si dobře.) Jo, to není, že si půjdu lehnout, že jsem lenoch...Né, to říkáte velmi dobře, je to tak, pán Bůh nás... právě, ona spousta lidí ho má jako takovýho přísnýho, kterej nad váma lpí... (V: Trestajícího Boha.) No, ale to prostě tak není. Bůh je láska milující a je čisté dobro. Spousta lidí, i já jsem s tím měla problém, že promítali do toho Boha, do vztahu s Bohem, do toho Boha Otce, svůj vztah s otcem nebo s nějakýma autoritama a tak. Ale prostě... právě

úžasný v katolické církvi nebo v křesťanství je, že mi věříme, že ta láska se v tělila do Ježíše, že to je i vlastně přirozený, že to není něco nad námi, ale že to je i konkrétní, a proto jemu záleží tak na těch našich lidských normálně obyčejných potřebách, prostě je jako náš tatínek, no. Já jsem si taky prošla těma projekcema, jednak, že jsem ho vnímala i jinak, jako vodiče loutek, prostě všim možným. Ale prostě čistej tatínek...(odmlčí se) Tak vidíte, i v tomhleto dobrým, že mi to možná pomohlo i takhle.

(451) V: Ten obraz Boha, když to tak řeknu, tak ten vztah je tak nějak víc váš. Jde o to si ten obraz tak nějak přizpůsobit?

(452) R: No ale to není že si přizpůsobit, ten Bůh je furt stejnej, to jenom my projektujeme nějaký ty projekce, nebo nedokážeme tu jeho lásku přijímat. Nedokážeme vlastně... Jsme svým způsobem každej... Jak se říká, je dvojitá tvář lenosti. Není to, že si ho přizpůsobujeme, on takovej prostě je, akorát my jako nedokážeme, právě protože jsme omezení všim možným, jako když jsme nějak zranění, když jsou ty lidi z nějakých nefunkčních rodin, tak prostě... Ale on se jakoby nemění, to je čistá pečující něžná náruč, láska, odpouštějící bezpodmínečná láska, a to se tak dotýkáme i otázky zla, že jo? Protože někdo si myslí, to mě vždycky musí trefit šlak, ale zase to chápou, „Jo vidíš to, pán Bůh tě potrestá“, on netrestá, zlo nepochází od Boha, on dopouští to zlo a použije ho, použije, protože on je ten všemocný, on ho dokáže použít pro dobro toho člověka, proměnit ho nebo použít v dobro. Ale není to, že on by prostě ho potrestat, to jako vůbec ne.

(453) V: Teďka ještě ty změny k lepšímu... (R: smích) Já jsem to s váma rozvíjel a musím se držet těch otázek...

(454) R: To je na vás, pro mě je to strašně teďkon jako bezpečný, teď jsem se dostala do něčeho bezpečného a vy mě stahujete zase do něčeho, co mi moc příjemný není.

- (455) V: No právě, proto to říkám, že si o tom podíváme a teď já najednou musím zpátky jako k tomu a je to takový...
- (456) R: No to nemusíte, to jak chcete... Já jako nemluvim kvůli sobě, mluvím kvůli vám.
- (457) V: Ty změny k lepšímu, kdybyste měla říct, co tady ve stacionáři je jejich důvodem? Proč se ty změny staly a jak tomu pomoh ten stacionář?
- (458) R: Přiblížila jsem se k sobě a nejenom k sobě ale prostě k svému nitru, kdy třeba tady se mluvilo o něčem a nějak jsem si uvědomovala takový to sebeuvědomění u nějakých věcí, souvislostí, pak poznání, sebepoznání v těch interakcích...
- (459) V: Takže důvodem těch změn je sebepoznání, ke kterému vám pomohli ty interakce...
- (460) R: Jo, ten stacionář, když to беру jako co je stacionář, je skupinová terapie, no tak asi to, protože co jako jinýho jakoby...
- (461) V: Interakci zažíváte i venku, ale tam třeba se nic tak intenzivně nemění. Co byste vypíchlá, že tady je jiný v tom stacionáři, v rámci těch interakcí, nebo způsobů té interakce?
- (462) R: No tak přirozeně jiný a myslím, že to je přirozený, protože tam člověk je s cizíma lidma nebo prostě s nějakýma, kdežto tady má zaručenou nějakou bezpečnost nebo prostě důvěru, i tím, že prostě ví, že jenom co se odehrává, je tady... Teď mě napadlo, spíš asi že je to i cílený, že tady na to mluvíme cíleně o něčem, tam mám interakci venku, že jo... Jo a teď chápu, teď rozumím, možná, že myslíte, že tam taky můžu cíleně o něčem mluvit, ale že to může

bejt jiný než tady.

- (463) V: Po tom jsem šel tak zhruba.)
- (464) R: (smích) Nebo já nevím, po čem chcete jít, kam mě chcete dostat, jó, i to já jsem se učila tady, aby mě jako nedostali, prostě „Né“, „Stop“ prostě.
- (465) V: Já vás rozhodně nechci nikam dostat, to by bylo proti tomu celému...)
- (466) R: Já vim, ale to, i já mám prostě právo říct...
- (467) V: Samozřejmě, ale je důležitý, abyste věděla, na co se ptám a jestli se někdy vyjadřuju nesrozumitelně, tak mi to řekněte.
- (468) R: No vidíte a i tohle je posun, protože já vždycky to vnímala jako vinou sebe. (V: Že to nechápete...) Jo, no. (V: No to né, to já někdy tak brblám...) No, ale to jsem se naučila tady ve stacionáři taky, že ta chyba může být na druhý straně, protože já jsem sem přišla, některý lidi říkali „no, tak běž sem, se tady naučíš...“ Já jsem zjistila, že jsem úplně normální zdravej jedinec, kterej prostě... Možná jsem citlivější tím, čím jsem si prošla, na druhou stranu právě by tady měli spíš sedět ty lidi, který nám ublížili, ty tady ale nepudou, jo? Ty jsou vlastně na tom to, ale že jsem do tohohle šla, tak jsem právě jakoby zdravá. Protože mě prostě jsem došlo až k takovému, že někam jsem musela jít, i když jsem to tak vůbec necejtila, že potřebuju, ale tak možná asi voni to tak cítili, ale já jsem nedokázala říct, nedokázala, možná to jsem se tady taky naučila, mluvit o sobě, o svejch, že mám právo. Jsem bojovala s tím, jestli mám vůbec právo na život, na svoje potřeby, na to, jo? Takže tak no. Takže super.
- (469) V: Je něco, co byste chtěla, aby se změnilo a nezměnilo se? Že jste třeba měla nějaký cíl v rámci toho osobního růstu při vstupu do stacionáře, chtěla jste, aby se to změnilo a ono se to nezměnilo? Protože s tím nejde

hnout...

(470) R: No tak jako já zase jsem člověk takovej, jak furt důvěřuju nebo prostě mám o co se opřít. Ta víra mi dává takovej přesah, takovej prostor i ve spojitosti s tou logoterapií, že prostě ten život není ani tak o mě, ale o tom naslouchat jak mě ten Bůh vede a vlastně i ty druhý a zjistila jsem, že nic není náhoda. I tohleto naše setkání, že teda dopadlo, co mi tím chce Bůh dát najevo, co to pro mě znamená... Tak a teď nevím, proč jsem k tomu došla... (V: Ta otázka byla, co jste možná chtěla, aby se změnilo, a nezměnilo se.) Jo tak už vím, proč jsem o tom mluvila. Že pořád mám ten prostor, právě ta víra mi dává prostor, že se to může změnit nebo neberu to, že se nezměnilo... Že se to znějí, život je proces, pro mě je důležitý, že jsme na cestě.

(471) V: Tomu rozumím, přeci jenom, bylo by něco konkrétního, co jste chtěla, aby se změnilo a nezměnilo se?

(472) R: Některé... No, ale ono se i to změnilo. Je to možná, nevím, kdybych šla do hloubky, je to možná to, že já furt se udržuju ve víře. Já si nic nepřipustím. Vidíte to, je pro mě těžký připouštět si třeba, že se něco nezměnilo. Já furt věřím a furt vidím, jakože já si vážím, já jsem se naučila vážit si maličkostí, vnímat maličkosti, prostě mě stačí málo jo? Vnímat malý změny, furt jako vidím to pozitivní. A to pro mě i u těch dětí, jak se říká, bylo vidět, já jsem šla teda až tvrdě pozitivním způsobem, jsem dávala pochvaly, a ono to pak může vést k potlačování, že jo, a prostě tohle..

(473) V: Takže dalo by se to zformulovat tak, že to co se nezměnilo, bylo nějaká schopnost nebo ochota přijmout to, že se něco nezmění. Rozumím tomu dobře?

(474) R: Je teda, je to pro mě těžký, že si třeba nedokážu vůbec představit, že se něco třeba nezmění. (V: K lepšímu...) No, že se třeba něco nezmění. Furt

věřim, to asi jo.

- (475) V: Neměl bych hodnotit, ale to samozřejmě dobře. Já musím bejt za dvě minuty jinde, ale mám ještě nějaký otázky, tak já trošku přetáhnu, jestli vám nevadí, jestli mi ještě dáte deset minut, ještě to sfouknem. (R: JÓ.) Co vám v terapii zatím nejvíc pomohlo? Možná vy už jste to vlastně říkala, kdybychom se měli vrátit a nějak to zkonkretizovat...
- (476) R: Asi umět se, kdybych to jednoduše, i vzhledem k tomu, že za dvě minuty máte být (V: To já tam napíšu.) Ale i to jsem se naučila tady, „To je váš problém“, to jsem taky neuměla, jo ale právě. S tím souvisí ochránit se, i bránit se i tohleto, vnímat sebe.
- (477) V: A co vám nejvíc pomohlo k tomu, že jste tohleto mohla objevit tady ve stacionáři... (R: No tak jako né, že jsem to tady objevila...) Nebo na tom pracovat?
- (478) R: To já nevim, tak jako ty zpětný vazby...(V: Zpětný vazby, který maj nějaký charakter...) Pro mě teda bylo asi, nebo to mi tak teďkon vyskakuje z nitra, že podpůrný, že mě podpořili, povzbudili...
- (479) V: A zároveň je tady i kritika nebo jsou to nekritický zpětný vazby?
- (480) R: Kritiky tady asi, jo, ale taky jsem zjistila, že jsem k tomu háklivá, taky díky čim jsem si prošla. Ale myslim si, že to není ani... JÓ, a že s tím budu muset počítat no, to tady je ze strany kolegů, ne terapeutů, ty neříkaj, což se mi na nich líbí, že neříkaj „ty musíš tohle, ty musíš tohle“, ale vedou člověka, aby se poznal sám, aby byl sám sobě terapeutem. Což je myslim, že to nejvíc pomohlo, protože to mě nejvíc pomohlo. Kdyby mi říkali „Ty musíš tohle, ty musíš tohle“... Jako teď jsem si došla k tomu, že to je vlastně v tom pozitivní, že tím mi vlastně nejvíc pomohli. Že já teda asi bych se jako i tím blokovala,

když by mi říkali „Ty musíš, ty musíš tohle“, jo i tím, čím jsem prošla, nadruhou stranu teď si vnímám, že tímhle tím, že mi to neříkali, že mi pomohli prostě uchopit, víc se přiblížit a uchopit samu sebe a i k těm potom, tím pádem, k těm vztahům jít, že jo? Prostě když má, myslím si, člověk uchopenýho, zpevněnýho trošku sám sebe, tak potom dokáže i brát toho, když respektuje sebe dokáže možná i toho druhýho a tak, i v těch vztazích...

(481) V: Zkuste si vzpomenout na pro vás nejdůležitější zlomový okamžiky, události tady ve stacionáři. Nejdůležitější, podstatný...

(482) R: To asi nevim no, já tak žiju ten přítomnej okamžik (smích)...

(483) V: A přeci jenom, když si vzpomenete teďka, když se podíváte zpátky, stalo se tady něco ve stacionáři, co vás třeba zasáhlo víc než ostatní věci, jakej vztah byl pro vás významnej?

(484) R: Vztah asi významej, asi jakoby žádný... To jako vztah se mnou, možná i ta situace, asi to bylo možná taky to, že vlastně jsem tady zůstala sama, že vždycky tady přišli a ráno jsem tady byla sama, že jo, někdy dva, bylo to teda taky jakoby náročný. Nebo člověk si na tom uvědomil, nebo uvědomila jsem si na tom spoustu věcí, že vlastně i to, že tady třeba byl sám a dva terapeuti najednou. Asi jo, asi tohleto bylo zlomový... Prostě ta nečekaná situace, když sem člověk přišel s tím, že teda bude tady skupina a bude to a najednou vlastně to tak jako bylo, chodili, nechodili, ale já jsem byla furt ta stabilní, říkali „ty seš taková naše konstanta“ (zasměje se)...A teď jako já se i v tom prostě nějak, že to bylo pro mě hodně jako, teď si zpětně uvědomuju i, co se týče toho sebepoznání hodně cenný, no...

(485) V: Kdyby přecejten to byl nějaký okamžik? Událost, situace...

(486) R: Jako já, protože jsem procházela i procházím takovejma, což je taky

zajímavá věc, modlitbou za uzdravení, rokama, což je taky ve skupině, takže nějakou takovou skupinou, takže spousta věcí, co jsem tady zažívala, tak jsem už zažila, jo? Takže něco jakoby zlomového, jako že by bylo tady něco jako takového vopravdu, to by mi asi vyskočilo. A asi není.

(487) V: Co si myslíte, že pomáhá ostatním tady?

(488) R: Jak jako ostatním, ve vztahu ke mně?

(489) V: Ostatním tady ve stacionáři...

(490) R: No tak to konkrétně, to jedině kdybych mluvila konkrétně, nevím, každému pomáhá něco jiného. Jednomu pomáhá to, teda co vnímám u jedné kolegyně, že ji pomáhá, že se tady vypovídá. Druhá, že taky a že trošku jako taky potřebuje, vnímám, podpořit, prostě povzbudit, uchopit, zpevnit sebe nebo prostě za sebou stát a za svýma rozhodnutíma...

(491) V: To jste řekla dobře, no, že takle obecně to říct, to je těžký. Je podle vás něco, co třeba naopak nepomáhá, co brzdí terapii? Zažila jste tady něco?

(492) R: No, jako, brzdí asi bych neřekla, ono všechno má svůj význam, já věřím, jo? Jak říkám, nic není náhoda. Ale je fakt, že brzdilo asi to, že právě jak ty lidi některý dva dny přišli, pak jeden den nepřišel, což mě teda i mrzelo, že jo, protože jsme začali – jak jsem mluvila o tom, že jsem se musela pak přeorientovat, že jsem tady já sama a vždycky mě někdo doplňova. A že brzdilo to, že kdybysme byly opravdu jako skupina, která pravidelně chodí, tak se dá pracovat mezi sebou a můžeme jít do hloubky. A což mě teda možná i chybělo. I ti terapeuti to říkali, že by mi to přáli... Ale já to zažívám někde jinde nebo prostě mě to přineslo hodně a přináší i teď v tý trojici, ale teda co neprospělo, že ty lidi nechodili, nebo pak přišli a prostě a začali řešit to, co se mohlo řešit na začátku vlastně, u nich.

2.rozhovor- paní C., délka rozhovoru 49 min, únor 2016

- (493) V: Děkuju, že jste si udělala čas na druhej rozhovor. Jak se máte? Jakej byl dnešek? Jak vám je?
- (494) R: Mě je dobře, i paní psychoterapeutka tady řikala „vypadáte spokojeně“, takže jsem spokojená.
- (495) V: Pořád jste svatá trojice? Nebo se někdo přidal ještě?
- (496) R: Ták pořád jsme svatá trojice, už nikdo, i když byly tendence ještě. Možná čekáme, že zítra, zítra je ještě trošku otevřeno, že možná jedna přijde a ta by měla teda ten svůj bilanční den.
- (497) V: Co to je bilanční den?
- (498) R: Bilanční den? To jsme měli tento týden každý den, teda, každý ten účastník... Nemusim mluvit učesaně, doufám? (V: Jak chcete, mluvte jak vám zobák narost, jestli to můžu takhle říct.) R: Né, tak já budu mluvit normálně. Prostě každý z nás měl jeden den, kdy dostal takový otázky, které mu mohly pomoct, kdy jakoby zhodnotil ten proces těch tří měsíců...
- (499) (V: Vy tady máte ty otázky... To jste dostali od terapeutů?)
- (500) R: Ano, vlastní hodnocení , takže nejdřív hodnotil on a potom teda se mohli vyjádřit ostatní. Já jsem typ člověka, který mluví tak jako sám, ze svýho

nitra, spíš než má ty návodný otázky, takže jsem to pojala trochu po svym, ale zjistila jsem fakt kolik jsem tady dostala. To je škoda, že nemáme ten rozhovor zítra, že bych to třeba přinesla a fakt po bodech...

(501) V: Jo, vy to máte napsat?

(502) R: Nenene, nemuseli jsme to napsat, já jsem si to pro sebe napsala. Opravdu prostě konkrétně... Pak jsem pochopila, že spíš mělo jít o povídání o tom procesu, jak tady byly i ty vztahy, kdo a co a tak... Já jsem to pojala jako výsledek toho, v čem mi to pomohlo, v čem jsem se posunula, no. Takže to vyznělo, když jsem to přečetla, jako co všechno dokážu a na úvod jsem řekla „Je mi dobře“ a pak co dokážu. Tak jedna kolegyně říká „trošku to zní jako americky“.

(503) V: Pozitivně?

(504) R: Nó, jakože všechno zvládám, i když jsem to tak nemyslela, je to spíš takový zhodnocení, v čem jsem se posunula, i když každý člověk s něčím bude bojovat celý život, všichni jsme na cestě... Jestli si někdo říká, že už to má zmáklý, tak si myslím, že... (smích)

(505) V: A neřekla byste něco? Nevzpomenete si, co tam byly nejdůležitější věci, kterýma jste se zabývala?

(506) R: No, nevím, jsem říkala, kdybysme to měli zítra, tak bych to mohla přinést... Já teda některý body mám tady, než jsem si to přepisovala. Zase, říkám, je to proces, není to, že to dokážu, že už to umím a nebudu v tom padat, ale tedy: ochránit sebe a své reakce, pracovat s emocemi, být u sebe, se sebou, to vnitřní zpevnění, že už se taky nějak nekontroluju, že jsem svobodná od pohledu a mínění druhých, ať si každé myslí, co chce. Důležitý je, abych já byla sama se sebou v souladu s tím svým nitrem...

(507) V: To je něco, co se změnilo dejme tomu za ty tři měsíce?

(508) R: Posunulo no, posunulo... V tom mi ten stacionář pomohl udělat další posun... Neříkám, že před tím už něco nebylo, ale nějak že mi to pomohlo udělat další kroky. Já, když to mám zhodnotit, tak já bych ten stacionář přála každému. Každému, i když nemá nějaký zvlášť těžkosti. Když to vztáhnu k sobě, tak já jsem to pojala, že se chci zastavit. Že se zastavím a budu se sebou, i jsem byla v kontaktu jen se svými nejbližšíma, v tichu, v klidu, takže si myslím, že je to fakt dobrá věc. A dneska nebo včera jsem si uvědomila, že i pro každého člověka; jak je to spojený s tím všedním životem, jak tady člověk prožije dopoledne a pak má normální svůj život a druhý den vlastně o tom svým všedním životě nebo tom, co ho potká, povídá... A to si myslím, že se člověk nejvíc naučí na těch maličkostech. Jako, popsat, co se se mnou dělo, to nevim, ale vnímám změny, třeba když jdu do obchodu... Fakt.

(509) V: No tak to jste doma, ve svém světě.

(510) R: V kontaktu se sebou a v kontaktu s lidma. A to si myslím, že je nejdůležitější. Základ. Být v kontaktu se sebou. Jakmile člověk je – teda já, když jsem se sebou, tak potom dokážu být s druhým. Někdy člověk unikl do nějakých vztahů, nebo hledal se s v nějakých vztazích, ale já, že jsem se zastavila a byla jsem se sebou, s tím svým nitrem, tak jsem toho hrozně moc poznala. Opravdu k sebepoznání, k sebereflexi a teď vidím, že to, jak mám i vztah k sobě, že to má i dopad právě na ty reakce. Už mám třeba to, že už mě neohrožuje ta minulost, že s ní dokážu pracovat, i v těch vztazích. Třeba si uvědomuju, že jdu a konkrétně: dřív jsem šla a jak člověk byl zahlcen a prostě ho ohrožovala ta minulost, tak před sebou neviděl toho konkrétního člověka, ale viděl třeba tu mámu nebo něco. A takhle jdu – a to se stane a ještě bude stávat – a ono mi to připomene něco, třeba nějaký kontakt s někým, nějakou situaci, něco z minulosti, ale já už to dokážu odsunout: „To ne, to není máma,

to je Pepa“. Že přede mnou nesedí a neohrožuje mě ta minulost, umím s ní pracovat.

- (511) V: Že to vidíte nově, tu zkušenost? Že není zatížena tím minulým...
- (512) R: Já jsem v realitě. (V: V přítomnosti.) No, vůbec žítí v přítomnosti, bytí se sebou, s Bohem, to je asi pro mě nejdůležitější. Já teď myslela tu realitu takovou, že ho ohrožovaly třeba i ty emoce spojené s tou minulostí, ale že teď už to prostě dokážu rozpoznat a pracovat s tím nějak. Já jsem sem nastoupila, že mě sem dovedla, já říkám, „moje malá“ (smích), moje vnitřní, moje malá D, která toho hodně zkusila a která potřebuje mojí péči a ochránit... Pracovat s ní... A to vidím, že je cesta. Cesta i pro jiný lidi, když maj takle potíže, objevit tu svoji malou a nějak o ni začít pečovat.
- (513) V: Jak byste popsala, jak to bylo před nástupem do stacionáře a proč to tak bylo, když mluvíte o tý změně?
- (514) R: Né tak ono to bylo stejný, akorát že se to trošku posunulo k lepšímu.
- (515) V: A odkud se to posunulo?
- (516) R: (smích) Vy jste jak oni. Já prostě žiju, já to prožívám, furt v těch situacích a vracet se do nějakých konkrétních, to fakt nevím no... (V: Já ty otázky taky nesnáším.) (V: smích) „A kde se to stalo? A kdy se to stalo?“ Já prostě nevím, já jsem se naučila, že nic není náhoda a co mi to setkání a ta situace ukazuje pro můj život. Takže já prožívám celý den... Jak jsem říkala, vyrostla jsem tady.
- (517) V: Malá D taky vyrostla?
- (518) R: Nó, že už s ní dokážu... Že už mě... Je úžasný, že už s ní dokážu... Ono jsou to i emoce, který jsou součástí tý malý a tak... Ale že už jí dokážu

ochránit a že v kontaktu s vnějškem opravdu dokážu pevně stát jako ta dospělá... ..jsem se zpevnila. Ale ta malá potřebuje někde nějaký prostor, ty emoce, který právě souvisej s těma ranama, a tak. Takže doma, když jsem ve svym prostředí, kde jí můžu dát prostor, no (smích), tak si vymalovávám omalovánky třeba. Myslim si, že to je lepší vymalovávat omalovánky, než to řešit nějak jinak... Je to krásný, já si myslim, že stejně to souvisí s tím křesťanstvím, návrat k tomu dětství, k tomu dítěti, objevit kontakt s tím božstvem v sobě...

(519) V: Souvisí to pro vás s nějakou kreativitou? Rozumim tomu dobře?

(520) R: Nenene, to asi ne. To u mě asi ne...(odmlčí se) Možná to souvisí s tím, když to teda vztáhnou k těm emocím, že když se ozve v běžný situaci a nejdnou je mi smutno a vim, že ale ten smutek není z té konkrétní situace, ale souvisí s tou malou, připomenulo to nějakou situaci s tou malou. Ale vim teď, že se brání, že se nerozbrečim, ale pak tomu smutku naslouchám. Já to mám úžasný, že skrze víru to můžu dát do modlitby, skrze Boha, pro uzdravení a tak. Takže to je velkej dar, to jsem si tady taky uvědomila, že to je to největší, co může být, dar víry a života s Bohem. To je velmi cenný a před ním vlastně člověk může být tím dítětem. Jak říkám, náš tatínek.

(521) V: Tak jo. (zasměje se)

(522) R: To jste se tak pousmál, na co jste zrovna teďko myslel?

(523) V: Na co jsem myslel? Na nic, jen jsem poslouchal. (zasměje se)

(524) R: Jenom jste mi přitakal tím úsměvem? Souzněl?

(525) V: No, tak protože jste to řekla tak hezky.

- (526) R: Tak děkuju, to je hezký, to je milý. Děkuju za to. To mi tady taky pomohlo – ta zpětná vazba, kterou člověk, teda já moc jakoby nemám, neměla jsem, takže za to děkuju. (V: To není zač.) R: Pro mě jo. A vlastně i mě to pomohlo, potvrdilo mě to a povzbudilo, ujistilo a tak, když to tedy vztáhnou k tomu stacionáři a ty zpětné vazby...
- (527) V: Jak to teď říkáte, tak si uvědomuju, jak strašně si všímáme těch soudů těch druhéjch nebo aspoň jsou pro nás někdy důležitý, někdy víc někdy míň, ale vždycky tu jsou, vždycky si jich hodně všímáme. A vy jste řikala, že teď to máte míň než dřív...
- (528) R: No já bych to řekla asi jinak. Dřív tak jako každej koukal... Teď je mi to úplně jedno, co si každej myslí, ale to u lidí, který jsou cizí. Ale je třeba pro mě důležitý, což jsem si tady taky uvědomila a čeho si vážim a chci na tom víc pracovat, mít pár vztahů ale kvalitních než hafo. Já jsem takovej člověk i jako od přirozenosti. Pár lidí ale do hloubky. Ale třeba u lidí, který jsou jako blízcí nebo s kterýma máme něco společnýho, že jo, třeba i práci, že to není jen to, že se někde vidíme, tak třeba i ta zpětná vazba. Myslím si, že zpětná vazba, a není to ta reakce, tak je důležitá. Ta reakce mě je jedno. Jestli prostě někdo zareaguje, v práci nebo tak. Co je pro mě důležitý, s čím jsem se moc neseťkávala, když se mu něco nelíbí na mě, ať mi to řekne přímo a né nepřímo... Naučila jsem se, že to je jeho problém, že se třeba takle tváří. Prostě jestli má něco ke mně, tak ať mi to přímo řekne. (V: Než si tím zabírat čas v hlavě vůbec, že?) No, to už vůbec. To jsem ráda, opravdu. A v tom dialogu s tima nejbližšíma tam si to můžeme říct – „Hele proč teď najednou říkáš tohle...“ – a tak.
- (529) V: Myslíte si, že se to posunulo díky stacionáři v tom smyslu, že tady byly ty bližší hlubší vztahy? Proč se tohleto posunulo díky stacionáři?
- (530) R: Né bližší hlubší vztahy, ale díky těm reakcím. Co jsem se tady

naučila, že třeba někdo zareagoval a že to není vůbec můj problém. Naučila jsem se, že to je jeho problém. On nereaguje na to... Třeba se rozčílil, ale to není můj problém, nesouvisí to se mnou, on má nějaký problém. Prostě z těch reakcí, né z nějakých hlubších ...Jak jsem říkala o té knížce, hledání své identity, Můj život beze mne, ta loutka... Pro mě teď je důležitý uchovávat i ty hranice, že budu mít trochu jako odstup. Samozřejmě budu mít pár lidí, který budou blízko...

(531) V: Já bych to popsal, že člověk je imunní. Myslíte si, že to souvisí nějak s tím, čemu se říká sebevědomí?

(532) R: No, vy říkáte sebevědomí, ale možná ano. Že já jsem tady se zpevnila, začala jsem mít zdravý, jo, sebevědomí, ano. To mi pomohlo tady, že jsem celistvá, že opravdu díky tomu, že jsem tady byla potvrzena v různých reakcích, se můžu za sebe postavit. A že nejbližší přítel, a mám pocit, že se to tady ve mně to přátelství upevnilo, je sám se sebou. Možná to souvisí s tím zdravým sebevědomím... Naučila jsem se tady víc respektovat sebe a tím pádem i respektovat druhý, že ten to může mít jinak, protože ten má úplně jiný život. Tak jsem byla dřív vůči druhým jako „Jé, to je teda...“, ale nevím, čím si prošel, nevím, co zrovna prožil. Prostě to, že jsem u sebe a respektuju sebe, tak respektuju i druhý. Chci věřit a těším se právě do těch vztahů a do dalších vztahů, který jsem teda teďkon tak jako více méně sedm let (pousměje se) trochu eliminovala, jak jsem zastavila. U mě byl problém, že jsem žila v rolích, a tady jsem ráda, že jsem tady sestoupila a že jsem tady mohla být, když to tak řeknu, obyčejnou Danielou. Protože od mala v nějaké roli... A že jdu odsad s tím, že chci být s kým chci. Protože jak jsem byla v rolích, tak to bylo i nuceně třeba, nebo to sebevědomí nebylo... Takže teď s kým chci a jakým způsobem chci.

(533) V: Myslíte si, že v tom životě jde žít bez těch rolí úplně?

(534) R: To né, to určitě ne. Samozřejmě. Až budu v práci nebo to, tak vždycky bude nějaká role. Ono je to takový asi těžko pochopitelný. Mě se tady podařilo zpevnit, uchopit sebe samotnou, hodnotu mý samotný, možná to souvisí s tím, né to co dělám, né ta hodnota díky té roli, ale to jaká jsem, čistě... Já nevím, jak to říct. Protože bez rolí? Tady jsme taky v roli, to jinak nejde. Vždycky budem. Ale co je možná to, co jsem nedokázala, co mi tady pomohlo, tak jsem nedokázala žít rovnocenné vztahy. Možná, že tohleto s tím souvisí. Jsem šla buďto takle (shrbeně) třeba ponížít se, strach, (V: Submisivně...), nebo když už ty lidi byly nějak..., tak jsem třeba občas mohla potom to... Ale spíš jsem měla sklon k tý submisivitě. A tím pádem na mě začali i lidi reagovat. Jsem se trošku jako vžila do toho dítěte, jakoby rodiče nějak... A právě teď jsem ráda, že dokážu být takhle rovnocenně a né klesat...

(535) V: Ono to nějakým způsobem dává jistotu. Ať už je člověk v tý dominantní roli, tak to dává jistotu, že člověk má nějak kontrolu nad situací, a když je člověk v submisivní roli jako dítě, tak zase ta situace má kontrolu nad nim a je to taky jistej druh jistoty. Stát dospěle a rovnocenně je sice zdravý a dospělý, ale je v tom jistá dávka nejistoty, protože člověk se musí furt konfrontovat, bránit a je to mnohem těžší.

(536) R: Ano, ano, je to těžší, ale já jsem za to ráda, že se zpevnilo to moje nitro natolik, že mě i tohleto nebude ohrožovat. Možná do toho taky spadnu, jo, ale je fakt, co říkáte, že pro mě ty role byla záchrana, pomoc, byla to jistota, bezpečí. Todleto je taky hrozný jít takle.

(537) V: Vnímala jste tohleto zpevňování i během toho stacionáře? (R: To jo.) A jak to probíhalo? Když jste si vstoupila do těch vztahů a měla jste tendenci spíš takhle nebo takhle? (ukazuje shrbení nebo přímost)

(538) R: Jo takhle (pousměje se), zas narážíte na to, jak po mě taky chtěli ten proces... (V: pousměje se) (V: Budu se vás ptát na to samý asi...). Nene... Já

jsem nikdy nešla tak dominantně... Možná u mě to byla ta role, že jsem uměla dávat a neuměla jsem přijímat, takže...(odmlčí se) Jako, jestli můžu říct k tomu procesu, já jsem ze začátku hodně investovala, i do té skupiny, do těch lidí, pečovala a tohle a tohle. Ale pak se to tak jako vyvinulo, ale možná, že mi to pomohlo...

(539) V: A co se vyvinulo?

(540) R: No vyvinulo se to tak, že se to začlo trochu rozpadat... (V: Jo, ty lidi začli odpadat.) Odpadat, takže mě to taky naučilo být jen tak... Já jsem hodně poznamenaná tak, že celej život žiju jako službu...

(541) V: Ta služba sobě, to pro vás bylo téma?)

(542) R: To určitě taky, péče. To myslím, že je základ, že jsem mohla i tou službou jako manipulovat nebo bejt nepříjemná, překračovat hranice. Dneska jsem tady říkala tu situaci s jednou účastnicí, který se tady něco dotklo a ona se tady rozplakala a já hned ta pečovatelka, pohladit atd... Pak jsem si uvědomila, že je to hezký, přijdu, pohladim, ale ono by jí to nemuselo být taky příjemný, že jo, protože překračuju ty hranice. Takže začít tou péčí u sebe a pak jakoby... Asi tak.

(543) V: To je ten seznam z toho, co jste mi ukazovala? (R: Jakej seznam? Teď nerozumím.) To, co jste teďka četla, jestli to byl ten seznam otázek, co jste mi ukazovala na začátku nebo to jste si připravovala sama?

(544) R: To sama, co mi vyskakovalo. Já jsem se těma otázkama neřídila, chtěla jsem k nim dojít potom, ale nějak k tomu nedošlo.

(545) V: Máte tam víc těch bodů?

(546) R: No tak, mám jich víc, i doma napsaných. Ale, říkám, je to spíš pro mě. Pro dodání si povzbuzení. (odmlčí se) No, už mi je blízky slovo „dopřávám si“...

(opět se odmlčí) Potřeby, vnímat svoje potřeby... Žití všedního života, zkvalitnění vztahů, povstala jsem ze spodních vod, že se nebojím svých spodních vod (pousměje se)... Pomohlo mi to tady k té celistvosti, vnímat se a přijímat se v těch pozitivních i v těch negativních rovinách. No a to je asi všechno, myslím, že to stačí.

(547) V: Můžu se ještě zeptat... Jak jste mluvila o tom, že jste hodně dávala tu péči ostatním i předtím a uvědomila si ty jistý hranice. Říkala jste ale, že jste ji neuměla moc přijímat. Jak jste prožívala, když vám ji tady někdo nabízel? Třeba terapeuti – to je jejich práce tu péči nabízet...

(548) R: No asi to můžu teď říct, že u mě bude záležet, kdo mi tu péči bude poskytovat. O vztahu. Že si připustím k péči člověka, ke kterému mám nějaký vztah, bližší, podle blízkosti...

(549) V: A jak to šlo tady? Odmítala jste třeba, bránila jste se ze začátku, když vám nabízeli péči?

(550) R: Jako určitě. Třeba pochválit mě, tak to vůbec ... Asi nebudu nikdy taková, já jsem člověk kterej... Já se chci prostě opečovat sama a dovolit to jen, komu chci.

(551) V: A jak to šlo teda tady? Jestli jste tu péči pak uměla líp přijímat... Mělo tohle nějaký vývoj?

(552) R: No asi to bylo poznání, spíš pro mě byly cenný ty reakce na to. Já jsem potom usoudila, že si můžu i dovolit taky říct „ne, pozor“. Že prostě „ne“, „dotkneš se“, ale víc prostě ne... Já to dovolím těm svejm nejbližším (smích), nějakou péči...

(553) V: Vy jste se teď otočila tam, vy tam máte ty nejbližší někde? Na zdi?

- (554) R: No, tam mám toho nejbližšího. (smích)
- (555) V: Jo takle. (smích) Jo jo jo.
- (556) R: Asi jo. Tohle jsem spíš brala jako skupinu. Nemůžu to ale tak říct no. Asi kdybysme od začátku byli skupina a vznikly nějaký opravdu bližší vztahy, tak to... Ale protože to je, tak jak je... Ale jo, posunulo se to určitě. K uvědomění...
- (557) V: Mě zaujal úplně ten první bod, co jste říkala: postavit se za sebe, ochránit se. K čemu se vám to vztahuje tady? Byly tady nějaký konfrontace? Kdy jste se tady musela za sebe postavit?
- (558) R: Jo, že i já mám prostě ten svůj pohled nebo to vnímám takhle a já se za to stavím, i když třeba mě někdo bude kritizovat nebo se mnou nebude někdo souhlasit. Ale je to moje a to je to autentický, nemusím to zpochybňovat a tím pádem i respektovat toho druhýho, že ten to může mít třeba jinak.
- (559) V: Tady se vám to přihodilo, že někdo takle překračoval vaše hranice? Nebo měl jinej názor?
- (560) R: Né to sama jsem se tak posunula. No, tak, asi se to tady stalo, každej jsme jinej. Tady mě to opravdu naučilo „ty seš tohle, to je tvoje, ty seš takle, беру to“... (odmlčí se). Pro mě je důležitý, že vevnitř jsem v klidu a že je mi dobře. (V: To vám závidím.) Jo, i to jsem tady tak jako cejtla, že byla nějaká negativní reakce u někoho a já jsem cítila, že mi závidí a řekl třeba „ty ani nevíš, jak ti závidím“. Ale i pro mě to byla zkušenost. Že jsem si i tohle dokázala ochránit. Dřív by mě to rozviklalo, ale... Nerozviklá mě to, ty reakce ostatních mě nerozviklaj. Že v sobě mám, a to si chci držet, ten klid a pevnost.

- (561) V: Jak myslíte, že se to dá držet a pečovat o to, aby se to udrželo?
- (562) R: (smích) Tak já to mám díky pánu Bohu, to je hodně s tím spojený, v kontaktu s ním. (V: A to znamená konkrétně?) Skrze svoji vnitřní modlitbu, spojení s ním... (V: Živej kontakt...) Živej kontakt, vnitřní živej kontakt, no, s osobou. My furt si jedeme „vůle“, nekoukat na sebe, ale co chceš ty... A já se k tomu přidávám.
- (563) V: Tenhle živej kontakt, o kterém mluvíte, jak to prožíváte? Dalo by se popsat, co to ve vás dělá? Tuším, že mluvíte o míru, stabilitě... Jak se to děje?
- (564) R: Modlitbou no, kontaktem, rozhovorem, jako mluvím s váma, tak se držím stejně...Vím, že to je realita, to není, jak jsou ty meditace, kde člověk se dostane do nějakých těch... Ale tohleto je kontakt s Ježíšem, s konkrétní osobou skrze modlitbu. Ale to se nedá popsat. Jak popíšete Boha? Kdyby Bůh se dal uchopit do slov, tak by to nebyl Bůh. To se prostě nedá, to je prostě něco, co prožíváte a co se nedá popsat. Já nevím, k čemu to připodobnit. Jako, určitě byste to taky třeba vysvětlil nějak lidsky... Třeba, jak jste říkal, že jdete do kostela a najednou něco cítíte, že prostě tam něco je. Ale není to něco nad váma, ale něco co je v nitru, souzní to něčím, každéj člověk to může... Bůh je v srdci člověka, kór teda když je člověk pokřtěný, tak pak zcela zvláštním způsobem... Tak možná tímhleto to můžete trochu uchopit, že to není jen tak někdo, že to s váma v nitru něco dělá... Cítíte v nitru možná nějaký bezpečí, někdy možná nějaký strach. To potom zase záleží, jaký máte vztah k tomu Bohu, do toho se promítaj blízký vztahy a tak... Ale já vím, že, bohudíky, je to ten nejbližší a musím říct, že taky díky jemu, díky milosti mám k němu krásný vztah a to je největší dar. Ale to se nedá popsat.
- (565) V: Ale nějakým způsobem to taky ovlivňuje to, jak vstupujete do běžných vztahů lidských... (R: Ano, to určitě, samozřejmě) A jak byste řekla?

- (566) R: Pozitivně. Že třeba i tohleto, co mám já, vnímám i u druhého člověka.
(odmlčí se) To se nedá popsat.
- (567) V: No hodně to souvisí asi s láskou, ne?
- (568) R: S láskou určitě... Přijímání, dávání... Ale teď to slovo je v dnešní době tak zprofanovaný... Když se řekne láska, spousta lidí to má spojený s nějakým citem... Asi jo, ale jo, dalo by se to možná trochu připodobnit ke vztahu s opravdu milujícím člověkem, ale tohle je ještě něco jiného, tohle je bezpodmínečný. Já s tím člověkem jsem pořád, že vždycky, když jedním, jakymkoliv způsobem, nějakým způsobem jsem s ním pořád, s tou láskou. No a teď jste to řekl hrozně hezky, že jsem s láskou. To ovlivňuje potom sebe i k těm druhým. Jeden můj známej mi říkal „kdybys byla muž, tak bys mohla být kněz“. (smích) V tom smyslu, jak to souvisí s tou láskou, já v sobě vnímám takovou nadpřirozenou lásku, že, i když to teďkon třeba vyzní možná hloupě, že já ty lidi mám ráda. Ale né z toho, že jsme něco zažili nebo z blízkosti, ale takovou nějakou nadpřirozeností mi na nich nějak záleží. Ten duch svatý, Bůh, Ježíš mi vnukne toho člověka, vzpomenu na něj, nějak je nesu v sobě... Ano, je to spojení s láskou, nadpřirozenou, přesahující láskou. V tom se mi líbí ta logoterapie, která vlastně říká: člověk, kromě těla a duše, má i prostor toho ducha. (V: To tam vnes Frankl jako takovou novinku...) Proto se mi to hrozně líbí. A to mi dává prostor objevit tu lásku, tu nadpřirozenou lásku... Když to teda přeženu a člověk to objeví v sobě, tak má vyhráno. A je to, já si troufnu říct, nejlepší terapie. A co zjišťuju, jak se k tomu může člověk dostat? V kontaktu s tím malým, s tím svým dětstvím. Přistoupit k sobě jako k dítěti...
- (569) V: Mě napadá spojit to, o čem se bavíme teď, tedy láska a vstupování do vztahu s bezpodmínečnou láskou, s tím druhým tématem, o kterým jsme se bavili předtím, a to potřeba ochránit se, postavit se za sebe. Říkám si, jestli to není ohrožující. Jestli, když člověk vstupuje s tou láskou do vztahu, ale ten druhý toho umí využít nebo zneužívat ty služby nebo péče, pak je třeba se

ochránit. (R: Ano.) Souvisí vám to takhle? Je možný ty lidi takhle milovat, ale zároveň neztrácet nějakou jistotu, aby se člověk ochránil?

(570) R: No určitě, protože co mě tady pomohlo, je přiblížit se k tomu lidství. Což je úžasný na křesťanství, že to není jenom o nějakém tom nadpřirozenu, ale Bůh se vtělil do Ježíše Krista. Křesťanství je hodně o lidství, takže samozřejmě. Ježíš prošel všemi stavy, co jsme prožili my, proto je to taky, říkám, i nejlepší terapie, když člověk něco prožívá, spojení s Ježíšem v té situaci. Ale proč to říkám, navazuji na vás, že vlastně i když v sobě vnímám tu nadpřirozenou lásku, tak se vnímám jako člověk. Ty hranice. Někdy to působí, že musíme milovat, opečovávat... Ne! Ježíš se taky dokázal rozčítit v chrámu a vyhnat všechny. Právě že ten Bůh dokázal být jako člověk. (V: On byl taky drsnější, když bylo potřeba...) No, přesně tak. Všechno prožil, co my. Vymet tam prostě ty prodavače... (V: Protože fixlovali, nebo byli hříšný...) Nenene, to už zase svádí k tomu, že když člověk je hříšnější, tak Bůh trestá. To ne, Bůh člověka miluje, ale ukazuje to na to, že se dokázal rozčítit, když se dělá nějaká nepravost... Ale on nikdy neodsoudil člověka, odsoudil ten čin, což si myslím, že pro nás a pro mě teda hodně taky, že pomáhá... Takže tak: odsuzovat jako „tohle se mi nelíbí, co někdo dělá“, ale nevztahovat to k tomu člověku, prostě neodsoudit toho člověka...

(571) V: Já to trochu znám ze své práce s klienty, když pracuji v té komunitě, kde jsou lidi s hraniční poruchou osobnosti a jiní... Oni zažívají těžký úzkost, často jsou agresivní, ať už k sobě nebo k ostatním, je to hodně dynamický... Je to hraniční porucha, protože oni nemají hranice jak ve vztazích, tak v čemkoliv jiném, často je překračují, zkoušejí... Takže člověk jako terapeut jim ty hranice musí velmi často dávat, takže tam je to taková vojna. My tomu říkáme hezkým anglickým termínem „tough love“ jako drsná láska. My je samozřejmě máme rádi, jsme tam služba a jsme tam pro ně, ale někdy to vypadá, že je to drzota a vojna. Někdy se tomu říká i vojna duše. Máme je hrozně rádi, jsme tam pro ně, ale musíme na něj být někdy hodně vostrý.

- (572) R: No a to si vztáhnout k tomu Bohu... Spousta lidí si představuje křesťany a samá láska... Já když doporučuju někomu číst Bibli, tak přečíst si nejdřív ten Nový zákon, kde je ten Ježíš, to milosrdenství. Ale zároveň je to silný Bůh. A proč? Spousta lidí si říká, že když se stane něco zlého, že Bůh trestá... Bůh netrestá, ale Bůh to používá, Bůh tím i vychovává. Mě třeba i nějakým utrpením i vychoval. Že dokáže být... Že láska je i o tom „dám ti hranici“. A ten Bůh právě; proč nám dal desatero přikázání? No, ale taky né tak, že když nebudeš plnit, tak trest... Já to beru jako ty rady, mantinely, ty hranice, aby jsi byl šťastnej, protože tě mám rád a záleží mi na tobě a vím, že když bude tohleto a tohleto, tak budeš skutečně šťastnej.
- (573) V: A to se děje, když se sebe lidi tolik nebojí. Mám pocit, že ve stacionáři a skupinových terapiích, když si ty lidi sednou do kroužku, tak se ten strach nějak zmenšuje a ty lidi si tohle víc říkaj.
- (574) R: Teď to říkáte, jako že to je pozitivní? Teď jsem tomu moc nerozuměla.
- (575) V: No ano, říkám to proto, že venku to podle mě tolikrát tak nefunguje. Lidi se často bojí konfrontace, bojí se dát tu hranici a buďto to manipulujou, nebo ustoupí...
- (576) R: Ten strach je hroznej prevít no. Se člověk od přirozenosti bojí...
- (577) V: Já se těším, až to budem probírat ještě za ty dva měsíce, jestli se sejdem (oba se pousměj). Máte ještě něco co by vás napadlo, že se od té doby, co jsme se posledně viděli, nějak posunulo?
- (578) R: Si nevzpomínám teda.
- (579) V: Asi ne, v sestavě jste pořád stejný... Můžu se vás zeptat, jakej máte

vztah k terapeutům nebo k terapeutkám? (R: Jak vztah? V jakým smyslu?) Jak vnímáte jejich roli, jak pro vás byla důležitá, jestli se třeba váš postoj k nim proměňoval?

(580) R: Jako asi já už jsem je nebrala tak, protože jsem si nějakou terapií prošla a s blízkými, tak pro mě tady byly jakoby prostředníky. Ale vím, že někdy hrajou roli, což jsem tady vnímala u ostatních, že v tom terapeutovi viděj tu mámu nebo autoritu. Takže to pro mě asi nebylo. (V: Spíš jako průvodce...) No, průvodce, asi tak. Tu péči, co jsem potřebovala právě, jsem měla předtím, nebo někde jinde.

(581) V: Tak děkuju za rozhovor.

(582) R: Rádo se stalo.

3.rozhovor – paní C. délka rozhovoru 43 min, konec dubna 2016

(583) V: Tak jak se máte? To je jak u výsledku, že jo? (oba se zasmějí)

(584) R: Dobrý. (smích) (V: Dobrý?) Dobře, já se mám dobře. (smích) Já radši vezmu ten papír. (V: No klidně...) Vám asi jde o to, co pomohlo ve stacionáři, ne?

(585) V: Určitě, ptám se, jak se máte, protože mě zajímá jak žijete, jak prožíváte to, co žijete, jak se vám daří. A případně potom se podíváme, jak to souvisí s tím, co jste řešila ve stacionáři, co vám dal, co vám nedal. Takže

nejdřív potřebujem vědět, jak se máte a potom to budeme vztahovat ke stacionáři. Ale jestli máte něco svýho...

(586) R: To jsou ty body, co jsem si napsala, co mi ten stacionář dal, v čem jsem se posunula. Vim, že posledně, když jsme se bavili, tak jsem to neměla. Takže jsem si říkala, že to vezmu teď, protože na tomhle tom samozřejmě dál pracuju, to je jenom, že jsem se posunula.

(587) V: Tak to klidně můžete vzít takhle, jestli chcete, a já vám do toho budu kecat.

(588) R: (smích) No, že jsem se posunula v tom, že se nebojím minulosti, že mě neohrožuje, že s ní umím pracovat. Což je fakt, že v současné době pokračuje, respektive Hospodin usoudil, že se mám ještě trochu zastavit a pracovat na sobě, než jít zase do služby druhým. Zpracovat ještě do hloubky tu svoji minulost, nějaký i těžší věci. Ale je fakt, že už s tím umím prostě pracovat... Protože jsem hodně v tichu teďko, takže samozřejmě se třeba něco objeví, ale neohrožuje mě to. Mám nad tím moc.

(589) V: A co to? Myslíte si, že ten stacionář vás v tomhle posílil?

(590) R: On mě posílil v tom vnitřním zpevnění, v té mé dospělosti. Jo, v té mé osobnosti... Když bysme to vztáhli na logoterapii, tak tam je ten přístup, že člověk má moc, tu svobodu nad tím... Já to vztáhnou k víře, že ten můj život s Bohem má nad tím moc. Nebo by se dalo říct, že já se sebou pracuju jako s dítětem. Když se něco objeví, tak vim, že to se neobjevím já, ale že se objeví ta malá, která něco prožila, něco těžkýho, takže se s ní učím zacházet, pracovat. Takže třeba chovat a já nevím co všechno...

(591) V: Ano, už si vzpomínám, vaše Danielka. A myslíte si, že to co na tohle nejvíc zapůsobilo v tom stacionáři, byli třeba terapeuti nebo to, co jste si říkali?

- (592) R: Tam opravdu bylo to, že jsem se posílila já jakožto maminka. (V: Která dokáže pečovat o to dítě...) Tak. Ano. Že má hodnotu, že má sílu, že to zvládla, že mám bejt na co třeba i hrdá, že jsem ten život zvládla a teďko už dokážu pečovat o to dítě.
- (593) V: Rozumím tomu dobře, že to je tak, že o sebe dokážete líp pečovat?
- (594) R: No. Já jsem už od mala měla v sobě negaci vůči svému životu... Úplně odpor... Jsem údajně přežila i potrat a to se nějak táhlo... Pak jsem šla do služby a věnovala jsem se druhéjm. Což jakoby pomohlo, dokázala jsem pečovat o druhý, ale neviděla jsem cenu svého života. Pak jsem šla ze služby a teď najednou co? Protože pak nastaly i zdravotní komplikace a tak... A tím pádem já znovu teď...
- (595) V: To je velká změna. Zažíváte to poprvý v životě, že tu minulost dokážete takle ovládnout?
- (596) R: Né, už dýl, protože procházím těma modlitbama za uzdravení, osvobození. Jezdim za jednou..., mám sestru terapeutku... I to školství mi pomohlo, protože já jsem to nedokázala s dospělejma..., ale s dětma. A já jsem si tam s nim hrála, že jsem si to tam doprožívala... Asi možná ty děti mi pomohly objevit tu moji malou. (V: A přijmout ji...) No, asi i taky.
- (597) V: Já vám hrozně vkládám věci do úst, to bych neměl, ale vždycky, když mě něco napadne, tak to hned řeknu. Tak mě kdyžtak opravujte nějak. (smích)
- (598) R: V tomhleto já se musím učit... Existuje hrozně krásná knížka, to jsem vám možná říkala, Můj život beze mne... Jsem se nikdy nedokázala bránit a prosadit ten svůj. Až tak, že když takle na mě někdo reagoval, tak já jsem mu to odkejvala, i když jsem s tím nebyla ztotožněna. Takže i teď se učim

stát si za tím. Když se zpevnilo to nitro, stát si za tím svým nitrem. Takže to je první bod. (vybere další bod z papíru) Pak tady mám: nebojím se budoucnosti, učím se žít plně v přítomnosti, což je to nejlepší, co pro svoji budoucnost mohu udělat. Což je fakt, že to mi teď hodně pomáhá... Jsem jenom člověk, i když věřící, žiju s Bohem, věřím v prozřetelnost, tak přeci jenom člověk prožívá své pocity. A je to teď pro mě trošku i těžký, že je takový období, kdy já jsem s tím svým nitrem, a vlastně nevím, co bude dál. A to teď mám jenom tu obyčejnou práci doma a ticho, jo?... A přesto vím, že je to správný, že to tak má být. V tom mi pomáhá ta přítomnost. Jakmile přijdou nějaký myšlenky, tak je nepotlačuju, jsou tady, já tady můžu taková být, můžu se bát, můžu všechno, ale přejdu do vnímání té přítomnosti. V tom mi teď kon pomohla hodně knížka Kontemplativní exercicie.

(599) V: Jsou na to nějaký cvičení nebo si to stačí tak jako uvědomit?

(600) R: Co mě v životě hodně pomohlo, co mě zachránilo, když mi bylo úplně nejhůř, je poslouchat své srdce. A já do toho tlukotu vyslovuju to jméno Ježíš. Teď už nejenom nitro, ale i vnějškem začínám vnímat tu přítomnost, co je tady. A ten Bůh tady vždycky někde nějak je.

(601) V: Vy jste tam zmínila, že se tolik nebojíte budoucnosti. Že dřív jste měla obavy, z toho co bude...

(602) R: Ale spíš takovej strach, co se stane, jestli to zvládnu, jestli se zase něco stane... Což teď vlastně není, není to tak. Je tu taková vidina, že ten Bůh se mnou počítá i dál a že tady budu mít nějaký svůj místo i v těch čtyřiceti. Teď je to takový... Do kláštera mě nechtěj... To je v duchovním životě zaměstnání, chci sloužit, ale zatím je vidět, že je potřeba pracovat ještě na sobě, takže je to takový...

(603) V: Je vidět, že to chce i odvalu. Když to zase vztáhnou ke stacionáři; jak

tomuhle pomohla ta zkušenost ve stacionáři?

(604) R: To právě že posílilo... Protože mě chybělo hodně v životě takový to ocenění, povzbuzení... Protože dítě potřebuje zvenku pochvalu... Tam mi asi pomohlo, že když jsme se tam tím zabývali a kreslili ty erby, že je ve mně něco, co jsem třeba i já trošku vnímala, ale potřebovala jsem zvenku potvrdit, že to ve mně je. Třeba že i oni tam ve mě viděli ten dar pro ty druhý, to naslouchání, tu péči... (V: Že to je všechno cenné...) Jo, prostě odhalit to, co je ve mně... (odmlčí se a zadívá se do papíru) Tady je: dokážu se a své rekace ochránit, abych nepadala, v uvozovkách... To bylo tak, že já jsem jako padala do velkých regrese, že když byla pro mě nějaká těžká situace nebo hovor, tak najednou jako kdybych padla do toho malýho dítěte, aby mi třeba ten druhý neublížil. (V: Stát se bezbranným spíš...) No a teď už je fajn, že dokážu jako ta (smích) čtyřicetiletá dospělá, že už – jak jsem říkala o té knížce Můj život beze mne, kdy jsem pocity jsem utlačovala v sobě, nebránila se – že teď už reaguju třeba gestem, že se dokážu ochránit, sama sebe, třeba už i hlasem, že se nebojím toho svého hlasu...

(605) V: To zní, že vám to tak přirozeně přišlo, že jste se do ničeho moc netlačila. Tak to na mě působí, že sama sebe posloucháte, jak mluvíte o tom vnitřním hlasu, že jste si nemusela říct nic, že to bylo takový nenásilný. (R: Kde?) U vás. To, že jste se rozhodla, že budete teď hodně v tichu, že budete jen z blízkejma, to jak žijete.

(606) R: Ano. Já říkám, nikde aby nebyla žádná křeč nebo nějaký tlak, prostě musí to jít samo... A nic nepotlačit. Já jsem měla problémy před lety, to začalo právě, jak jsem potlačovala tu minulost, a začly problémy s polovinou těla, což teďko nemám. Což je úžasný. Už se to rozpouští.

(607) V: To možná nějak souvisí, ten váš ozdravný proces. Jak je duševní, tak je i tělesnej.

- (608) R: No, samozřejmě. (odmlčí se a zadívá do papíru) Nó, to tady mám: dokážu pracovat se svými emocemi, nebojím se jich. Jsem zjistila, že jsem se bála svého hněvu.
- (609) V: Čeho jste se na něm bála?
- (610) R: Nevím. Jako kdyby ta malá se ozvala, která se bála... Ze začátku když jsem se třeba projevila hned, tak jsem se začala těšit (smích) a teď už je to dobrý no. (V: On taky hněv vyvolává hněv...) Ale učím se, že je hněv i na obranu. Že to není špatný, že agresi nám dal pán Bůh, abysme se taky ochránili. V tomhle mám ještě jako rezervy (zasměje se), ale v tom muzeu je to výborný, protože tam těch kontaktů je málo a opravdu to tam trénuju. (smích) (V: A jde to?) No jo, tam je to takový, jak je těch kontaktů málo, tak se pak zklidním, ale kdybych šla někam jinam, tak bych byla třeba překvapená, ale tak uvidíme.
- (611) V: Jak vlastně vnímaj tu vaši probíhající proměnu ti vaši blízký a jak vnímaj to, že už ten hněv dokážete třeba projevit?
- (612) R: Velmi dobře.
- (613) V: Jo?
- (614) R: Jo, vnímaj... Ty mi pomáhaj, to jsou ty moje nejbližší, to jsou ty, co se se mnou modlej... (odmlčí se) Dokážu i od toho mít odstup... Třeba si někdy řeknu „teď jsem to asi trošku přehnala“, protože se stávalo – což už teď kon mizí, jak už se to vyrovnává – že když je něco potlačený, tak to pak bylo zase hodně na druhou stranu. Teď už se to vyrovnává.
- (615) V: To jste asi měli taky dost příležitostí si tohle zkoušet i ve stacionáři,

ne?

(616) R: Právě že to tam moc nebylo, nás tam bylo málo, že jsem to moc nezažila, že tohleto bych potřebovala. Ale zažila jsem tam – a fakt to pro mě bylo důležitý, to mě ocenila Bára po třech měsících (smích) – že jsem vyjádřila, že se mi něco nelíbí (smích). (V: Vážně?) Ale mělo to špatnou reakci, takže jsme se tam dostali do střetu. Ale dobrý. Sice bylo pro mě důležitý, že tam byla ta Bára, ale dokázala jsem stát za sebou. Nesklátit se. Možná třeba jsem přestala, dokážu se omluvit, ale stát si za svym. Prostě měla jsem na to právo. (odmlčí se) Jako, kdyby byla nějaká... (V: Co myslíte?) Kdyby jsme začali s někym, no tak to bych asi...(pousměje se) (V: Hádat se?) Hádat se... No já ani nechci, nemám potřebu, já myslim, že to ani není nutný. Já myslim, že když spolu lidi nějak žijou a snažej se si naslouchat, vnímat se, tak nedojde k nějakým těm...

(617) V: Připomeňte mi, jen třeba v krátkosti, jak ve stacionáři vnímali tu vaši oporu v Bohu? Měli jste podobnej jazyk? Já mám takovou hypotézu, že i ostatní v sobě hledaj oporu, akorát třeba používaj jiný slova, než vy. Vy to máte ve víře...

(618) R: Já bych to nesrovnávala... To nejde jako že jiný slova... To byste dával Boha naroveň svému nitru, to je něco jinýho. Já jsem jako oporu měla, ale myslim, že v tom stacionáři mě pomohli přiblížit se tomu lidství, trošku spadnout z těch oblaků, že můžu s tím Bohem najít oporu i v sobě. Ze začátku, přiznávám, jsem nedokázala – a možná tam už ano – mluvit o sobě vůbec, že jsem používala pána Boha... Já, když jsem jedenáct a půl let sloužila v katolické církvi, mám pocit, že teď s nim žiju daleko víc. Asi to je o hloubce, dřív to byl někdo, ke komu jsem se vztahovala, ale tak jako někdo venku. Já nevim, jestli znáte svatýho Augustina... (V: Zním, ano.) Jak říkal „já jsem tě hledal venku a ty jsi byl vevnitř“... Takže to bylo nějak mimo mě. A teď je se mnou. To souvisí, lidský vztahy i vztah k sobě, tak souvisí i vztah k s Bohem. I

to musím říct, to čím procházím, ten stacionář, to mi pomohlo i ve vztahu k Bohu, v tom dobrým slova smyslu.

(619) V: Znamená to, že když se teda posílí i ty lidský vztahy, tak se posílí i vztah k Bohu i naopak?

(620) R: No samozřejmě.

(621) V: Proč jsem se na to ptal; řada lidí totiž neví, co si představit, když vy mluvíte o Bohu.

(622) R: To si nikdo nepředstaví, stejně jako vám nevysvětlím to, co mě hrozně dává, co mě pomáhá, že si večer po mši zůstanu u svatostánku. To je, jak říkám, nejlepší psychoterapie. A jenom tam koukám, jenom se díváme na sebe, najednou ve mně se něco děje, je to dialog, hnutí a já tam před ním můžu být jakákoliv. A pak odcházím prostě jak po psychoterapii. (V: S úlevou...) Prostě s něčím, to nemusí být s úlevou, ale prostě odcházím v pokoji. A najednou se vyvalí hněv, emoce. Odcházím prostě naplněná. Ale to se nevysvětlí.

(623) V: Dobře, díky. Nebudu už do toho šťourat (pousměje se), to je na hodiny rozhovoru.

(624) R: No, kdyby se dal Bůh vysvětlit, tak by to nebyl Bůh. Protože Bůh je jiný, lidi mu dávají jména, ale on je pokaždé jiný. (zadíává se do papíru) Tady: to mi tam pomohlo, že jsem poznala v uplynulém roce, že i za tou vzdálenou křehkostí, která je ve mně, že i to těžký, co bylo, mi dávalo sílu. Že je ve mně velká síla, z toho co jsem všechno překonala, a že se jí nebojím. Já to nazvu tak, že Bůh proměňuje ten hněv v nějakou sílu... Naučila jsem se jí používat nejen pro druhé, ale i pro sebe. (V: Jí? To myslíte tu sílu?) Tu sílu. Protože já jsem pro druhý okamžitě jakože nasazená, když se něco děje... Teď se učím i pro sebe... (vybere ze seznamu další bod) Už se nekontroluju, nejsem závislá

na pohledech a míněních druhých. To se fakt snažím být tady, tady jsem, tady promlouvat... Ať si každéj prostě...

(625) V: Když to vztáhnu ke stacionáři, myslíte si, že měl na tohle vliv, že už tak nepozorujete, jak vás ostatní pozorují?

(626) R: Myslím, že jo. Tim, že mi dali zpětnou vazbu a já jsem se naučila si něco z toho vzít, nebo jim třeba oponovat, vysvětlit jim, jak to mám... To jsem se učila, protože jsem měla potíže s tím, že jsem myslela, že mi druhý viděj do hlavy, že vlastně vědí, co myslím... Možná to posílení, že můžu být sama sebou, to mi asi pomohlo. I ta Bára... Taková jaká jsem, že je to v pořádku. Mám zvláštní život, ale to neznamená, že jsem nějaká divná. Protože jsem měla reakce, různé pohledy a já jsem se jim nedokázala postavit, mě to nějak rozhazovalo. A v tom stacionáři mě to posílilo. Né – je dobře, že jsem taková jaká jsem a jestli někdo něco má, ať mi to řekne přímo: „hele, nezdá se mi tohle“, a né rovnou „měla by jsi tohle“... Všichni dělaj, že ví, co by ten druhý měl a neměl... (pousměje se)

(627) V: Máte tam ještě nějaký svoje body?

(628) R: No, že jsem vyrostla, že jsem zralejší. (odmlčí se) Myslím si, že jsem se posunula v tom, že si jako dospělá uvědomuju ty své potřeby. To bylo teď v tom mailu. (zasměje se) (V: V tom mailu, jasně.) Ale vážím si vás, že jste to citlivě vzal, i když to se omlouvám. Ale říct, že to není problém... To mě teda ovládlo, emoce, strach, nechci, a tak jsem odpověděla, že prostě nemůžu (zasměje se). Stačilo napsat a mám na to přece právo to říct. (V: Říct „tam se mi to nelíbí“ a tak...) Jo, tak. A není to problém, není to, že jsem špatná, že něco odmítám. To je to respektovat se sebe, své potřeby...

(629) V: Vidíte, to je dobrej příklad.

- (630) R: ...že jsem se tam naučila odpočívat, v klidu chodit, naučila jsem se žít a prožívat i všední dny. (smích)
- (631) V: Prožívat i všední dny znamená, že se někdy všední dny neprožívají?
- (632) R: Né, to je tak řečeno, ale pro mě den, kdy jdu do práce nebo nejdu, tak ho nějak prožít. Všední den. Protože dřív, když jsem pracovala v církvi, tak to bylo přes den v kanceláři, večer za děckama, o víkendu akce... No ono to možná vyznělo zvláště... Ale takovou každodennost, obyčejnost života... No, před rokem, jsem si nepředstavila, že budu na procházku. (V: Jak to?) (oba smích) No, to jsem se učila chodit i pomalu... To ještě teď se ve mně něco přičí.
- (633) R: (vybere ze seznamu další bod) No a tady: respektuju sebe i druhý... Se to i mění, jak začínám respektovat sebe, tak i začínám respektovat druhý, zdravě. (další bod) Povstala jsem ze spodních vod, v těch teda ještě jsem, ale dotkla jsem se... (V: Dotkla jste se spodních vod? Jak byste to přiblížila?) Takový ty hloubky, to co je v hloubi, v hloubi smutku, v těch vodách, ve kterých teď jsem a pomalu jak to odchází, tak přichází něco krásného z hloubi. A poslední bod mám: naučila jsem se žít se svou nedokonalostí. (V: zasměje se) (V: No, to musí bejt úleva.) Taky na tom pracuju.
- (634) V: Když se obloukem vrátíme s odstupem těch třech měsíců, kdybyste to měla obecně shrnout, tak co vám ten stacionář dal? Já vim, že to je tohle všechno. Ale když se zaměřím na procesy toho stacionáře, uvědomte si, že tam byly terapeutky, že tam byla Paní A, Paní C, že se tam dělo, co se tam dělo... Ta zkušenost stacionáře, ten léčebnej proces, ta terapie – v čem spočívala, co na tom bylo? Dá se říct, co vám pomohlo dokázat všechny ty věci? Já jsem se vás na to ptal už minule, tak mě zajímá, jestli se ten pohled třeba nezměnil. Proto se vás na to ptám i s odstupem.

- (635) R: Asi se tam posílila hodnota života s Bohem. Hodnota mého života.
- (636) V: Čím?
- (637) R: Svým uvědoměním.
- (638) V: A jak vám tomu pomohli ti druzí?
- (639) R: No pomohli vlastně pasivně. Jsem si uvědomila, jakéj mám obrovskéj dar, kterej oni nemaj. (V: Protože nemaj víru?) Protože nemaj ten dar života, jakéj mám já.
- (640) V: Rozumim tomu dobře, že jste si tam uvědomila nějakou svoji výjimečnost?
- (641) R: Né, nemyslim výjimečnost, ale v tý velký pomoci, síle. Že člověk bez Boha k sobě těžko přichází.
- (642) V: A kdybych to vzal z druhý strany: co jste šla do stacionáře změnit, co se nakonec nepodařilo? Co se vám stále nedaří?
- (643) R: (pousměje se) Tohle všechno bych řekla, že mi nejde. Je to proces. (odmlčí se) Já jsem se pro to rozhodla, že tam chci pracovat na sobě. Co já vnímám, že je to fakt dobrý zastavení. Pro každýho. Takže i pro mě to bylo dobrý zastavení. My jsme asi nezažili úplně klasický plán těch situací, i sami terapeuti to říkali...
- (644) V: V čem to nebylo klasický?
- (645) R: No že to nebyla vlastně ta skupina... (V: Že byla taková rozháraná...) Ale asi jo, taky jsme byly skupina, ale nebyla to homogenní skupina, která opravdu pracuje. Jak to vnímám, tak to bylo spíš skoro individuální. Ale jo, naučila jsem se vnímat druhý lidi, si myslim... Ta naroveň, že jsem sestoupila...

Protože dřív já jsem vlastně byla svou paní. Jsem byla dospělá, pak jsem šla do církve, kde jsem měla něco na starosti, pak jsem byla ja ko učitelka. A teď bylo pro mě hrozně těžký bejt „jedna z více“. S tím jsem tam měla ze začátku i problém. (V: Jako jedna z učitelek?) Né, jedna z účastnic. Protože ze začátku jsem měla sklon opečovávat, jestli tenhle je v pohodě, i terapeutky bych opečovávala, aby byli v pohodě. Ale najednou jsem ten účastník naroveň. Že teď nejsem ta učitelka. Což pro mě bylo hodně těžký. Ano, souvisí to s tou hodnotou, mě to dávalo hodnotu. Tam opravdu padlo všechno a jsme naroveň, ať tam stála dělnice, zpěvačka, patnáctiletá nebo šedesátiletá, prostě jsme tam naroveň.

(646) V: To je asi dobrá zkušenost. (R: No to jo, no.) Je určitě specifická, takhle to venku nefunguje, v jiných kolektivech nebo skupinách, že by se lidi dali takhle naroveň. Ani v práci, všude je nějaká hierarchie.

(647) R: Tam už máte nějakou roli. V tomhleto si myslím, že ta skupinová je velmi dobrá.

(648) V: No vidíte, to je pravda, to je hrozně důležitý a to mě nenapadlo, že to může bejt velmi silnej faktor, že tam mizí ta hierarchie, ta moc mezi lidma. Jak lidi furt bojujou mezi sebou, kdo je víc, nebo míň, tak tam je to jedno. To je fakt.

(649) R: Pro mě tam byl taky problém s tím přijímáním, že jo...

(650) V: Každý tam má vlastně stejný práva... Co bych se vás ještě zeptal... Nezeptala byste se něco vy sama sebe? (oba se zasmějí) Ne, nemám už žádnou otázku. Tak vám mockrát děkuju, D. Děkuju, že jste i vážila cestu a ať se vám daří.

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno a příjmení autora: Josef HEJNÝ

Studijní program: Nmgr. Psychologie

Studijní obor: Psychologie

Název práce: Subjektivní prožívání terapeutické změny u pacientů v denním stacionáři – interpretativní fenomenologická analýza (IPA)

Počet stran (bez příloh): 89

Celkový počet stran příloh: 113

Počet titulů české literatury a pramenů: 15

Počet titulů zahraniční literatury a pramenů: 9

Počet internetových odkazů: 6

Vedoucí práce: Mgr. Ing. Eva Dubovská

Rok dokončení práce: 2016

Evidenční list knihovny

Souhlasím s tím, aby moje bakalářská práce byla využívána ke studijním účelům.

V Praze, dne:

Uživatelé potvrzují svým podpisem, že pokud tuto bakalářskou práci využijí ve své práci, uvedou ji v seznamu literatury a budou ji řádně citovat jako každý jiný pramen:

Jméno, příjmení	Adresa	Datum	Podpis

**Posudek vedoucího/oponentů bakalářské/diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: Bc. Josef Hejný

Obor studia: Psychologie

Název práce: Subjektivní prožívání terapeutické změny u pacientů v denním stacionáři – interpretativní fenomenologická analýza (IPA)

Vedoucí/oponent práce: Mgr. Ing. Eva Dubovská

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 89

Počet stránek příloh: 113

Počet titulů v seznamu literatury: 32

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Oborová přílehlavost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	x			
--	---	--	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	x			
--	---	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

		x		
--	--	---	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	x			
--	---	--	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

	x			
--	---	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

	x			
--	---	--	--	--

Naplnění cílů práce

	x			
--	---	--	--	--

	x			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části
v daném tématu

Návaznost kapitol a subkapitol

	x			
--	---	--	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost
výsledků v praxi

	x			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty,
apod.)

		x		
--	--	---	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Co je podle Vás nejdůležitější faktor v skupinové psychoterapii?

Které situace byly při provedení výzkumné části práce pro vás osobně nejpřínosnější ?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Výborná práce. Teoretická část je napsaná čtivým stylem, věnuje se historii výzkumu psychoterapie, společným faktorů a výzkumu terapeutické změny. Autor hodně čerpá zejména z publikace (Gelo, O., Pritz, A., Rieken, 2015), kterou ale doplňuje o další aktuální zdroje.

Hlavní přínos práce spočívá v praktické části, kde autor zkoumá průběh změny v rámci skupinové psychoterapie v denním stacionáři u tří pacientek. S těmito pacientkami jsou realizovány opakované rozhovory ohledně jejich prožívání změny. Rozhovory jsou uvedeny v příloze práce a je vidět, že autorovi se podařilo s respondentkami navázat vztah, rozhovory jdou do hloubky, poskytují kvalitní data pro analýzu. Analýza dat je provedena pečlivě, autor se drží všech doporučení ohledně metodiky IPA. Výsledky analýzy poskytují slušný vhled do subjektivního vnímání změny u každé z respondentek, jednak ve formě tabulky hlavních témat, jednak i ve formě narativního popisu. Interpretace jsou opřeny o citace z rozhovorů.

Tato práce slouží také jako jeden ze zdrojů dat pro projekt GAČR 14-35577S "Účinné faktory a efektivita skupinové psychoterapie v ČR".

Silné stránky práce

- čtivá a stylisticky zdařilá teoretická část
- práce s aktuální literaturou
- pečlivé provedení výzkumné části – sběru dat a analýzy

Slabé stránky práce:

- diskuse by mohla být propracovanější
- citace a seznam literatury – nejednotný styl

Doporučení k obhajobě: doporučuji/~~nedoporučuji~~*

Navrhovaná klasifikace:
VÝBORNÝ

Datum, podpis: 9.9.2016

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'J. M.' or similar, written in a cursive style.

*

nehodící se, škrtněte

**Posudek oponentky diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studentky: Bc. Josef Hejný

Obor studia: Psychologie

Název práce: Subjektivní prožívání terapeutické změny u pacientů v denním stacionáři – interpretativní fenomenologická analýza

Vedoucí práce: Mgr. Ing. Eva Dubovská

Oponentka práce: PhDr. Magdalena Kořová, Ph.D.

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 89

Počet stránek příloh: 113

Počet titulů v seznamu literatury: 24

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

	X			
--	---	--	--	--

Oborová příslušnost tématu

	X			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	X			
--	---	--	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

			X	
--	--	--	---	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	X	X		
--	---	---	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	X			
--	---	--	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

	X			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	X			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

	X			
--	---	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

X				
---	--	--	--	--

Naplnění cílů práce

	X			
--	---	--	--	--

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Vyváženost teoretické a praktické části
v daném tématu

	X			
--	---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	X			
--	---	--	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost
výsledků v praxi

	X			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce
(publikace, referáty, apod.)

--	--	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Co se autor naučil během vedení rozhovorů s participantkami výzkumné sondy?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Autor se v textu diplomové práce zabývá tématem subjektivní reflexe terapeutické změny (u pacientů denního stacionáře). V teoretické části práce pojednává o historii výzkumu psychoterapie, tzv. účinných faktorech psychoterapie a výzkumech terapeutické změny. Poměrně obsáhle se zmiňuje i o terapeutických faktorech léčby v denním stacionáři. V rámci empirické části diplomové práce předkládá autor kvalitativní výzkumnou sondu, v níž za pomoci metody IPA zkoumá subjektivní reflexi vlastní změny, k níž došlo v rámci tříměsíčního psychoterapeutického programu (u tří participantek).

Na úvod hodnocení diplomové práce je nutné poznamenat, že velmi oceňuji výběr tématu (vzhledem k autorem studovanému oboru i vzhledem k jeho pracovním zkušenostem). Oceňuji i samotné zpracování práce, kterou jsem přečetla skutečně se zájmem. Text je psán velmi čtivě a kultivovaně, autor tzv. „umí psát“, jedinou jeho slabou stránkou je gramatika (bohužel musím konstatovat větší množství gramatických chyb, občasné chybějící čárky či záměnu činného rodu za trpný). Některé názvy kapitol by si zasloužily zpřesnění, podobně bych uvítala i kritické shrnutí probíraných témat na konci kapitol. Se zdroji pracuje autor dobře, vzhledem k tématu práce bych uvítala možná poněkud širší rejstřík titulů, z nichž autor čerpal (i když autor ve finální tabulce uvádí chybný počet titulů – 24, ve skutečnosti je jich 33). Autor je schopen dobře strukturovat téma a pojednat jej stručně a čtenářsky atraktivně bez toho, aby text byl povrchní.

Místy bych si s autorem dovolila polemizovat – je psychoterapie skutečně vědou? Pokud ano, proč? Podobně by se dalo diskutovat (což je částečně v podstatě samotné metody) i o zařazení některých výroků k autorem stanoveným výročkám. V rámci empirické sondy oceňuji její zpracování, uvítala bych pojednání o validitě a reliabilitě sondy. Za nejdůležitější považuji tu skutečnost, že autor naplnil cíle práce – porozumět subjektivnímu světu participantek. Autor dle mého názoru disponuje velmi dobrou schopností vnímat řečené a citlivě interpretovat. Téma, které si zvolil, je velmi složité, autorovi se však podařilo podat čtenáři poutavé a koherentní (smysluplné) příběhy, z nichž se může poučit zájemce o vzdělávání v oboru psychoterapie i zkušený terapeut. Přes uvedené nedostatky tak práci hodnotím jako výbornou.

Doporučení k obhajobě: doporučuji

Navrhovaná klasifikace: výborně

Datum, podpis: 8.9. 2016

Mgr. Magdalena Kořová, Ph.D.

A handwritten signature in black ink, consisting of a stylized 'M' with a horizontal line above it, followed by a cursive 'k'.