

8

Hovoria pacienti

Dobrá terapia je ako herectvo – keď potrebujete, máte k emóciám ľahší prístup ako iní ľudia, a práve v tejto katarzii sa môže odohrať uzdravenie.

– Leo

Zvyčajne, keď sa terapia skončí, terapeut povie „všetko dobré“ a len zriedka vie, čo sa v nasledujúcich rokoch s pacientom deje. Ak bola liečba úspešná, sú zisky trvalé? Vrátili sa pacientove symptómy a problémy, alebo nasledoval ďalší pokrok? Niekedy kontakt pretrváva a človek vie na tieto otázky odpovedať, ale mnohokrát nie. Jeden z impulzov, kvôli ktorému som kontaktoval pacientov, čo boli u mňa v liečbe pred rokmi, bola prosba, aby na tieto otázky odpovedali vlastnými slovami. Klasickí psychoanalytici hovoria o „ukončení“. O tom, že človek bol „plne analyzovaný“. Akoby mal pacient infekciu, ktorá sa dá vyliečiť, a ďalej už nie je potrebné urobiť nič, a nie je vnímaný ako jednotlivec so životom, ktorý pokračuje so všetkými vrcholmi a pádmi, zvratmi a zmenami. V predchádzajúcich kapitolách som opísal liečbu viacerých pacientov, kde bolo jasné, že ich zisky v psychoterapii pretrvávali a boli vyrovnané, a v niektorých prípadoch viedli v nasledujúcich rokoch k ďalšiemu emocionálnemu rastu. Budem tu prezentovať ďalšie prípady, usporiadané v zmysle hlavných faktorov, ktoré sú kľúčové pre úspech v psychoterapii.

NOVÝ VZŤAH

„Christine“ bola inteligentná, vzdelaná žena po tridsiatke, navštevovala ma skoro dvadsať rokov, najskôr štyrikrát týždenne a nakoniec raz týždenne, terapiu sme skončili v roku 2004. Žila v relatívne šťastnom manželstve, ale bola depresívna

a nebola si istá tým, kam jej život smeruje. Materstvo neprichádzalo do úvahy, bola pevne rozhodnutá, že nikdy nechce mať deti. Nikdy som to nevnímal ako symptóm alebo znak neurózy, ako by to mohol vnímať ortodoxný freudián. Bola jediným dieťaťom extrémne náročnej, komplikovanej matky, rodičia sa rozviedli, keď mala šesť rokov a potom mala s otcom minimálny kontakt. Svoju odpoveď na moju otázku o terapii nazvala: „20 rokov rozprávania, jednoznačne som potrebovala, aby ma niekto počúval“. Začala opisom toho, ako jej matka nikdy neverila a keby som jej ja niekedy pripadal „znudený“, tak by ju to „dorazilo“, ale že som mal skoro vždy úprimný záujem, a to som aj mal.

Christine vysvetľuje, že najdôležitejšia vec v terapii bola, že „už som k sebe necítila nenávisť... samu seba som začala mať rada len preto, lebo som cítila, že ma máte rád VY.“ Jasne to ilustruje príklad z posledného obdobia terapie:

Boli ste v nemocnici na jednotke intenzívnej starostlivosti nadopovaný liekmi proti bolesti. Povedali mi, že vám pokojne môžem zavolať... keď ste prišli k telefónu, vo vašom hlase bola úprimná radosť, že ma počujete. Pomyslela som si „no, teraz nie je vo svojej analytickej pozícii... leží tam a je pod vplyvom morfia, preboha, ten tón hlasu by na mňa nemohol zahrať.

To, čo Christine zmenilo z nerozhodnej a sebanenávidenej mladej ženy na niekoho, kto si sám seba váži a má sa rád, kto začal kariéru psychoterapeutky, kde jej talent prekvalifikoval, bol zážitok nového vzťahu, ktorý zneutralizoval a pretvoril škody napáchané matkou. Jej matka ju donekonečna kritizovala a nútila byť podľa svojich predstáv, nikdy ju nepočúvala, nikdy sa nevedela na veci pozrieť z jej uhla pohľadu. Ja som robil presný opak: prijímal som ju, mal som ju rád a nevyžadoval som, aby sa podrobila mojim predstavám. Popritom mala jeden drobný symptóm, nedokázala ísť autom na diaľničnú výpadovku kvôli dopravnej značke „pripojte sa“. Bola to zaujímavá symbolická verzia jej potreby chrániť sa pred matkinými snahami ovládnuť jej osobnosť. Sama prišla na význam tohto symptómu, a tak po niekoľkých rokoch odoznel. Ak by som ju tlačil do rozprávania o prenose, absolútnej nevyhnutnosti v klasickej psychoanalýze, bol by som len ďalšou verziou jej matky, lebo by som sa pokúšal donútiť ju robiť, čo chcem ja.

„Josh“ bol psychológ, mal niečo vyše tridsať rokov a v cvičnej analýze som ho mal šesť rokov, štyrikrát týždenne, skončili sme v roku 1989. Pochádzal z veľkej rodiny, kde bolo veľa násilia a týrania, telesného aj citového, zo strany matky, otca

a staršieho brata. Navyše ako osemročný zažil vážnu autonehodu, kvôli ktorej mal približne rok sadru skoro na celom tele. Nie je prekvapujúce, že sa ako terapeut špecializoval na liečbu traumy.

Liečba u vás bola pre mňa revolučná, lebo ste mi pomohli vytvoriť si život, v aký som dúfal. Najviac mi pomáhalo, že som cítil, že ma skutočne ľúbite. To som nikdy od mužskej autority nedostal. Väčšinu detstva som mal pocit, že otec by bol najšťastnejší, keby som zomrel. Velakrát mi povedal, že by bol šťastnejší, keby sme sa so súrodencami nikdy nenarodili. Vaša láska bola protilátkou a opakom toho, čo som zažil v detstve. Cítil som, že ste voči mne veľmi prajný čo sa týka času, úsilia, emócií a financií v zmysle zníženého poplatku. Toto všetko boli veľmi konkrétne príklady toho, akú som mal pre vás hodnotu a cenu. Mal som pocit, že vás veľmi zaujímajú moje aktivity, môj rast a moje myšlienky. Vaša spoľahlivosť a ochota počúvať, niekedy aj skúmať, či vaše vlastné problémy nezasahujú do nášho vzťahu, to bolo pôsobivé.

Chcem dodať, že som Joshovi nikdy nepovedal „ľúbim ťa“ alebo „mám ťa rád“. Nie preto, že to zakazovali analytické pravidlá, niektorí pacienti potrebovali presne toto, aj keď s postupujúcou analýzou som k nemu cítil skutočnú náklonnosť. Pociť, že je milovaný, sa v ňom zozbieral z mnohých interakcií v našej spoločnej práci. Rovnako ako pri Christine, činy hovorili hlasnejšie ako slová.

„Ruth“ bola terapeutka niečo po štyridsiatke, miernou až ťažkou depresiou trpela od adolescencie. Analýzu, ktorá prebiehala trikrát týždenne počas ôsmich rokov, sedeli sme tvárou v tvár a skončili v roku 2003, opisuje takto:

Prvýkrát v živote som zažila, že ma počúva niekto, kto ma má rád, záleží mu na mne a chce ma spoznať...Mali sme rovnaký zmysel pre humor...rovnaké hodnoty: politické, morálne, spoločenské...Mohla som nadávať ako pohan a cítiť sa pritom dobre. Mohla som byť sama sebou...Dokázali ste tolerovať moje neprestajné fňukanie a depresívne sťažnosti. Nechápem, ako ste to dokázali. Bola som strašne ubíjajúca. Myslím, že mi to umožnilo, aby som to u seba mohla tolerovať aj ja sama...cítila som, že ma ochránite...Chceli ste pre mňa len to najlepšie. Myslím si, že to bola rodičovská skúsenosť, akú som predtým nemala, ani od matky, ani od otca...Celkovo ste mi sprostredkovali skúsenosť, ktorá mi

Súčasná dlhodobá analytická psychoterapia – Križujúce sa životy

pomohla samej sebe dobre rozumieť. Stále vás mám pri sebe...Mám samu seba rada, a to je veľká vec!

„Isabella“ bola inteligentná mladá žena, čakali ju promócie z psychológie. Navštevovala ma štyri roky, prevažne trikrát týždenne, končili sme v roku 1992. Trpela úzkosťou a nízkym sebavedomím, aj keď v škole prosperovala výborne.

Premýšľala som nad vaším dotazníkom. Keď myslím na našu prácu, to najdôležitejšie, čo mi príde na um, má dočinenia s „prijatím“. Myslím si, že ste mi to vyjadrili mnohými spôsobmi. Tým, čo ste povedali a čo ste nepovedali, ale aj vo všeobecnosti, vašim uvoľneným správaním. Vo vašom spôsobe ľahkosti ste mi vyjadrovali niečo dôležité, tá uvoľnenosť bola v tóne hlasu, dokonca aj v spôsobe ako ste sa niesli. Váš neotrasiteľný pokoj bol kľúčový. A keď sa mi zdalo, že vás nevyľaká nič, čo poviem, aj keď sa vás to priamo týkalo, bola som uvoľnená a skúmala svoje myšlienky a vyjadrovala pocity.

Spomínam si, že vás nevystrašilo, keď som si vás vzala na mušku, žiadala som od vás interpretácie alebo vás vyzývala, aby ste predviedli vaše teoretické poznatky. Upokojovala ma vaša sebaistota v procese, vaša dôvera v seba i mňa.

Ďalej mi príde na um „veľkodušnosť“. Pre mňa boli významné momenty, keď ste chápali moje stanovisko, aj keď som si bola istá, že to nebolo vaše stanovisko. Napríklad, keď som vám hovorila o mojich reakciách na ľudí, ktorých sme obaja poznali, iných terapeutov a známych. Spravilo na mňa dojem, že váš vzťah k týmto ľuďom nezatienil vašu schopnosť veriť mojim skúsenostiam. Podľa mňa to bola súčasť zisťovania, že je OK – viac než OK – byť sama sebou.

Keď to píšem, uvedomujem si, že to, že vy ste boli vy, bolo integrálnou súčasťou terapie – boli ste pokojný a vyrovnaný – rovnako ako to, že ja som bola ja. Možno to slovo, ktoré hľadám je „autentickosť“: vaša a moja.

„Dôvera“ je ďalší kľúčový koncept. Mohla som vám dôverovať natolko, že som nemusela byť spochabená, pomstychtivá, zneužívajúca a vykorisťovateľská. Dôvera sa vyvinula v kontexte terapeutického rámca, udržiavania hraníc, atď.

Bolo dôležité, že ste nepatologizovali, neboli ste rozrušený, nič ste nenaprávali a nijako ste sa nerozhnevali.