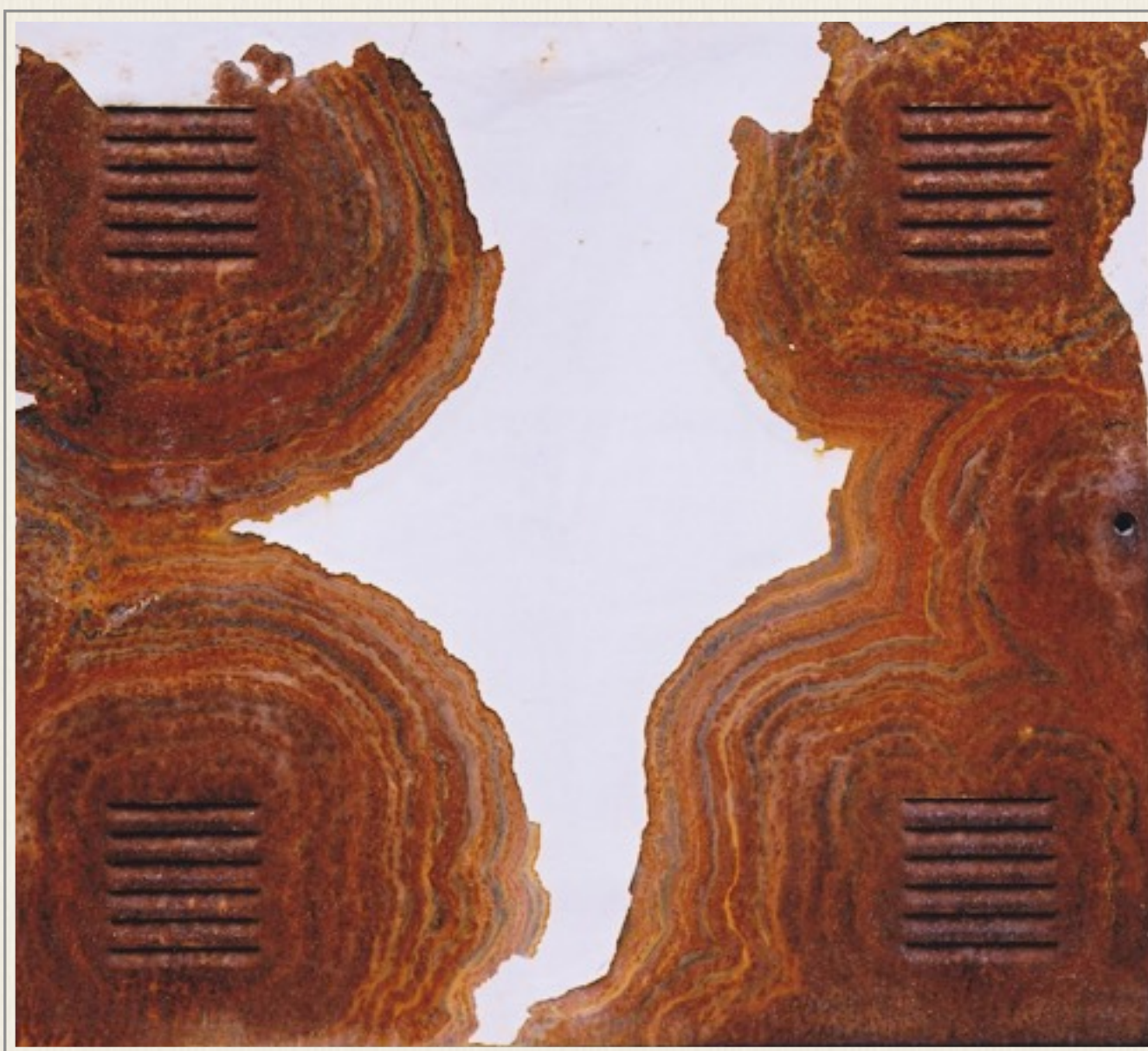

V terapii

PAVEL ROUBAL



WWW.AMBULANCEROUBAL.CZ

Zdravotní pojišťovny

Škoda (209)

ZPMV (211)

VZP (111)

V TERAPII

Pavel Roubal

V roce 2000 promoval na Karlově universitě, obor psychologie. Od té doby pracoval sedm let v psychiatrických léčebnách v Jihlavě a v Horních Beřkovicích. Posledních šest let pracuje na Psychosomatické klinice a ve vlastní soukromé praxi (www.pavelroubal.cz) v Praze.

Psychoterapeutický výcvik získal v Institutu rodinné terapie a psychosomatické medicíny v Liberci a v Gestalt institutu v Praze, kde také absolvoval výcvik v supervizi.

Pavel Roubal je ženatý a má tři syny. S rodinou bydlí v domě v Roztokách u Prahy.

Během terapií mě napadala přirovnání, která jsem pak svým pacientům nabízel k použití. Později jsem si začal zapisovat ta, která byla léčivá. Připadá mi, že přirovnání - jako obrazy - zvou do prostoru za sebou. Zaujalo mě, jak se tam terapie umocňovala. Doufám, že se mi něco z této léčebné síly podařilo zachytit do slov.

V Roztokách, 2012

Věnuji mojí milované ženě Saše.

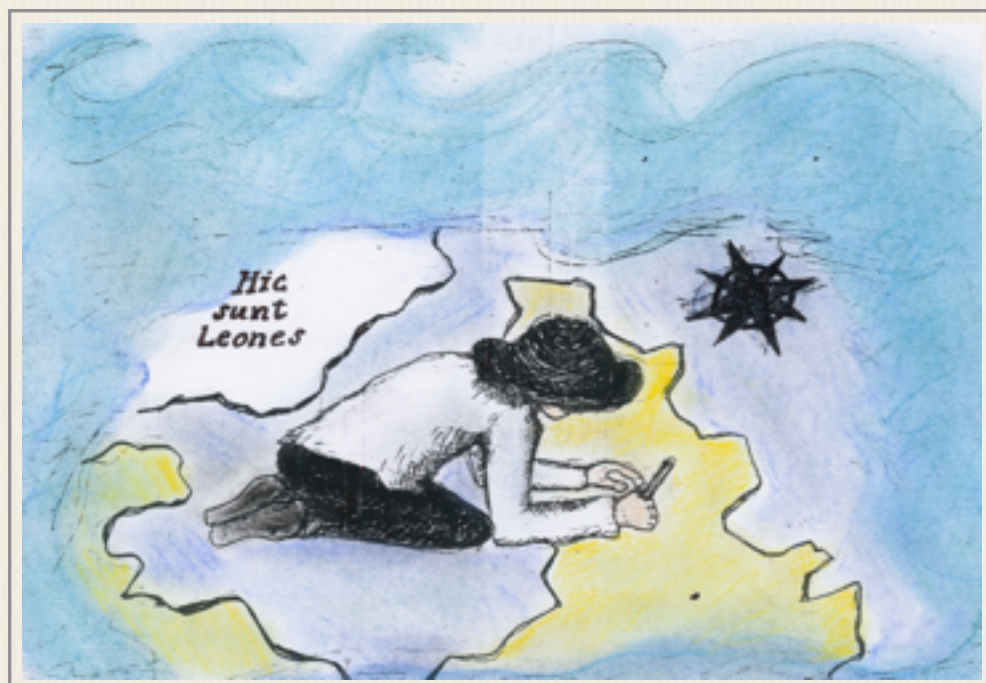
SLEPÁ MAPA

Zdá se mi, že lidé, kteří vstupují do terapie, přichází se slepou mapou. Ztratili se v životě, a tak jsou zoufalí.

Spolu s terapeutem začínají s pracným zakreslováním podrobnější mapy.

Často se děsí pastí, do kterých v životě padají. Terapeut jim pomáhá odhalovat cesty, které k pastím vedou. Společně pojmenovávají nenasycená přání, která se snadno stávají návnadou na cestě do pastí. Kdo se například příliš snaží o přijetí, dožívá se často odmítnutí a odsouzení.

Pacient s terapeutem spolu odhalují zmíněné cesty v jejich počátcích, aby si mohl příště včas všimnout rozcestí, na kterých odbočit z vyšlapané pěšiny, a dát se tam, kde ho nečeká past zklamání.



KOŇSKÉ SPŘEŽENÍ

Člověk, který přichází do terapie, chce změnu. Je se sebou nespokojený. Chce být například rozhodnější nebo méně vzteklý. Nebo mu vadí vleklé bolesti hlavy a únavy. Také se může chtít zbavit zánětlivé nemoci střev nebo žaludku. Jindy ho trápí dušnost nebo stále se vracející vyrážky.

Každá taková potíže je ale také současně důležitým rysem člověka, který vystihuje jeho osobnost. Osobnostní rysy jsou jako koně ve spřežení. A lidské já je vozkou na kozlíku, který díky opatím ví, jaký kůň právě táhne.

Pacient přijde s tím, že chce vyměnit většinu stáje. Terapeut ale zapřahá pacientovy koně zpět do postrojů, vrací mu opatě do rukou a pomáhá vylézt zpět na kozlík. Společně si prohlížejí celé spřežení koně za koněm, a sledují, kdy který táhne. Hovoří o tom, kde se vzal například snaživý kůň a po kom v rodině jej pacient zdědil. Probírají, do jakého terénu se hodí a kdy je lepší nechat táhnout koně více lenošného nebo opatrného. To když je na místě nespěchat.

Vozka se postupně učí mít rád všechny koně ve spřežení. A také jim rozumět, byť u některých to jde jen podle potíží - jako u toho dýchavičného nebo se slabým trávením.

ZAKÁZANÉ OVOCE

Přijde mi, že cizinci opuštěním své vlasti ochutnali zakázané ovoce dvojího domova. Pokud v cizí zemi zůstali déle, začala jim chybět původní rodina a přátelství. Když se ale vrátí do vlasti, zjistí, že se jim blízcí odcizili, a tak se zklamání vrací do ciziny za sny, které tam zanechali.

Jako by ztratili domov, protože mají dva, a přitom žádný.

O to větší soucit mám s lidmi, kteří svou vlast opustit museli.

ZLATO

Často mě při terapeutických rozhovorech o partnerských vztazích napadá, že dlouhodobý vztah stojí na vzájemném pocitu vzácnosti. Období počátečního vášnivého zamilování vystřídá zrání vztahu. Ale stejně tak, jako může být zlato vzácné proto, že má výjimečné vlastnosti: je krásné, výborně tvárné, stálé, může být vzácné prostě proto, že je ho velice málo. I kazový výtisk známky má - po jisté době - velkou sběratelskou hodnotu.

Někteří pacienti mají ve vztahu vzácné zázemí. Jejich vztah stojí na důvěře a úctě. Ale u jiných jako by se upevňoval díky nedostatku spojení. Ať už jednostranně nebo oboustrannou zákopovou válku. Bojuje se o každou píď zájmu a vstřícnosti. Přitom i zde jde o pocit vzácnosti.

PŘÍTOMNOST

Zdá se mi, že zdraví svědčí přítomnost a uvolnění. Myslím, že jejich nedostatek vede lidi k psychickým potížím. Ovládla je minulost a zapletla je do sítě výčitek.

Ve vzpomínkách se vracejí zpět do situací, které si přejí projít obstojněji. Zpožďují se sami za sebou.

Představují si s úlevou, jak zvládají zmarněné příležitosti. Pozornost se zaměří na minulost a přítomné mizí ze zřetele spolu s radostí a spokojeností. Do života se vkrádá deprese. Není divu. Přítomnost se postupně stává tak palčivou, že se člověk svěří depresi, aby ho uložila do nečinnosti.

Úzkost si podle mě zas ukrajuje z druhé strany. Člověk nahradí přítomnost obavami z toho, co ho čeká, a předbíhá se. Promyšlením očekávaných situací předchází hrozícímu zklamání.

Nejistota a méněcennost ho vytrhnou z přítomnosti a umístí jej do budoucnosti. Začne se předcházet.

Deprese a úzkost mohou rozkrást přítomnost; úkolem terapie tedy je podle mě vrátet člověka k prožívaným pocitům a zpět do přítomného času.

NOVÝ START

Jindy, zdá se mi, se zas lidé ochuzují o přítomnost tím, že se snaží o stále nový a nový začátek. Připomínají běžce, který již po startu ví, že vystartoval pomalu a pozdě, a tak je celý běh zbytečný... a musí si příště dát pozor...

Uniká mu tak, že se téměř vznáší, že svaly pracují jako vynikající stroj a že při každém pohybu tělo odkrývá spoustu síly, kterou stačí uvolnit a uplatnit.

Myslím, že když se člověku zalíbí v přítomnosti, je začátek běhu jen záležitostí kdesi vzadu na startu.

PROUD

Často se s pacienty shodneme, že konflikty významně posunuly jejich život vpřed. S pousmáním mi to připomnělo učivo fyziky základní školy. Proud elektrických částic způsobuje vyrovnávání napětí mezi dvěma nestejnými hladinami - asi jako při vypouštění nádrže.

Domnívám se, že konflikt uvolňuje proudění energie, umožňuje život - dává světlo, teplo a práci.

Člověk se ale často konfliktů bojí, a tak proud zastavuje. Napětí tak vzrůstá a hladina pocitů stoupá, až protrhne hráz. Představuji si, že spolu s psychickým napětím roste i to tělesné. Tělo je přepjaté, přeplněné, těsné. Dovedu si představit, jak svaly utiskují vnitřní orgány a rozvíjejí se psychosomatická onemocnění.

ZEĎ

Někdy mi chytrí lidé přijdou znevýhodnění tím, že si zdánlivě potřebují činit život složitějším. Zdá se mi, že si vytvářejí náročné situace, a pak jsou nuceni zvažovat mnoho možností. Tím vyzývají svou bystrou hlavu ke klání. Dostávají se tak ale na nejistou půdu. Začnou s opravou poškozené zdi, ale pak jim přijde výhodné rozebrat delší úsek, aby se zeď opravila ve větším rozsahu. Investují do budoucna, vidí hodně daleko – možná až příliš. Dostihne je ale pocit únavy a nesouhlas okolí: "Vždyť přece stačí opravit to podstatné, co se hroutí." Vzdalují se přítomnému prožívání a tím i všem okolo. Je těžké je dovést k tomu, aby byli spokojeni s opravou části zdi - té, která zrovna padá. Zvlášť když jsou jinak často ceněni za svou prozíravost.

VYPNUTÝ OBRAZ

Myslím, že lidé často podceňují intuici a řídí se raději rozumovou úvahou. Bojí se asi ztratit kontrolu nad tím, jak věci rozhodují. Potřebují plánovat. V terapii nabízím lidem, aby zkusili odložit kontrolu nad rozhodováním a vnímali, co jim napovídají jejich pocity - intuice. Pocity jsou podle mě rádci. Domnívám se, že intuice bere v potaz i zkušenost a vůbec využívá celý mozek - ale jaksi bez našeho vědomí.

Napadá mě, že rozdíl mezi intuicí a racionálním rozhodováním je, jako kdybychom u počítače vypnuli monitor. Počítač sám dobře zpracovává zadanou úlohu, jen na monitoru nemohu sledovat jeho postup. Dalo by se říci: "Nesnažím se mít postup pod kontrolou a na obrazovce sledovat, co zrovna řeší, a proto ho nezdržuji."

HRDINSTVÍ

Hrdinství je pro mne složitý pojem. Určitě si vážím hrdinů, kteří se obětovali kvůli důležitému cíli, někdy se ale u pacientů setkávám s hrdinstvím, které pramení spíše z pocitů nejistoty a vede okolí k tomu, aby ho ujišťovalo. Je pro ně snazší řešit bezpráví ve společnosti a nasazovat velké úsilí ve své profesi, než trávit více času v rodině a uspořádat si život tam. Potlesk a uznání nad hrdinskými činy pak doma často zhořknou.

OVOCE

Zdá se mi, že příliš silně potřebujeme ovládat svůj život. Přináší nám to pocit jistoty: Plánovat a řešit!

V terapii jsem se pak setkal s lidmi, kteří svůj život takto dovedli až k pocitům napětí a svázanosti, únavy a nespokojenosti. Bývá pro ně úlevné, když docházíme k tomu, že by mohli k rozhodnutím přistupovat jinak: životní úkoly brát jako ovoce, které nechají zrát a sami vycítí, kdy je zralé. Některé záležitosti je dokonce lépe nechat zrát tak dlouho, až je vyhodíme shnilé. Rozhoduji si pak jen, co nechávám zrát a co vyhnít. Problém, který zraje, si sám vyžádá moji pozornost, ucítím naléhavost řešení - jen bývá těžké naučit se vnímat tu správnou vůni nebo pach.

HLADOVÁ AFRIKA

Někteří pacienti podle mě nejsou schopni unést ztrátu, ustát nedostatek. Začnou se chovat dětinsky. Bývají to většinou lidé, kteří právě v dětství byli vystaveni strádání. Připadají mi jako podvyživené děti z hladových částí Afriky, které v dospělosti emigrovaly. Kdykoli hrozí nedostatek, ozve se v nich podvyživené dítě a bojuje o jídlo jako kdysi doma.

Záleží pak, čeho se takovým lidem v dětství nedostávalo. Někdy to byl zájem, jindy ocenění nebo přijetí. A někdy jim chyběla láska.

Když mají šanci na úspěch, bojují o každou příčku. Když je někdo miluje, změní lásku v závislost a žadoní jak pes. Když jim hrozí konflikt, bojí se opuštění a ustupují a ustupují.

V terapii se snažím pomoci, aby pochopili celý svůj životní příběh: zpět do Afriky a k pocitům podvyživeného dítěte. Komu se to podaří, má větší šanci, že zůstane dospělým i v nedostatku.

SOUDNÍ SÍŇ

Vysvětlování má, myslím, velmi blízko k obhajování. Někteří pacienti jsou nešťastní z toho, jak často je někdo kritizuje nebo obviňuje. V terapii jim pomáhám pochopit, že si oprátku navlékají sami. Zbytečně mnoho svých rozhodnutí ostatním vysvětlují. Otvírají tak dveře do soudní síně. Rázem se hraje o to, kdo ze situace odejde jako viník a kdo se obhájí. V soudní síni to ani jinak nejde. Roztočí se kolo žalob a obhajob. Soudce dohlédne na to, aby se proces dokončil... a soudce i porota se většinou ochotně přihlásí.

Přijde mi, že si v těchto případech lidé sami sebe staví před soud. Asi proto, že by rádi jednou od soudce slyšeli, že jsou bezúhonní a ctihodní... a že je má rád - což soudci nedělají.

OKNA A ZRCADLA

Přijde mi, že rozhovor dvou lidí je jako otvor vylomený ve zdi mezi dvěma místnostmi. Obětuji soukromí, ale zbavím se samoty. Co ale do otvoru umístím? Okno, když mě zajímá druhý. Nebo zrcadlo, když vlastně jen chci zjistit, jak mě druhý vidí.

Myslím, že mnoho pacientů se ve vztazích zklamalo a zazdili všechna okna. A někteří mají zdi plné zrcadel. Těm prvním pomáhám opatrně prolamovat staronové otvory. A těm druhým zaklepu z druhé strany na jejich zrcadla.



MOST

Často při terapiích uvažuji, k čemu slouží pocity a jakou roli hrají ve vztazích. Přijde mi, jako by emoce byly přímo materiálem, z kterého jsou vystavěny vztahy - mosty mezi lidmi.

U některých pacientů jsem měl dojem, že jde o nedostavěný most, který je upevněn pouze na jednom konci. V dětství na jejich touhy a přání na druhé straně nikdo nenavazoval. Nedivím se, že je unavovalo držet váhu mostu bez protější opěry.

Opakovaně jsem se v terapii dozvídal, že i později v životě tito lidé stavěli stále stejným způsobem. Jako by jinak stavět mosty ani neuměli. Když jim některý z nich spadl, zažívali velkou ztrátu pocitů, které do stavby vložili. A pak se často stalo, že již neměli sílu a důvěru stavět dál... a zůstali sami.

© Pavel Roubal 2013

© Fotografie na titulní stránce: Stanislav Boloňský

© Ilustrace: Anežka Šilarová

Vydala Psychosomatická klinika s.r.o. 2013

WWW.AMBULANCEROUBAL.CZ

Zdravotní pojišťovny

Škoda (209)

ZPMV (211)

VZP (111)



735 123 717

Umělecká 4, Praha - Letná
