

Psychoterapeutický výcvik **Umění terapie**

Marek Kučera, Ph.D.

UT12

Závěrečná práce

2016

Obsah

Úvod – metareflexe / 3

Kontext pracoviště / 6

Kazuistika / 8

První konzultace / 8

Druhá konzultace / 12

Třetí konzultace / 14

Závěr / 17

Použitá literatura / 18

Úvod – metareflexe

Úkol zhodnotit vlastní terapeutický vývoj za dobu výcviku jeví se jako nadmíru obtížný. Mimo jiné i zde narážíme na všudypřítomnou Luhmannovu zdvojenou kontingenci. Jak podotýká Ludewig: „Komplexní uchopení člověka z vlastní, vnitřní perspektivy je taktéž nemyslitelné. Pozorovat znamená rozlišovat a rozlišování mezi Já (pozorovatel) a Já (pozorovaný) vytváří dvě entity, které se už proto v zásadě nemohou takto překrývat. Člověk zůstává sobě a ostatním z konstitutivních důvodů cizí“ (Ludewig, 2011, s. 49). Podobně jako u mezilidské komunikace zde tedy musím konstruovat cosi, co ze své podstaty leží „na vodě“ (tj. na kontingenci). Konstruovat pak musím takovým způsobem, aby výsledný celek dával – minimálně mně – nějaký smysl.

Informace dle Batesona vzniká na základě rozdílu. V tomto případě je třeba načrtnout rozdíl mezi mou představou o vlastním terapeutickém stylu v současnosti a představou o charakteru mé práce před čtyřmi lety. Na pomoc si lze vzít hodnocení mé klientky z výcvikového „VPV settingu“. Pokud si dobře vzpomínám, zmínila, že na začátku výcviku charakterizovalo mé konzultování velké množství technik, zatímco s blížícím se koncem výcviku ubíral se náš hovor „normálnější“ způsobem. Avšak i hodnocení tohoto „vnějšího svědka“ je třeba brát s rezervou. V tomto případě nikoli z konstruktivistických důvodů, ale s ohledem na specifičnost kontextu VPV rozhovorů, který se chtěl nechtěl vždy vyznačoval jistou „umělostí“. Přesto tento komentář určitým způsobem koreluje s mým vlastním prožitkem, který provází přemítání nad mou transformací. Volím jej tedy jako základ pro další úvahy.

Vzpomínám si, že mě na úplném začátku mého terapeutického působení pravděpodobně nejvíce sužovala ta nejelementárnější otázka: „Co budu sakra říkat?“ Odpovědí na tuto nejistotu (o které jsem přesvědčen, že do určité míry postihuje většinu začínajících terapeutů) se mi staly „techniky“ systemického rozhovoru, především pak konstruktivní a srovnávací otázky. Přes existenci pozitivních výsledků jsem měl v řadě případů dojem, že můj „nechápatící“ přístup bránil dostatečnému připojení, které je podmínkou produktivní spolupráce s klientem. Z dnešního pohledu se mi též jeví, že jsem se ne zcela vědomě oddával strategickému způsobu uvažování – byly to přeci ty „báječné“ otázky, které přivodily změnu. Strategický

charakter byl obsažen i v mém rozmýšlení před vyslovením otázky: „Kam to asi povede? Co na to řekne?“ To však nutně vede k tomu, že se terapeut (především ve vypjatých chvílích) soustředí více než na klienta (tedy to, co klient říká) na sebe (tedy to, co on řekne).

S narůstající praxí a něčím, co by se dalo nazvat „zvnitřněním“ systemické filosofie a metodologie,¹ zdál jsem se sobě býti více „kontextuálním“. Pseudostrategické rozvažování uvolnilo v bdělé pozornosti místo pro produkci klientů. Otázek obecně ubylo a byly častěji vsazovány do aktuálně projednávaných souvislostí. Vzpomínám si, že mi poměrně dlouhou dobu trvalo, než jsem byl tento svůj pohyb schopen akceptovat.

Při jedné regionální skupině jsem se kolegyně, které mi asistovaly jako součást reflektujícího týmu, zeptal, zda se dostatečně ptám. Jejich odpověď, že poměrně často, pro mě představovala potřebnou útěchu. Když jsem se později začal nahrávat, zjistil jsem, že otázky tvoří ve většině případů nadále dominantní součást mé produkce. Jsou ale jaksi více skryty v toku řeči. Osobně mi tento způsob vyhovuje více, neboť mám pocit, že lépe dostává estetickému kritériu, které v návaznosti na Bradforda Keeneyho formuloval Kurt Ludewig (rozhovor více „plyne“, má „celistvější“ tvar). Umím si ale představit i negativní argumentaci, která by se primárně opírala o fakt stírání formálních rozdílů mezi terapeutickým a běžným rozhovorem. Důsledkem by pak bylo to, že se terapeut zbavuje části moci propůjčené mu na výcviku často zmiňovaným „kloboukem“.

Další má pochybnost se týkala toho, zda tento vývoj nevedl k menší míře reflexe vlastní práce. Požadavek lektorů, abychom věděli, co děláme a proč to děláme, mě vedl k pravděpodobně mylné představě, že bychom si měli být v průběhu rozhovoru s klientem vždy vědomi důsledků, ke kterým mohou naše „intervence“ vést. Naplnění takového požadavku mi ale přijde z hlediska strukturní determinace a zdvojené kontingence iluzorní. Dialog se nadto ve své podstatě neliší od všech ostatních živých procesů, které charakterizuje celková nepředvídatelnost. Gregory Bateson tento rys popsal pojmem „stochastický“, který definoval následovně: „Jestliže určitý sled událostí v sobě spojuje prvek náhody s procesem výběru tak, že jen

¹ Pojmem „zvnitřnění“ zde rozumím výsledek dialogického procesu mezi konkrétní zkušeností práce s klienty na jedné straně a abstraktním uvažováním nad systemickým paradigmatem na straně druhé. Právě v tomto procesu spatřuji největší přínos, který pro mě měl – díky soustavnému poskytování podnětů – psychotherapeutický výcvik.

některým výsledkům náhody je dovoleno přežít, říkáme, že je tento sled stochastický“ (Bateson, 2006, s. 197). Podle Batesona nelze nikdy dopředu odhadnout, kam daný proces povede. To vedle přítomnosti náhody vyplývá i z netransparentnosti selektujících entit (například struktur dvou interagujících organismů). Co je ale možné (a žádoucí), je zpětné odůvodnění, či ještě lépe osmyslnění toho, proč se daný proces ubíral právě tímto způsobem. V pojmech zdvojené kontingence: proč bylo tak a ne jinak. Je ale dobré mít na paměti, že jde vždy o naši aktuální konstrukci, kterou tvoříme v dialogu s našimi vzpomínkami, nahrávkami, kolegy či supervizory. S tímto vědomím přistupuji i k následujícímu rozboru případu.

Kontext pracoviště

Pokud nepočítám „prototerapeutické“ rozhovory s lidmi a konzultace prováděné v rámci výcvikových setkání, omezuje se mé psychoterapeutické působení na instituci Poradny pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy. Přes všechny výhrady a absenci srovnání jsem toho názoru, že se jedná o velmi příznivé prostředí pro terapeutickou práci. V případě začínajícího terapeuta pak toto hodnocení platí dvojnásob. Hlavní přednosti pracoviště lze shrnout dvěma pojmy – svoboda a rozmanitost. Pojem svobody vztahuji primárně k možnosti realizovat a rozvíjet vlastní způsob práce, která je dána minimem vnějších tlaků působících na terapeutický/poradenský proces. Rozmanitost pak vnímám především v kontextu šíře témat, které klienti v Poradně prezentují. Z hlediska začátečnických pochybností a nejistot lze vnímat příznivě i skutečnost, že se drtivá většina poradenských klientů rekrutuje z takzvané „nepsychiatrické“ části populace.

Vedle těchto předností se však vyskytují i jistá specifika, jejichž uchopení pro mě představovalo (a částečně dosud představuje) velkou výzvu. V souvislosti s prezentovaným případem bych zde chtěl věnovat pozornost jednomu z nich – tématu párových konzultací.

Je pouze přirozené, že se klienti v naší instituci, hovorově nazývané „manželská poradna“, dožadují na základě svého předporozumění poradenskému procesu párových konzultací. Ty představovaly pravděpodobně nejčastější problémové téma, které jsem v rámci výcviku prezentoval. Prahul jsem po nějakém univerzálním návodu, který by definoval způsob vedení rozhovoru. Hrubě by se můj požadavek dal vyjádřit selekcí ze tří variant – vést dva v zásadě individuální rozhovory, podporovat komunikaci mezi samotnými klienty, vést svého druhu „dialog“. Na své dotazy jsem obdržel řadu více či méně jednoznačných odpovědí (nejčastěji ve směru první varianty), které však nebyly s to mou nejistotu utišit. Tišící stala se nakonec Zdeňkova odpověď, kterou bych si dovolil parafrázovat jako „je to různé“ či „někdy tak, jindy onak“. Jinými slovy forma zde, jako i v jiných případech, závisí primárně na kontextu. Dokonce i mnou vzácně užívaná varianta podpory dialogu mezi klienty může mít ve specifických kontextech své opodstatnění (primárně

v případech, kdy spolu dotyční klienti mimo prostory poradny z nejrůznějších důvodů nekomunikují vůbec).

Přijetí možnosti různých forem rozhovoru však status výzvy ubralo párovým konzultacím jen částečně. Nakonec jsem došel k závěru, že většinu zbylých obtíží by šlo pojmově uchopit skrze shazerovskou trichotomii stěžovatele, návštěvníka a zákazníka. V případě příchozích párů se v těchto pojmech nejčastěji jedná o dva stěžovatele. Jednoznačně se to ukazuje především na následujícím kritériu: „Klient sám sebe nepojímá jako nositele řešení, nebo je přesvědčen, že řešení záleží na jiné osobě“ (Úlehla, 1996, s. 93).

Živě si představuji (možná zcela mylně) situaci manželského poradce před řekněme dvaceti, třiceti léty, kdy se dominantní část klientely poraden rekrutovala z řad manželek nespokojených s tím či oním rysem svého kdysi vysněného. Na nekonečný proud stížností bylo vždy možné opáčit něco ve smyslu: „To víte paní Machová, my ho tady nezměníme“. Doba ale pokročila a dnes již poradny plní páry v kompletním složení. Poradce tedy čelí dvojici stěžovatelů, přičemž objekt jejich stížností se nachází v bezprostředním poradcově dosahu. Jasným přáním obou členů páru je konečně dostat (nejlépe konečné) rozřešení, či stížnosti jsou oprávněné a kdo by se tedy měl spíše umravnit. Změnit takto nastavený způsob hovoru je úkolem, který se mi i po pěti letech praxe jeví nadmíru obtížným. Často se mi též zdá, že by sama paní Machová měla větší potenciál změnit pana Macha, než když jej přivede s sebou. Z rodinně terapeutického období si jako systemici neseme předpoklad, že změní-li se jeden prvek systému, je změna ostatních nevyhnutelná.

Je nicméně zajímavé – a tím se dostávám k vybranému případu – že jeden typ páru mi tyto problémy obvykle nečiní. Jedná se o dyádu rodič-dítě, tedy typicky stěžovatel-návštěvník (či ještě lépe – stěžovatel-identifikovaný pacient). Těžiště dialogu se v těchto případech téměř bez výjimky nachází mezi mnou a stěžovatelem. Dalo by se říci, že „reálným držitelem problému“ je stěžovatel, neboť návštěvník obvykle žádný problém nemá (nebo jej alespoň nesituuje na svou stranu). Stěžovatel je také tím, kdo „objednává“, a je tedy přirozené, že se dojednávání zakázky orientuje primárně na něho. Ač má kazuistika popisuje pár manželský, tedy v zásadě symetrický, v základních obrysech měla jeho participace na poradenském procesu právě tuto podobu.

Kazuistika

Karla a Jarmilu jsem si pro účely závěrečné práce vybral především z důvodů technických a pocitových. Technické důvody zahrnují zdokumentování všech proběhlých konzultací a relativně dobrou „slyšitelnost“ nahrávek. Pocitovým aspektem míním pozitivní prožitek, který se pojí se vzpomínkou na naši společnou práci.

Jedná se o mladý manželský pár, zatím (dobrovolně) bezdětný. Přestože konzultaci telefonicky objednával Karel, iniciátorkou kontaktu s poradnou byla Jarmila. Vedly ji k tomu opakující se konflikty s Karlem, jejichž příčinu spatřovala v jeho povaze.

Jak jsem již zmínil v předchozí části, jako příznačné lze u tohoto páru vnímat rozložení „stěžovatel-identifikovaný pacient“, kdy Jarmila vystupuje jako stěžovatel a Karel jako identifikovaný pacient. Na rozdíl od většiny podobných případů zde ale identifikovaný pacient se svou identifikací souhlasí, čímž sám sebe přesouvá z kategorie návštěvníka do role zákazníka (nebo přinejmenším osciluje mezi těmito dvěma kategoriemi). Takto definovaná konstelace mě vedla k tomu, že jsem po většinu času vedl dva v zásadě individuální rozhovory. Definujícím tématem obou bylo něco, co Karel pojmenoval jako své „výbuchy zuřivosti“. Zatímco u Jarmily byl převažujícím referenčním rámcem tématu vztah, u Karla byl náš rozhovor rámován jeho individuálním prožíváním.

Celkem se uskutečnily tři konzultace.

První konzultace²

Konzultaci otevírám ve směru první andersenovské otázky.³ S ohledem na fakt, že iniciátorkou je Jarmila, směřuji první otázky na ní. Způsob, jakým do rozhovoru

² Při popisu jednotlivých konzultací budu své aktuální reflexe k proběhlému procesu (včetně „propásknutých možností“) pro přehlednost uvádět do poznámek pod čarou.

³ Tento způsob zahájení rozhovoru byl veden předpokladem, že již rozhodnutí vyhledat odbornou pomoc představuje první (a často nejvýznamnější) krok změny. Domnívám se, že stejnou premisu obsahuje jak Andersenova první otázka, tak Shazerův zájem o změny, ke kterým došlo před prvním

zapojuje Karla („Proč jsme tady, by měl říct on“), dává tušit stěžovatelský charakter její role. Poměrně záhy se začíná rýsovat Jarmilina objednávka. Zmiňuje, že motivací návštěvy poradny pro ni byla skutečnost, že jí vnímá jako „poslední možnost“ před tím, než se s Karlem rozvede.⁴ Přeje si získat návod pro Karla, jak by měl pracovat sám se sebou. Reaguji otázkou, proč je zde, když problém má Karel, čímž implicitně reflektuji Jarmilin stěžovatelský postoj. Dle Jarmily je důvodem to, že si Karel není problému vědom.

V následující pasáži dále dojednávám a formuluji zjišťovací otázky – do rozhovoru jsou střídavě zapojováni oba. Karel pojmenovává „jádro problému“ jako své „výbuchy zuřivosti“ (mimo jiné tím dokládá, že si je problému vědom). Zmiňuje též druhé problémové téma, které podle něj Jarmilu tíží – „že jí nevnímá“. Oba se nicméně ihned shodují na tom, že se jedná o odvozeninu či kauzální vyústění „výbuchů“ (když je Karel vzteklý, nevnímá), a dále se tomuto tématu nevěnují. Karel potvrzuje své přání setrvat ve vztahu.

V další části vedu rozhovor pouze s Jarmilou. Při zjišťování docházíme ke třem příkladům Karlova naštvání (domácí úklid, čekání na tramvaj a pomalost Jarmiliny jízdy na kole) a k přibližné frekvenci výbuchů (jednou až dvakrát týdně). Jarmila též zmiňuje, že Karlovým afektům nerozumí. Z mých vkladů do rozhovoru lze zmínit otázku na výjimky (funkční aspekty vztahu), konstruktivní dotazování (stav po změně) a zplnomocnění (co dosud udělala, aby problém vyřešila vlastními silami; co by Karlovi poradila, aby se problému zbavil).⁵

Následně užívám něco, co by se dalo charakterizovat jako „nedogmatická forma“ cirkulární otázky a co podle mě vyústí v potenciálně významný moment. Ptám se Jarmily, proč si myslí, že je Karel zde (podtrhuji při tom skutečnost, že sám v minulosti vyjádřil neochotu k „odbornému řešení“). Přes odpověď, že to dělá proto, že se nechce rozvést, se dostáváme k tomu, že důvodem je fakt, že má Jarmilu rád. Tento závěr posiluji otevřeným⁶ výrokem: „Jestli to správně chápu, tak to dělá z lásky

setkáním (viz Úlehla, 1996, s. 60-62). Zároveň si sebekriticky uvědomuji, že ne vždy tento moment dostatečně „vytěžuji“.

⁴ Vzpomínám si, že jsem byl lehce zaskočen jednoznačností tohoto výroku, kterou dále podtrhoval minimalistický styl Jarmiliny mluvy. S podobným vymezením spolupráce se manželský poradce setkává poměrně často. Pro mě osobně se stalo určitou kompenzací tíhy přenesené zodpovědnosti, kterou v sobě skrývá, uvolnění v tom smyslu, že vlastně „není, co ztratit“, respektive, že můžeme pouze získat.

⁵ Zpětně vnímám deficit v nedostatečném rozpracování těchto témat.

⁶ Pojmem „otevřený výrok“ míním, že je v něm obsažena výzva k jeho potvrzení/odmítnutí.

k vám.“ Jarmila vyjadřuje souhlas a následně tuto definici potvrzuje tvrzením, že Karel jí dává najevo, že jí má rád, právě tím, že je zde s ní.⁷

Dále hovořím s Karlem o jeho vidění problému. Nejprve vyzdvihuji Karlovo přání, aby byla Jarmila spokojená. Karel potvrzuje, že své výbuchy vnímá jako problém. V jeho slovech o tom, že přes dosavadní snahu nezvládl odhalit příčinu výbušných stavů (které nadto označuje jako „toxické“), spatřuji žádost⁸ o pomoc. V této chvíli se pro mě stává zákazníkem s terapeuticko-poradenskou objednávkou zbavení se těchto stavů, respektive poskytnutí rady, jak s nimi pracovat.

Ptám se jej, jak velkou roli na „spouštění“ problémových stavů prisuzuje Jarmile. Využívám jeho odpovědi, že úplně stejnou, jako jakémukoli jinému podnětu, ke zdůraznění faktu neosobního charakteru jeho invektiv.⁹ Prozkoumávám Karlovo přesvědčení o škodlivosti potlačování hněvu (Proč si to myslí? Jak k tomu došel? atp.). Docházíme k tomu, že je založeno na obecně sdílené představě energetického charakteru psychiky. Nabízím alternativní pohled, ze kterého vyplývá, že vybití vzteku může vztek naopak posílit.¹⁰

Snažím se vytěžit „výjimkový diskurs“; a to ve dvou rovinách. První vyplývá ze skutečnosti, že v práci k výbušným stavům nedochází (Jak to dělá? V čem je to jiné? atp.). Tento směr nás nakonec dovádí k pro mě nepříliš estetickému závěru, že rozdíl spočívá v tom, že za práci je placen.¹¹ Druhá rovina se týkala konkrétních případů, kdy Karel začal pociťovat rostoucí vztek, ale nakonec jej zvládnul zastavit. Nejvíce využíváme příkladu s čekáním na tramvaj. Karel důkladně popisuje kauzální řetězec svých úvah, který mu pomohl. Dochází k tomu, že úspěšné případy se vyznačují tím, že se dokázal již v počátcích existence nepříjemného stavu „zastavit“ a „zamyslet“.

Přecházíme k případům, které zahrnovaly interakci s Jarmilou. U domácího úklidu docházíme k tomu, že Karel v této oblasti již našel řešení a v posledních

⁷ Domnívám se, že zde došlo k poměrně produktivnímu vytěžení prostého faktu, že přišli do poradny.

⁸ S ohledem na to, že „žádost“ a „objednávka“ představují překlad téhož německého výrazu (Ludewig, 1994, s. 89, poznámka překladatele), zde tyto pojmy užívám synonymně.

⁹ Zde jsem byl veden předpokladem (podepřeným zkušeností s klienty), že situování příčiny agresivního chování do jeho producenta (nikoli do reakcí jeho objektu), přináší do vztahu úlevu. Tento názor je též podepřen teoreticky v Maturanově tezi o strukturální determinaci živých systémů – „příčinou“ jednání organismů jsou jejich vnitřní stavy, nikoli podněty prostředí.

¹⁰ Alternativní pohled jsem prezentoval jako nabídku. Záměrem bylo rozšířit možnosti vnímání problému.

¹¹ Zde vnímám možnost dalšího rozvíjení, kterého jsem se dobrovolně vzdal.

čtrnácti dnech je byl schopen aplikovat. Tento fakt oceňuji.¹² Příklad s jízdou na kole normalizuji („častý problém“) a uchyluji se k „návodům a poučením“.¹³ Předložený návod Karel oceňuje jako potenciálně vhodné řešení, které jej dosud nenapadlo.

Vedle konkrétní roviny rozebíráme též obecný aspekt interakčního kontextu Karlových výbuchů. Dle Karla Jarmila problémové situace vyostřuje reakcemi, kterými dává najevo, že očekává problém. Jarmila toto potvrzuje – z Karlových rysů je schopná odhadnout blížící se výbuch; a tento fakt jí samotnou vytočí. Pokouším se tento moment využít konstruktivně, když se táži Karla: „Jakou představitelnou reakcí by Jarmila mohla ten stav zvrátit?“ Karel reaguje tvrzením, že by mu pomohlo, kdyby měli nějakou „pomůcku“, jejímž prostřednictvím by spolu s Jarmilou napodobili vnitřní proces, který mu funguje v případech, kdy je na svůj vztek sám. Něco, co by jej „zastavilo“ a přimělo k „zamyšlení“. Nakonec společně docházíme k tomu, že Jarmila v momentě, kdy spatří v Karlových rysech napětí, pronese slovo „brouk“.¹⁴¹⁵

Na závěr konzultace zveřejňuji své pochybnosti o formě následné spolupráce (pakliže o ní budou stát) a přizývám klienty ke společnému hledání řešení. Mluvím o různých žádostech, které jsem v konzultaci vnímal. Přestože neužívám těchto pojmů, má promluva odráží Jarmilinu roli stěžovatele a Karlovo postavení na pomezí návštěvníka a zákazníka. S ohledem na společné vidění problému nabízím individuální spolupráci s Karlem. Karel správně poukazuje na důležitost Jarmiliny žádosti¹⁶ a vyjadřuje přání pokračovat v párových konzultacích.¹⁷ Jarmila nemá problém ani s jednou variantou. Domlouváme tedy společné sezení za čtrnáct dní. Vedle „metody brouk“ zadána do příště otázka pro Jarmilu: „Jak dlouho by Karel musel být v klidu, abyste si řekla, že s ním zůstanete?“¹⁸

¹² U tohoto páru jsem oceňoval spíše „jemně“. Vedl mě k tomu intuitivní předpoklad, že příliš „okaté“ ocenění by u nich bylo kontraproduktivní. U Karla se tato teze potvrdila ve druhé konzultaci, ze které vyplynulo, že nemá rád situace, kdy by měl chválit sám sebe, nebo kdy někdo jiný chválí jeho.

¹³ Mním zde jeden ze čtyř typů pomoci, jak je definuje Kurt Ludewig (Ludewig, 2011).

¹⁴ Domnívám se, že jsem v tomto případě uplatnil „poradenství“ v tom smyslu, v jakém s tímto pojmem pracuje Kurt Ludewig: „Poradenství pomáhá podporovat a aktivovat možnosti, které jsou u klienta přítomné, ale neaktivní“ (Ludewig, 2011, s. 98).

¹⁵ V průběhu tohoto procesu jsem opakovaně zdůrazňoval, že nehledáme reálné řešení jejich vztahových problémů; že si pouze „hrajeme“. Pravděpodobně v tom byl obsažen předpoklad, že jednoduchá, očekávatelná řešení by ani jednoho z páru neuspokojila. V opakovaném tvrzení „toto není řešení“ by též mohl být obsažen potenciál paradoxní intervence.

¹⁶ Dala by se formulovat slovy: „Pomozte mi obnovit naději, že se Karel změní.“

¹⁷ Zpětně vnímám tento Karlův vklad jako jednoznačně pozitivní. Myslím, že se zde potvrdila systemická premisa o expertnosti klientů.

¹⁸ Vedle poskytnutí odpovědi na Karlův dotaz obdobného znění lze smysl tohoto úkolu vnímat též v kontextu orientace na řešení.

Druhá konzultace

Na začátku¹⁹ vedu rozhovor s Jarmilou o situaci v mezidobí a srovnání s obdobím před konzultací. Dle Jarmily bylo posledních čtrnáct dnů „ideálních“, neboť nedošlo k žádné „scéně“. Pozitivní změnu nicméně opakovaně relativizuje („nebyla příležitost“, apod.).²⁰ Já se naopak pokouším skrze zjišťovací otázky fakt zlepšení zdůraznit. Jarmila dále zmiňuje jednu situaci, kdy si v Karlových rysech všimla napětí. Sama ji ale v zápětí normalizuje poukazem na skutečnost, že se jednalo o interakci s rodiči, kterážto dokáže „rozčílit každého“. Tato situace jim nicméně poskytla možnost využít „brouka“.²¹ Karlovo zvládnutí emocí bylo Jarmilou náležitě oceněno, což (dle Jarmily) Karla velmi potěšilo.²² Jako úspěch vnímá též praktikování společného úklidu, které probíhalo ve zcela uvolněné atmosféře.²³ Na otázku, čím si hladký průběh vysvětluje, odpovídá, že tím, že se to v minulé konzultaci rozebralo. Poukázáním na fakt, že jsem jim žádné doporučení stran úklidu nedal, směřuji ke zplnomocnění.

Dále se věnujeme otázce, kterou jsem na minulé konzultaci zadal Jarmile jako úkol. Stanovila si termín do konce ledna. Odůvodňuje třemi faktory – časové rozpětí nesmí být příliš krátké (krátkodobě se lze „přetvařovat“); nesmí být příliš dlouhé (mohlo by to Karla „přestat bavit“); musí zahrnovat náročnou situaci (v tomto případě Vánoce). Probíráme i nečasové parametry Karlovy změny, primárně to, zda se mohou objevit situace, které nezvládne.²⁴ Oba se shodují na tom, že skutečné

¹⁹ Karel v úvodu konzultace opět prokázal svou expertnost dotazem, pro koho byla určena má první otázka. Uvědomuji si, že se jedná o chybu, kterou občas v párových konzultacích činím – úvodní otázku konkrétně neadresuji, ale pouze „hodím do pléna“.

²⁰ Má zkušenost je taková, že někteří klienti (specificky stěžovatelé) často a „rádi“ fakt pozitivní změny „odvysvětlují“.

²¹ Až při této konzultaci jsem si uvědomil potenciál společně vytvořeného úkolu. Zapojení obou do řešení problémové situace může problémový kontext vzájemné interakce, který se pojí s negativním očekáváním na obou stranách, transformovat v kontext charakterizovaný spoluprací a očekáváním řešení.

²² Můžeme zde spatřit kumulativní rozměr mezilidské interakce, který teoreticky uchopil Gregory Bateson ve svém konceptu schizmogenezě (Bateson, 1958). Ten má za následek, že se pozitivní změny navzájem „samovolně“ posilují (bohužel totéž platí o změnách negativních). Tento koncept pro mě objasňuje skutečnost, že někdy i drobná změna může „nastartovat“ zásadní proměnu dlouhodobě neuspokojivého vztahu.

²³ V tomto případě se nejednalo o pouhou aplikaci Karlova řešení, o kterém mluvil v minulé konzultaci. Nynější verze totiž zahrnovala spolupráci s Jarmilou.

²⁴ Zde jsem navazoval na Jarmilinu normalizaci situace s rodiči.

řešení musí charakterizovat absolutní absence „výbuchů“. Na otázku, co by Jarmila pomohlo, aby věřila, že změna je trvalá, odpovídá: „Věřím tomu už teď, ale bojím se.“

Jedním z ústředních pojmů této konzultace je „přetvářka“. Jarmila opakovaně zmiňuje obavy, že se Karel pouze přetvařuje. Opírá je mimo jiné o skutečnost, že Karel úspěšně absolvoval náročné assessmenty, ve kterých se musel dlouhodobě přetvařovat (Karel to s jistou dávkou hrdosti potvrzuje). Skrze rozbor tohoto pojmu formou otázek (Co si pod slovem „přetvářka“ Jarmila představuje? Jaký je rozdíl mezi přetvářkou a úspěšným zvládnutím vzteku? Jak to dělá ona, že se nepřetvařuje a přesto vnitřní vztek neprojevívá? Jak se má její obava z přetvářky k faktu, že Karlovo naštvání obvykle rozezná dříve než on? atp.) se snažím tyto obavy oslabit. Ve druhé půli konzultace Jarmila několikrát zmiňuje, že věří, že doma se Karel nepřetvařuje.

Věnujeme se též frekvenci Karlových projevů hněvu. Dle Jarmily k nim došlo čtyřikrát až pětkrát za celý vztah. Na konfrontaci s faktem, že minule uváděla podstatně vyšší četnost, reaguje diverzifikací těchto stavů na „obecné naštvání“, kdy je na Karlovi vidět, že je naštváný, ale dá se s ním normálně komunikovat a fungovat,²⁵ a „velké výbuchy“. K prvním pak mělo docházet jedenkrát za týden či čtrnáct dní.²⁶ Na otázku, co by dělala, kdyby zítra došlo k šestému velkému výbuchu, reaguje tím, že „to, co vždycky“ – na odpoledne by odjela pryč z domu, večer by se vrátila a následně by se s Karlem nebavila, dokud by jí to nepřestalo bavit, nebo dokud by se jí neomluvil.²⁷

Ve druhé polovině konzultace se převážná část komunikace odehrává mezi mnou a Karlem. Při reflexi posledních čtrnácti dnů uvádí, že „malých rozhazujících situací“ bylo nepočítaně.²⁸ Na otázku, jak to udělal, že se nenaštval,²⁹ reaguje popisem svého myšlenkového pochodu. Zaznamenal posun v tom, že zatímco zpočátku se musel „přemlouvat“, aby se nenaštval, nyní již k tomuto účelu vědomé úsilí nepotřebuje. V pozadí této změny vnímá rozbor z minulé konzultace a rozhodnutí posílené Jarmiliným tlakem na změnu. Vyjadřuje též přesvědčení, že klíčem

²⁵ Toto vnímám jako pozitivní posun, neboť v předchozí konzultaci s sebou jakákoli forma Karlovy naštvanosti nesla z hlediska Jarmily nemožnost normální komunikace.

²⁶ Minule uváděla jedenkrát až dvakrát týdně.

²⁷ Tímto výrokem jsem byl poměrně překvapen, neboť v poslední konzultaci mluvila v tom smyslu, že další výbuch by znamenal konec manželství.

²⁸ Implicitně tím reagoval na Jarmilin výrok o nedostatku příležitosti k naštvání.

²⁹ Otázku „Jak jste udělal/zvládnul/zařídil...“ vnímám „multifunkčně“. Vedle orientace na řešení s sebou nese též ocenění a zplnomocnění.

k dalšímu zlepšení je praxe; že čím častěji bude „jinak prožívat“, tím více se bude toto prožívání ustalovat. V průběhu této konverzace domlouváme z mé iniciativy společné pojmenování pro Karlovy problémové stavy. Navrhuji pojem „prchlivost“, který oba (s úsměvem na tváři) akceptují.³⁰

Ve shodě s Jarmilou považuje Karel za nejkrizovější okamžik situaci s rodiči. Zapojuji Jarmilu do společného hledání příčin³¹ Karlova nepříjemného stavu. Vytváříme několik hypotéz.³² Rozhovor s Karlem uzavírám komentářem, který se nese v duchu zplnomocnění. Oceňuji způsob, jakým o sobě přemýšlí, a míru porozumění svým vnitřním procesům. Zdůrazňuji fakt, že má funkční model pro zvládání problémových situací a že je schopen jej aplikovat.

Při domlouvání dalšího termínu konzultace³³ vystupuje Jarmila opět v roli stěžovatelky, když prohlásí, že o dalším termínu by měl rozhodnout Karel, neboť je to on, kdo má problém. Nabízím alternativní pohled, když sděluji, že jsme zde kvůli Jarmile, kvůli tomu, aby mohla být s Karlem šťastná a měla pocit, že s ním může být i do budoucna. Jarmila si přeje termín za měsíc, aby konzultace následovala potenciálně krizovou situaci – návštěvu Karlových rodičů spojenou s oslavou narozenin. Jarmilinu přání vyhovuji.

Třetí konzultace

Konzultaci zahajuji otevřenou otázkou, o čem by dnes chtěli mluvit.³⁴ Slovo si bere Jarmila³⁵ a vyjadřuje přání porozumět Karlově psychice. Konkrétně se táže, zda

³⁰ Pravděpodobně jsem zde byl veden přesvědčením o významu způsobu, jakým se o věcech mluví. Domnívám se, že archaický pojem „prchlivost“ s sebou nese zcela jiné zabarvení než v minulé konzultaci nastolený termín „výbuchy zuřivosti“.

³¹ V průběhu celé spolupráce s tímto párem jsem s pojmem „příčiny“ pracoval v synchronním smyslu. Na rozdíl od diachronního přístupu, který by v tomto případě mohl tematizovat Karlovo dětství, se synchronní pojetí orientuje na téma procesů, které se v člověku odehrávaly v projednávaný moment.

³² Spíše než o nalezení konkrétního podnětu mi zde šlo o předvedení způsobu, jakým lze o těchto věcech uvažovat.

³³ Na konci každé konzultace se klientů ptám, zda chtějí ještě přijít. Ztotožňuji se s názorem, že by to měl být „klient, kdo stanovuje, zda dojde k další návštěvě, a navrhuje, za jak dlouho by měla být“ (Úlehla, 1996, s. 104).

³⁴ Uvědomuji si, jak významná může být první otázka. Zatímco dominantní část minulé konzultace sestávala z rozboru mezidobí, v této jsme se k tomuto tématu dostali pouze krátce. Jako možnou chybu vnímám to, že jsem se nezeptal na zvládnutí rodinné oslavy, o které mluvili v závěru minulého setkání. Pravděpodobně by se tím otevřel prostor k dalšímu ocenění a posílení (zvládnutí „krizové situace“).

³⁵ Úvodní dotaz jsem opět neadresoval. Mám nicméně pocit, že u takto obecných otázek nepředstavuje neadresnost problém.

mu to, že na ní v minulosti řval, přinášelo nějaké uspokojení či úlevu.³⁶ Rozebíráme smysl Jarmiliny žádosti. Mluví o „soukromém experimentu“, kdy se zkusila postavit do Karlovy role – po té, co Karel omylem navrtal stůl, jej „seřvala“. Nešlo přitom o její přirozenou reakci (z reakcí Karla je nicméně zřejmé, že si ničeho neobvyklého nevšiml).³⁷ Žádnou úlevu ani uspokojení nepocítila; naopak se na sebe za tuto reakci zlobila.³⁸

Karel se ve své odpovědi Jarmile vrací k první konzultaci – konkrétně k mé nabídce alternativního pohledu na fungování psychiky. Uvádí, že se mi tehdy snažil „namluvit“, že pokud bude potlačovat svůj vztek, respektive pokud jej nebude projevovat, jeho stav se zhorší. Nabídnutá hypotéza (tvrdící v hrubých rysech opak) se mu dle jeho slov potvrdila.³⁹ Odvozuje od ní absenci úlevy (jestliže projevování vzteku jeho stav zhoršovalo, nemohlo mu zároveň přinášet úlevu).

Jarmila reaguje tím, že tuto odpověď očekávala, ale že je to potom pro ni ještě více nepochopitelné – „Proč to dělal, když ho to neuspokojovalo?“ V tento moment si беру slovo⁴⁰ a nabízím příměr s různými typy nutkavého chování. Jako příklad uvádím okusování nehtů, „zaťukávání“ na dřevo a hlazení rohů. Na to reaguje Jarmila slovy, že Karel se věnuje všem těmto aktivitám.⁴¹ Sám Karel pak uvádí, že tyto činnosti mu uspokojení přinášejí.

Své dilema nakonec řeší sama Jarmila výrokem, že Karel se tak choval asi proto, že mu nikdo neřekl, že to jde i jinak. Navazuje tím na Karlovo sdělení, že se mu potvrdila mnou prezentovaná hypotéza. Karel s tímto pohledem souhlasí. V návazném hovoru upozorňuje Jarmila stěžovatelským tónem na to, že v minulosti nedošlo ke změně Karlova pohledu na problém (a tudíž ke změně chování),⁴² přestože to spolu mnohokrát probírali. Vyčítavě mluví o tom, že nyní ke změně stačilo zajít do

³⁶ V této konzultaci Jarmila důsledně situovala problém do minulosti.

³⁷ Zde vidím propásnutou šanci – šlo se bavit o tom, jak je možné, že na to Karel nijak nereagoval. Smyslem by bylo posílení faktu změny jeho chování.

³⁸ Možná šlo ocenit Jarmilinu kreativitu.

³⁹ Karlovo přijetí odlišného vnímání problému bylo v dalším průběhu konzultace opakovaně prezentováno jako vysvětlení zlepšeného stavu. I já jsem se k tomu připojil veden předpokladem, že tato hypotéza skýtá naději na trvalý charakter zlepšení. Právě tato naděje byla v tomto setkání ústředním Jarmiliným tématem.

⁴⁰ K tomuto rozhodnutí mě pravděpodobně vedla nespokojenost s dosavadním průběhem uchopování tématu „uspokojení“. Zpětně mám pocit (nikoli pouze s ohledem na to, co následovalo), že jsem se měl držet více „zpátky“, či více zapojit Karla. Je ale pravdou, že Jarmilina otázka směřovala na mě.

⁴¹ Přes všeobecné pobavení se musím přiznat, že jsem byl touto reakcí zaskočen.

⁴² Jarmila zde poněkolkrát potvrdila přijetí obecné hypotézy o kauzálním vztahu mezi změnou pohledu a změnou chování.

poradny, kde mu to sdělil někdo jiný. Reflektuji bludný kruh Jarmilina výroku, který má následující strukturu – jdete do poradny v naději na změnu; když změna nepřijde, je to špatně, protože se Karel dále chová nepříjemně; když změna přijde, je to špatně, protože k ní došlo po návštěvě poradny.

Dominantními tématy následující části konzultace se stávají Jarmilina obava o trvalost uskutečněné změny a forma další spolupráce. Oba opakovaně potvrzují fakt vnímání změny (Jarmila: „On se prostě změnil, takže já nemám důvod si stěžovat.“ „Samozřejmě se rozvést nechci a myslím, že teď už je to na nás vidět.“ „Mám pocit, že ani nevím, kvůli čemu jsme se vlastně hádali.“;⁴³ Karel: „Samotného mě to překvapilo, že se to takto změnilo.⁴⁴ Moc nevím, co si s tím počít. Asi nic.“) V důsledku toho Jarmila nahlas rozmýšlí, zda má vůbec smysl do poradny dále docházet. Má pocit, že to „překonali“ a že už nemají o čem v poradně mluvit (zmiňuje též dle svého názoru obecně sdílený předpoklad, že ve vztazích často dochází po osmi letech ke krizi a že pakliže je tato zvládnuta, zůstanou spolu dotyční do konce života). Na druhou stranu je pro ni obtížné přijmout skutečnost, že by se Karel mohl trvale změnit díky „jednomu či dvěma odpoledním“. Neví, jak se s tím „vypořádat“.

Ptám se, v čem by to pro ní bylo jiné, kdyby ke změně došlo po půlroční spolupráci v týdenních intervalech. Jarmila na to nedokáže odpovědět. Do rozhovoru vstupuje Karel s návrhem prodloužení intervalů mezi jednotlivými konzultacemi („třeba na dva měsíce“). Po krátké diskuzi se k tomu s Jarmilou připojujeme. O následných konzultacích mluvíme jako o „kontrolních“ (ve smyslu kontrol u lékaře).⁴⁵

V závěru konzultace projevuje Karel zájem o abstraktní problémy mezilidské komunikace a psychoterapie. Rozhovor probíhá tak, že mi Karel klade otázky a já mu odpovídám.⁴⁶ Svě odpovědi se pokouším vztahovat k reáliím z jejich života.

Z technických důvodů odkládáme domluvu termínu příští konzultace na polovinu následujícího měsíce, kdy si mají zavolat.

⁴³ V této konzultaci Jarmila existenci pozitivních změn nerelativizovala.

⁴⁴ Karel zde měl na mysli změnu svého prožívání a chování.

⁴⁵ Skrze distinkci léčba/kontrola toto pojmenování implikuje skutečnost, že léčba byla ukončena.

⁴⁶ K přistoupení na Karlovu žádost mě vedla ambice prokázat svou odbornou kompetenci. Vycházel jsem při tom z Jarmilina předpokladu, že pro Karla je nezbytnou složkou efektivní pomoci to, zda si ji vydefinuje jako „odbornou“.

Závěr

Karel s Jarmilou v dohodnutém čase ani v následujícím období nevolali. Vzhledem k jejich spokojenosti se stavem v době poslední konzultace, nevnímám jejich neobjednání jako problematické. Dávám jim důvěru v tom, že kdyby toho bylo zapotřebí, ozvali by se.

Naši spolupráci hodnotím jako v zásadě úspěšnou. Více než absence projevů Karlovy prchlivosti mne k tomu vede Jarmilin výrok ze třetí konzultace, že už v poradně nemají o čem mluvit. Spatřuji v něm potenciální souvislost s pojmem „rozpuštění problémového systému“.

Pokud jde o otázku „Co zabralo?“, mám obavu, že si jako systemický terapeut nemohu činit žádný nárok na byť jen přibližnou odpověď. Považuji ale za užitečné lehce si nad ní zaspekulovat. Karel i Jarmila explicitně vyjádřili předpoklad, že změnu přivodil nový pohled na fungování psychiky, který jsem prezentoval v průběhu první konzultace. Já sám bych (pokud bych tedy mohl) největší váhu přisoudil jejich rozhodnutí využít služeb poradny. Souhlasím v tomto s Ludewigem, že „už pouhé rozhodnutí vyhledat pomoc může rozšířit komunikaci o problému a učinit problém zbytečným“ (Ludewig, 2011, s. 66). Vlastní příspěvek bych pak nejvíce spojoval s pojmem *allegiance*, který Ludewig v návaznosti na amerického psychoterapeuta Bruce Wampolda vymezuje jako „měřítko pro přesvědčení terapeuta, že metoda, kterou používá, je účinná“ (tamtéž, s. 101).

V otázce technik a postupů využitých v konzultacích⁴⁷ jsem toho názoru, že se mi podařilo aplikovat většinu položek seznamu systemických technik, který poskytl Ludewig (viz tamtéž, s. 94-95). Z hlediska poskytnutých typů pomoci jsem byl schopen v nahrávkách identifikovat poradenství, terapii a návody a poučení.

Jako svou největší rezervu jsem při poslechu nahrávek vnímal tendenci nechat se možná až příliš unášet probíhajícím dialogem, která několikrát vedla k poměrně svižnému střídání témat. Ve snaze o kompenzaci tohoto jevu jsem se k některým tématům musel opakovaně vracet.

⁴⁷ Správně by zde mělo stát „využitých při rozboru konzultací“ (viz kapitola „Úvod – metareflexe“).

Použitá literatura

BATESON, Gregory. *Naven*. Stanford: Stanford University Press, 1958.

BATESON, Gregory. *Mysl a příroda: nezbytná jednota*. Praha: Malvern, 2006.

LUDEWIG, Kurt. *Systemická terapie: základy klinické teorie a praxe*. Praha: Pallata, 1994.

LUDEWIG, Kurt. *Základy systemické terapie*. Praha: Grada, 2011.

ÚLEHLA, Ivan. *Umění pomáhat*. Písek: Renaissance, 1996.