“Umím mít radost”

Komentovaná kazustika k obhajobě psychoterapeutického výcviku Umění terapie

Marie Marečková, leden 2016

GI SYSTEM PRAHA

UT12, vedoucí výcviku: I. Úlehla, Z. Macek

Obsah

1 Proč právě Robert aneb Jak se správně na lopatu sedá... 3

2 Před první konzultací: 4

„Doporučila vás známá, tak bych se chtěl objednat. Mám takové psychosomatické problémy.“ **..... 4**

3 První konzultace: 5

„...Abych nebyl takový sklíčený, abych se pořád zdravotně tolik nesledoval, nešrotovalo mi to tolik v hlavě...“ **..... 5**

4 Druhá konzultace: 8

„Pracovat na tom, abych si nevsugerovával, že je něco špatně.“ **..... 8**

5 Třetí konzultace: 10

„Načerpat síly. Hypnózou.“ **..... 10**

6 Čtvrtá konzultace: 13

„Vychytávám krizovky. Třeba doma...“ **..... 13**

7 Pátá konzultace: 15

„Umím mít radost. Teď jen vymyslet, z čeho ji budu mít.“ **..... 15**

8 Dovětek 16

„Mohl bych se zase objednat? Mám se docela dobře, ale horší s otcem...“ **..... 16**

9 Závěr 16

Děkuji, budu Vám za to vždycky vděčná. **..... 17**

Použitá literatura 18

1 Proč právě Robert aneb Jak se správně na lopatu sedá...

Úvodem musím přiznat, že práci s Robertem jsem si pro závěrečnou kazuistiku nevybrala z celého pléna zaznamenaných konzultací, po analýze všech přínosů a rizik (a důkladném zhodnocení reprezentativnosti mojí práce) – jak jsem si původně plánovala. Chceš-li rozesmát Boha, řekni mu o svých plánech...
Poslední dva roky byly u mě ve znamení velkých změn (ukončení dlouholetého vztahu a počátek nového, obhajoba doktorátu, dvě velké zahraniční pracovní cesty, svatba, těhotenství, narození prvního dítěte k tomu stávajícímu nevlastnímu atd.) a tyto osobní změny se nutně promítaly i do mojí terapeutické práce. I když jsem si – i přes překotný trysk změn v osobním životě - udržela poměrně stabilní pemzum terapeutické práce, systematické nahrávání konzultací nezbývalo tolik prostoru.
Zapůjčená kamera bohužel zklamala v kvalitě snímání zvuku a videozáznam přes počítač se zase po 20 minutách zastavoval vlivem limitovaného rozsahu. Přikročila jsem tedy k nahrávání zvuku pomocí diktafonu a snažila se nahrávat všechny počínající terapie. Tou dobou se však už pomalu ale jistě blížila doba uzavírání mé činnosti na pracovišti a tedy období "velkého úklidu", ve kterém bylo velmi obtížné přijímat nové klienty a začínat novou dlouhodobější terapii (a ještě v relativním klidu).

Dohromady jsem tou dobou měla osm nových klientů s výhledem dlouhodobější setrvalé práce. Z nich však tři nesouhlasili s natáčením pro účely závěrečné práce. Ze zbývajících pěti klientů pak jedna mladá žena byla nucena ukončit terapii předčasně z důvodu vážného onemocnění maminky, za kterou se přestěhovala, a jedna starší paní z důvodu nastoupení k hospitalizaci a posléze rekonvalescenci (recidiva onkologického onemocnění). Další klient, opět somaticky nemocný, odvolal souhlas s nahráváním zpětně v návaznosti na životní změny. Vybírala jsem tedy ze tří případů: staršího profesora konzervatoře s obtížemi v partnerském životě a přáním osvobodit se od alkoholu, mladé slečny s bruxismem a vážně nemocným bratrem a Roberta. Bohužel u obou prvně zmiňovaných v současnosti platí, že terapeutická práce s nimi nakonec po odmlce v mém šestinedělí pokračuje a tedy nesplňuje podmínku stanovenou pro kazuistiku k obhajobě. S Robertem už nyní práce také pokračuje, ale ještě v době, kdy jsem kazuistiku začala sepisovat, jsem ji považovala za ukončenou a nynější práce se přesunula k jinému zadání (viz dále).
Podobně tuto kazuistiku teď finišuji jednou rukou. Ve druhé syna, kterému právě rostou zoubky (poté, co mezi svátky válčil s Rotaviry).

Jistě, napadá mě tolik systemických otázek, kterými by se dalo navázat... :)
Pokud však využiju Cimrmanova omnipotentního "kroku stranou", tak je hned situace jasnější: Díky Bohu za ty dary!

2 Před první konzultací:

„Doporučila vás známá, tak bych se chtěl objednat.
Mám takové psychosomatické problémy.“

S Robertem přicházím do prvního kontaktu po e-mailu, přes který se objednává, v dubnu 2015. Dostal prý na mě referenci od své známé, kterou jsem provázela obdobím léčby onkologického onemocnění. Píše pouze, že “*mu známá řekla, že jsem výborná psycholožka že by se chtěl objednat*”. V odpovědi ho tak prosím o naznačení toho, co ho přimělo vůbec někoho hledat. Kontaktuje mě z univerzitního mailu, proto se ptám, zda je student, s vysvětlením, že pro studenty je u mě možnost konzultací zdarma v rámci univerzitní psychologické poradny. Odpovídá, že studuje na UP a dále píše: “*Jsem hodně citlivý co se týče mého zdraví. Vsugerovávám si, co by mohlo být s mojím tělem v nepořádku a to třeba pouze když o něčem špatném slyším nebo vidím.. Hodně často to nemůžu dostat z hlavy a nedokážu odpočívat. Mám takové psychosomatické problémy*.“
V odpovědi mu děkuji za doplnění a objasňuji, že mu mohu nabídnout psychoterapeutické konzultace omezené časově koncem června (blížící se termín mého porodu), navrhuji možné termíny a navigaci na místo realizace setkání.

Když se připravuji na konzultaci, hlavou se mi točí tyto úvahy:

- **Funkce kladné reference na setkání** – Snažím se si vybavit klientku, která dala referenci, a průběh práce s ní. Nejsem si moc jistá, jestli si vybavuji správně, jelikož z práce s ní jsem neměla dojem, že by byla jednoznačně nadšená průběhem sezení (docházela přerušovaně, konec spolupráce byl jaksi otevřený, sama jsem se v konzultacích cítila nejistě, jelikož její zdravotní stav se dramaticky proměňoval, stejně jako rodinný a osobní život, práce byla opravdu náročná). Přemýšlím, co se svojí „detektivní potřebou“ udělám, protože ji vyhodnocuji jako pro Roberta neužitečnou. Nápověda a následně úleva pro mě přichází v podobě jiné konzultace v mezidobí, kde jiná klientka tematizuje svůj zvláštní vztah ke konzultacím. Nasebezpytnou otázku, co mi tedy pomohlo k úlevě, si odpovídám, že znovu-uvědomění, že terapie je díky bohu spolupráce dvou a já tak mám možnost očekávání (=naději, se kterou klient na konzultaci přichází) s klientem reflektovat (pokud to bude pro něj užitečné).
- **Zejména poslední věta jeho emailu** (*„Mám takové psychosomatické problémy.“)* na mě působí dojmem, že Robert není péčí o psychické zdraví zcela nepolíben. Mám fantazie o tom, jak se Robert k takové větě „dostal“ a přemýšlím, jak by se případně věta dala využít v terapii. Líbí se mi formulace, které nahrávají externalizaci a zároveň mě láká zkusit více prozkoumat, kde/jak tenhle příběh Robertova života vznikl a třeba i zkusit vytvářet alternativy.
- **Jak situaci ošetřit, aby prostor na práci mohl být bezpečný i přes mé pokročilé těhotenství?** Vím, že pracuji se značně omezeným časovým rámcem, který se navíc může i při sebelepším plánování ze dne na den změnit - což je pro mě nová situace. Upomínám se na slova Insoo Kim Berg: *„Necítíte-li se sám v bezpečí, nemůžete se uvolnit a vytvořit pracovní vztah s klientkou*.“ (Berg, 2013, str. 14) Domlouvám se sama se sebou, že musíme úvodem s Robertem dojednat varianty, jak budeme postupovat v případě, že se na mé straně něco neočekávaně změní.

3 První konzultace:

„...Abych nebyl takový sklíčený, abych se pořád zdravotně tolik nesledoval, nešrotovalo mi to tolik v hlavě...“

Na konzultaci přicházím s předstihem čtvrt hodiny, Robert už však čeká u dveří. Nestává se mi to (klienti spíše přicházejí pozdě a nebo čekají za dveřmi a já se o tom dozvídám až zpětně) a nemám příliš času promyslet svou reakci, proto se představím a ptám se, zda jsme se správně pochopili ohledně času začátku konzultace. Odpovídá, že ano, že však nevěděl přesně, kde mám pracovnu, tak vyrazil raději dříve. Domlouvám se s ním, že se potřebuji ještě na konzultaci připravit a že můžeme začít za 10 minut. Jsem se svou reakcí spokojená, typická by pro mě dříve bývala reakce plná snahy vyjít vstříc i na úkor sebe (a následně tedy terapie).
Po 10 minutách jej přivítám do pracovny. Robert je štíhlý, ne příliš vysoký mladík s věkem mírně přes dvacet let. Má účes z delších vlasů, který nosívají sportovci a i oblečení působí sportovně. Mám dojem, že takhle nějak jsem si ho představovala - překvapuje mě však klid, se kterým se pohybuje a usazuje do křesla. Uvědomuju si svůj předpoklad o úzkostném staženém klukovi, který se na konzultaci objednává takovým způsobem.

Otevření společné práce
Představuji se a krátce Roberta informuji o možnostech konzultace (časové hranice, moje povinnost mlčenlivosti, co nabízím atd.). Po dojednání formátu práce otevírám konzultaci Andersenovskou otázkou ***„Jak to bylo s myšlenkou hledat pomoc? Jak vás dovedla až sem?“***

Otázku po vzniku a životě myšlenky hledat pomoc jsem s oblibou používala jaksi intuitivně už před nástupem do výcviku; zřejmě vzhledem ke kontextu – působení na „učňáku“, kde se velká část klientů v pracovně psychologa ocitá jaksi „shodou náhod“, řečeno de Shazerovým jazykem v roli „návštěvníků“ (Schlippe, 2006, str. 28).*Výcviku jsem moc vděčná za pojmenování téhle mojí snahy přeložit situaci z „no, tak co teda bude/chcete“ do nějakého tvaru v „klientské ich formě“.*

Robert odpovídá popisem historie obtíží, které zažívá: Deset let hrál fotbal, jednou dobou ho začaly bolet třísla, chodil po doktorech, ti na nic nepřišli, zhoršovalo se to, v 16 letech skončil s fotbalem, v Třinci navštívil několikrát psycholožku, pak psychiatr tamtéž , po 10 měsících tak dostal Citalec, bolesti se šířily, nakonec strach se kolene jen dotknout – nyní do ledna Coaxil... Proč se pořád pozoruju? Mám nějaké obavy, nějakou úzkost...
Děkuji, shrnuji, opakuji, ujasňuji sdělení. On reaguje vstřícně, přitaká, doplňuje.

Zajímám se dál o to, **co do teď zabralo**. Přemýšlí chvíli a pak říká, že „byl někdy malinko klidnější... nešrotovalo mu to tolik v hlavě...“ Zajásám a chystám se zkoumat výjimku, on však konstatuje, že to bylo po lécích, ale že „ty na něj měly spíš ty nepříjemné vlivy“, takže je brát nechce.
Reaguji oceněním (*„Když slyším, jak popisujete ty nepříjemné věci, které zažíváte, říkám si, že jste teda statečný, že odmítáte využívat pomoc léků, ale chcete to zvládnout vlastníma silama.“). Odpovídá, že je víc věcí, co mu pomáhá, ale pořád je to nějak málo.*

Pokračuji: „Co bychom naopak měli dělat jiného oproti tomu, co jste dělal dosud s jinými odborníky či i sám?“ Hledá slova, pátrá, nakonec odpověď zní, že bychom měli pracovat na tom ***„...abych nějak překonal to období, nebyl takový sklíčený, abych se pořád zdravotně tolik nesledoval, nešrotovalo mi to tolik v hlavě...“***

Když poslouchám Robertovu výpověď, napadá mě následovné:

- Je toho prostě moc (na jednoho člověka – a dokonce i na mě, abych to jen tak poslouchala).
- Je to jaksi až příliš „profi“ (na hony vzdálené běžnému životu studujícího mladíka. Napadá mě, že nevím nic o tom, co studuje, co ho baví, jaký je – jako by byl „profi nemocný“).
- Celé se to točí kolem popisu toho, co nedělat/co už se nemá dít (Nepředstavujte si růžového slona!).

Mezitím Robert dodává, že má oba rodiče, ale táta hodně pije, chodí hodně do hospody, na zálety. Máma byla vždy hodná, „stará se o nás“, je pracovitá. Táta na něj býval docela v pohodě, ale co skončil s fotbalem, tak to není jako dřív. Na bytě (v Olomouci, kde je přes týden) je to v pohodě. Dříve ale to bylo složitější, tady se to zlepšilo. Pak ještě popisuje svůj první vztah, který také vnímá jako jednu z příčin obtíží.
Doptávám se ještě na to, v čem by naše práce měla být jiná, než s ostatními odborníky, se kterými se setkal. Odpovídá, že psychiatr vždy jen sejmul anamnézu a dal mu recept na léky a to/ty nechce. Psycholožka byla milá, bylo mu u ní lépe, úlevu zatím necítil. Chtěl i nadále pokračovat v docházení k ní, nemůže však už kvůli rozvrhu ve škole (přijíždí domů v době, kdy ona už nenabízí konzultace). Chvíli se zastavíme u toho, co společně tedy dělali a na co by chtěl navázat. Bohužel se nedobereme ničeho pro mě hmatatelného (Robert si už zřejmě konzultace pamatuje spíše mlhavěji).

Zvažuji, jak pokračovat. Napadají mě výjimky, ale nejsem si jistá, zda by pátrání po nich nedopadlo stejně jako v onom jednom případě. Vítězí u mě dojem, že by rozhovor chtěl oživit, bylo by třeba objevit/resuscitovat onu naději, která (kdysi?) Roberta vedla k myšlence říci si o podporu a pomoc. Jsme navíc ve 13. minutě konzultace, což mi volbu usnadňuje: **Zázračná otázka**.

Se zázračnou otázkou jsem se po dlouhou dobu ve výcviku jaksi nemohla sžít. Zkoušela jsem ji s klienty mnohokrát, ale zřejmě to bylo právě ono „zkoušení“, co nedovolilo kouzlu zapůsobit. Také jsem ji často trénovala tam, kde není poptávka po terapii, ale po provázení a kde tedy není čas na velkou změnu (prefabrikování nějakých novotvarů), ale spíše na pověstné „don't just do something, stand there!“ (Dettmore, 2011).
Průlom pro mě byl, když jsem si „testovala zázrak“ sama na sobě – v jedné vlastní komplikované situaci. Pochopila jsem, jak jinou realitu pomocí ní konstruuji: Namísto hledání, kde a jak tu symbolickou „prasklou duši“ opravit - jestli zalepit žvýkačkou, otočit naruby, dofukovat co 100m, shánět náhradní apod. – jsem fantazírovala o klidné cestě pěšky bez nutnosti být někde na čas a s kolem „v cajku“. A konečně mi to „zapadlo“. Od té doby používám Zázračnou otázku jako metodu volby v mnoha konzultacích a s radostí sleduji proměnu v klientově řeči a tedy životě.

Na zázračnou otázku a doplňující otázky (Jak zjistíte, že se vám stal zázrak? Pokud byste sám sebe pozoroval skrytou kamerou, ve kterém okamžiku záznamu byste řekl, že tohle je tím zázrakem? Kdo by kolem na vás mohl poznat, že se stal zázrak? Jak to mamka zjistí – podle čeho?) Robert reaguje takto:

- Se probudím - budu se cítit šťastný, spokojený, nebudu myslet na to, co mi všechno je.
- Nebudu se bát něco udělat - jít si zacvičit tai-chi, budu něco dělat bez obav.
- Navázal bych nějaké nové vztahy.
- Šel bych si zacvičit tai-chi, cítil bych se uvolněný, bez toho stresu, bez té obavy.
- Lehce se usmívám (v průběhu Robert měnil užívané časy, někdy použil podmiňovací způsob atd.).

- Ten den bych mohl prožít v klidu, bez stresu, zajít si na procházku, zaplavat.
- S někým bych si mohl vyrazit: kamarádi ze školy, lidi, co jsem tady poznal.
- Jak vypadá to ráno po zázraku? Chvilku bych si možná ještě poležel - pak bych si šel udělat nějakou snídani, pojedl bych, udělal si nějakou snídani, vyčistil si zuby, oblíkl se - pak možná tai-chi, procházka nebo už bych přemýšlel, co odpoledne.
- Byl bych víc komunikativní, řekl bych, že jdu s někým ven – to by mamka určitě poznala.

Jak říká de Shazer, *„Bez ohledu na užitá slova nevíme, jakou otázku jsme přesně položili, dokud neslyšíme, jak klient odpoví“* (Dolan, 2014, str. 72), proto vyjasňuji, upřesňuji, opakuji, shrnuji. Navazujeme otázkou na to, kdy se mu už zázrak děje (70-80% zázraku právě teď), probíráme detailně, jak to dělá, jak to dokáže, oceňuji to, co už zjevně či skrytě umí. Bavíme se o tom, co a jak dělá, jak to vypadá, když je procento vysoké. Zamýšlím se nahlas (jakoby reflektující tým, ale v jedné osobě), pokládám řečnické otázky, ze kterých si Robert vybírá.

Robert opravdu dře, až se z něj kouří. Snažím se tempo zklidňovat tím, že hodně opakuji, shrnuji, reflektuji, doptávám se, připojuji se k vizím...

Ve chvíli odpočinku pokládám otázku, **do jaké míry to, co děláme, odpovídá tomu, pro co si přišel**. Robert odpovídá rychle, že asi jo, že v pohodě. Vypadá, že nechce přetrhnout nit (zázraku?). Hlavou mi bleskne výčitka, že jsem neměla rušit dotazem „odjinud“, ale vzápětí jsem za to ráda, protože mám šanci si uvědomit změnu v Robertově práci (tempo, nastavení, částečně i slovník) a taky kouknout na hodinky a rozvrhnout si zbylý čas (cca 15 minut).

Robert hned „hladově“ navazuje doplněním, že 40% je typický stav ráno, ale jsou dny, kdy je to víc, ale i míň. Spontánně popisuje ráno, kdy to bylo „hodně dobrý“. Pracuji dále se škálou (hodně dobrý = skoro 80%, jaký je rozdíl oproti 20/60%, kolik by bylo minimálně potřeba, aby si řekl, že takhle je docela spokojený, takhle se dá spokojeně fungovat). Delší dobu se zastavíme u otázky, co by potom dělal, když by zjistil, že už se mu vlastně daří (na jím stanovenou míru 80% zázraku) – co by pak udělal s vlastním životem, čím by ho vyplnil, jaké by to bylo třeba měsíc po zázraku.

Závěrem konzultace ukládám **domácí úkol**:
Vybrat si jeden den do našeho příštího setkání a v ten si zahrát na den po zázraku. Poznačit si, jak to šlo, abychom se k tomu mohli vrátit. (Rozebíráme, jak to udělat, kdo je jeho oblíbený herec, že ani nejlepší herci nehrají celý den a už vůbec ne na jednu klapku, jeho oblíbený herec – Craig – má určitě na spoustu scén dubléry atd.)

Po konzultaci
Po odchodu klienta tradičně reflektuji, co se dělo, a doplňuji si poznámky. Mám radost z Robertovy proměny, z toho „rozsvícení“ jeho obličeje. Na druhou stranu si nejsem jistá, jestli jsem neměla postupovat ještě pomaleji, ještě více nechat myšlenky doznít.

Vím, že v tom mám stále mezery, jsem nedočkavá k sobě a v některých případech i k druhým, často toužím po hmatatelném posunu hned teď. Vím, že s lidmi s vážnou nemocí/umírajícími si dokážu dopřát jinou polohu – více jen poslouchat, učit se od nich, méně „páchat dobro“, jen tak být. Zřejmě jsou to ty situace, kdy klient poptává prakticky - slovy Ivana Úlehly - „doprovázení“ (Úlehla, 2005, str. 31). Avšak v konzultacích, kde si klient ať už přímo či nepřímo přichází ke mně pro změnu, mám tendenci si více nabíhat do role „manažerky zázraku“.

Také si uvědomuji, jak se mi tady v konzultaci vrátilo neošetření otázky pozitivní reference, která Roberta ke mně přivedla – a tak jsem si vběhla do bezhlavého naplňování domnělého vysokého očekávání. Jsem vděčná za tyhle „kapitoly do života“, kde mám šanci si uvědomit, jak moc je nutná v terapii péče o sebe samou.

Napadá mě také, že jsem nezúročila první dojem, který jsem z Roberta měla – a že by to mohlo být cenné (např. formou reflexe).

Hlavní podnět, který si odnáším já:
Slovy Insoo Kim Berg: „Učte se používat sebe jako nástroj pomoci... Váš zdravý rozum, pozorovací talent a způsob užití citu, jsou důležitou součástí použití sebe samého.“ (Berg, 2013, str. 14)

4 Druhá konzultace:

„Pracovat na tom, abych si nevsugerovával, že je něco špatně.“

Robert přichází s úsměvem na rtech, jaksi rozveselený.
Úvodem **reflektujeme změny od posledního setkání**. Navazuji na Zázračnou otázku, ptám se, co se zlepšilo, v čem, kdy to cítil.

První den po konzultaci byl prý plný energie, připomněl si, jak mu může být v životě dobře. Druhý den kontrola na ortopedii, zapomněl si vzít doporučení od lékaře, tak ho museli přeobjednat, rozhodilo ho to. Zase se klepl do kolena a zase začalo bolet. Nedokázal zastavit špatné myšlenky. **Chce pracovat na tom, aby si nevsugerovával, že je něco špatně.**

Bavíme se o domácím úkolu – jak to zinscenoval, jak se mu hrálo, v čem už je tedy profík atd.

Reflexe domácího úkolu:
Ten den ráno vstal, zameditoval si, zacvičil si tai-chi. Hrál roli Craiga, měl jen malou nejistotu. Šel do školy, i tam to bylo lepší (i když koleno zabolelo, tak jsem se snažil to přejít - začal jsem se s někým bavit - hráli jsme karetní hru - přemýšlel jsem o tom, jak večer půjdu na jógu - řekl jsem si, že to zvládnu.
Když mi nebylo dobře, snažil jsem se to „odťukat“ (EFT), vzpomněl jsem si na Craiga, jeho taky určitě nic nebolí a když jo, tak se v tom netopí. Když to on dokázal, tak já si taky můžu zacvičit.
Ráno se dařilo na něj myslet nejvíc. Půjčil jsem si knihu Síla pozitivního myšlení, našel jsem tam několik vět, které si říkám a třeba i nahlas. Třeba "všechno mohu v Kristu, který mi dává sílu", “s Boží pomocí teď zbavuji svou mysl veškeré úzkosti, všeho strachu i všeho pocitu nejistoty".
„Prostě jsem se cítil svěží, cítil jsem větší oporu v nohách, byl jsem takový plný energie. Myslel jsem na to, že se budu učit, udělám si svačinu. Ve škole jsem se soustředil na to, co se učíme... je to taková naděje, že může být i líp.

Postupujeme pomalu, snažím se zachytávat příval podnětů. **Znesamozřejmuji jeho výroky, oceňuji nové postupy a chování** (jak jste to udělal, že jste to přešel? Jak působilo to, že jste si řekl, že to zvládnete? Co vám to umožnilo? Jak jste dokázal to pak opravdu realizovat? Říkám si, že to teda není úplně samo sebou, sedět takhle v lavici na přednášce, zažívat ty nepříjemné pocity a přitom být schopný se nenechat rozhodit a soustředit se dál na to, co se učí... Tohle jen tak někdo neumí. Jak to děláte? atd.)

Uzavírá tím, že už je to lepší, už ví, jak tak nějak celkově na to, ale potřeboval by ještě vědět, jak zastavit ty myšlenky, když se vrátí.

Ptám se, jak se cítí dnes, na kolik procent zázraku by to tak bylo. Říká, že je to vždycky lepší, když jde za mnou, že je to, **jakoby to z něj na chvíli spadlo, slezly ty problémy**.
Před setkáním mám představu o tom, že bychom mohli zkusit vytěžit maximum ze zázračné otázky, dále dojednávat dnešní zadání a setkání věnovat hledání výjimek z pravidel jeho života s obtížemi, jak je popisoval úvodem první konzultace. Poté, co však takto živě i gesty popisuje nepřítomnost obtíží jako „spadnutí nebo slezení" čehosi, neubráním se lákavosti **externalizačního jazyka**. Vnímám Roberta jako příliš dlouho a příliš hluboko zabředlého ve svých obtížích – a proto mi připadá, že by pro něj mohlo být úlevné vystoupit z nich a dalšímu vývoji případu by mohla pomoci dekonstrukce v externalizaci obsažená.

Externalizace:

- Co to z něj spadlo, slezlo? Zní to, jako něco cizího?
    - Jak nějaký "černý pavouk", co sídlí v hlavě...
- Kdy se setkali poprvé?
    - Jak začaly poprvé bolet třísla, tenkrát jakoby ze vzduchu cosi přiletělo - tenkrát maličký pavouk, postupně se začal zvětšovat, když jsem bral prášky, cvičil tai-chi, tak se zmenšoval, pak s tou bolestí kolene zase zvětšoval.
- Je s ním pořád, je jenom jeho?
    - Na dovolené minulé léto - i určitě během cvičení tai-chi, tam nebyl, když jsem si šel zaplavat, když jsem si zašel do sauny.
- Proč si vybral právě jeho? Jak se to stalo, že na něj vylezl, skočil?
    - Možná tenkrát, jak jsem měl tu holku - tak vím, že jsem se k mamce nechoval úplně dobře, teď mám jiný vztah než tehdy - tehdy jsem se k ní nechoval dobře - dával jsem jí najevo, že o ní nestojím a tak. Taky tam byly problémy v tom vztahu, nedokázal jsem s ní mít sex, nešlo to.
- Čím se pavouk krmí, kdy je spokojenej?
    - Mými obavami, tím stresem, úzkostí, že si nejsem sám sebou jistý, cítí, že může ze mě vysávat energii, že mu to umožním.
- Kdy/z čeho je pavouk vyděšenej, čeho se bojí?
    - Když jsem se dokázal uvolnit, při cvičení, při plavání, při hraní karetní hry s přáteli. Určitě vždycky, když jsem si šel zacvičit tai-chi. Když jsem se šel projít, když jsem netrávil čas doma, lehl jsem si, odpočíval jsem - cítil jsem, že se cítím dobře, že na mě nemůže. Je pravda, že je často spíš takovej bezradnej, taky asi v depresi.
- Je možné, že pavouk v něčem i pomáhá? Mohl být/je něčím i nápomocný?
    - Aby mi dal nějaký čas sám pro sebe, abych si hned nenašel partnerku, abych se nezatěžoval tím, že je tady někdo jiný.
- Jak by měl „vztah" s pavoukem vypadat?
    - Aby nade mnou neměl takovou moc, abych ho dokázal nějak zklidnit - aby mi nevstupoval do života. Ale nevím, nesnáším pavouky. Možná by z něj měl být spíš takovej pejsek.

Domácí úkol: Sledovat, co černý pavouk dělá v průběhu týdne, kdy je bezradný, kdy vyděšený, kdy se bojí a kdy z Roberta třeba úplně seskočí...

Po konzultaci
Zhruba půl setkání jsme tedy věnovali reflexi Zázračné otázky, změn v mezidobí a domácího úkolu. Druhá polovina byla věnována externalizaci.

Jsem docela vyčerpaná, bylo toho hodně. Zároveň mi ten den není úplně dobře fyzicky, takže jsem na sobě docela hmatatelně vnímala koemocionování s Robertem. Bezbřehost zoufalství, které zažívá - když by chtěl něco dělat jinak, ale prostě to nejde, nedokáže to změnit – a čím víc se snaží, tím horší to je. Po zkušenosti s několika supervizemi vedenými jaksi „tragédským“ způsobem (Ve stylu: „Takže co tady máme dnes za problémy? Vy žádné nemáte? Ale tak to jste se tedy asi řádně nepřipravili. To já bych vám problémů mohla předložit hromadu, tak jsem senzitivní! Svět je hrozný, smiřte se s tím.“) se snažím pracovat na tom, abych měla vnitřní „hladinu“ naděje vyrovnanou, abych ji mohla do konzultací vnášet. Potřebuji pro terapeutickou práci cítit, že svět je dobré místo pro život, že je o co stát, proč se snažit. Po této konzultaci mám pocit, že se budu muset zase trochu dobít...

Výsledný pocit ze setkání je příjemný, mám dojem, že je Robert spokojený se svým vývojem, že se oba cítíme dobře. Setkání opsalo jakousi pomyslnou elipsu, kde počátek reflexí navázal na předchozí setkání, pak se pozornost skrze domácí úkol postupně přesouvala k novým zkušenostem a ty pak v druhé polovině setkání získaly díky externalizačnímu pohledu opět jiný rozměr...
Zůstává mi však lehká pachuť z mírně upracované druhé poloviny setkání, kdy externalizace byla na zbylých 25 minut poněkud velké sousto. Věřím Robertovi, že ho stráví, ale přemýšlím nad tím, jak by se dalo do budoucna v podobné situaci dobré téma i vhodné nástroje lépe naporcovat a čas „neupracovat“.

Hlavní podnět, který si odnáším já:

- Ludewigovo „Intervenuj úsporně!“ (Ludewig, 2011, str. 93)

5 Třetí konzultace:

„Načerpat síly. Hypnózou.“

Na třetí konzultaci úvodem **reflektujeme období od posledního setkání**.
Robert říká, že se mu celkově daří dobře, snaží se hledat další nástroje, které mu pomáhají pavouka zahánět. Někdy to jde dobře, jindy hůř. Zkoušel teď taky „minerály“ – četl, že jsou na ně dobré ohlasy, tak si je pořídil. Bylo tam napsané, že se během 14 dní stav může zhoršit, jemu se tak dělo ihned. Až to pak bylo neúnosné, tak je vysadil.

Ptám se tedy, jakže to s tím pavoukem za poslední týden měl. A co pavouk a minerály?
Říká, že včera byl úplně maličký, až směšně malý. Ptám se, čím že to? Prý se dobře vyspal a koleno ho vůbec nebolelo... Chvíli ještě věnujeme zkoumání a dál pokračujeme **v diskuzi o vztahu pavouk – spánek – nálada – bolesti – dobrý/špatný den** (**„**Minerály“ do diskuze jako téma nevracím, protože Robert už tento postup zavrhl a já sama navíc moc nerozumím tomu, o čem byla vlastně řeč).
Robert říká, že dokonce byly dny/okamžiky, kdy tam pavouk vůbec nebyl, např. když odcházel z poslední konzultace a den poté, při meditaci, hlavně té hlasité, při zpívání manter. **Připojuji** se k tomu, že je to náročný boj, že je opravdu těžké snažit se mít dobrý den, i když se člověk špatně vyspí a ještě zažívá nějaké bolesti. **Oceňuji**, jak statečně pavoukovi čelí i ve dnech, kdy se špatně vyspal, že to nevzdává, ani když má celkově špatný den nebo ho pobolívá koleno, že se snaží hledat další a další nástroje, jak si pomoci a nenechá se odradit ani zklamáním s některým z nich.

Na tuto konzultaci jsem se snažila **nemít příliš silnou vizi toho, co budeme dělat**, abych byla schopná být ještě víc s Robertem. Připravit se pouze tak, že si urovnám myšlenky a budu mít k dispozici podněty z posledního setkání. V průběhu z toho mám dobrý pocit – zdá se mi, že

Robert si určuje směr spokojeně sám, zjevně se už adaptoval na fakt, že je to jeho volba. A já tak „jen“ zajišťuji bezpečnost a základní komfort cesty a také umocňuji radost z ní. Vybavuje se mi při tom Ludewigova triáda kritérií pro metodický rámec terapeutické práce: „*užitečnost-krása-respekt*“ (Ludewig, 2011, str. 89).

Nemohu dostatečně docenit ten podnět ke směřování terapie ke kráse, harmonii, estetickému prožitku a snažím se jej neustále následovat. Osobně vnímám tento apel nejvíce v úrovni snahy o „hezký tvar“ práce, harmonický průběh setkávání (i při bouřlivých okamžicích některých setkání), kultivovanosti vzájemného zacházení. Podobně jsem velmi vděčná za apel k respektu, který dle mého názoru odlišuje humanistickou psychoterapii od ostatních směrů a v systemických přístupech má hlavní slovo. Požadavek na uplatňování krásy a respektu v terapii v mých očích proměňuje pouhou „práci na případu“ v jedinečné lidské setkání upokojující a léčivé už jenom tím, že a jak je.

Hned v dalším kroku mě však Robert překvapí: Říká, že dnes přišel s jedním specifickým přáním. Četl si o mně na internetu a zjistil, že poskytuji také **hypnózu – a rád by ji vyzkoušel**.

Jsem trochu zaskočená, opět se mi připomene nevyjasněná otázka reference jeho známé, hlavou bleskne „hmm, co když to, co jsem nabízela doteď, nebylo dost/dobrý...“. Detektivní potřeba se zase přihlásí, až nerozumím tomu, kde se mi najednou urodilo tolik sebestřednosti. Mám dojem, že by procesu nepomohlo neuvážené užití hypnózy bez náležité přípravy. Mám fantazii o tom, že mnoho z nástrojů, které Robert využívá/využil, může být potenciálně podobně silné – a přitom se v některých „zklamal“. Byla bych nerada, aby se podobně „zklamal“ i v hypnóze a proto přemýšlím, jak situaci ošetřit, aby se zklamat nemusel. Situaci vyhodnocuji tak, že se sebou uzavřu rychlou dohodu, že se pokusím otázky doporučení tematizovat v závěru setkání, pokud k tomu bude vhodná konstelace, a nyní se pro dobro sebe i Roberta a vůbec zdárného průběhu společné práce pověnuju tomu, jakou roli má mít hypnóza v kontextu naší práce. Značím si slova „zklamání - očekávání - reference“ do poznámek pro pozdější uvážení a ve zlomku sekundy hledám vhodnou cestu, kterak prozkoumat, jak - řečeno slovy pohádky - „Robert k tématu hypnózy přišel“.
Mám výčitky, že jsem se od začátku této konzultace neujistila, zda děláme to, pro co si Robert přišel. Postupovala jsem tak, protože jsem měla dojem, že činím správně - podle toho, jak Robert sám rozvíjel témata, vřazoval myšlenky z mezidobí atd.

V úrovni slovní ze mě nakonec vypadne pouze nejapné „**Aha, to je zajímavý nápad**“. Nejsem s tím spokojená, ale je to venku. Dodatek už vzniká „při plném vědomí“: **„Co bychom díky hypnóze mohli získat? Co by mohla přinést nového?“**
Robert reaguje povzbuzeně. Prý by se chtěl posílit do boje s pavoukem. Nebo spíš do života s ním. Na jeho krocení. Někdy mu dochází síly a pak propadá depresi. Cítí se unavený a pak ho bolesti vyvádějí z míry a začíná si zase vsugerovávat, že je něco v nepořádku – pavouk se mu zase usazuje v hlavě. Četl, že v hypnóze může člověk načerpat síly, dobře se zrelaxovat a třeba i objevit, proč se mu některé věci dějí.
Uleví se mi. Obávala jsem se přání typu: Už jsem vyzkoušel všechno a nejde to, tak mi to v hypnóze odčarujte. **Ze zadání vnímám velký posun od odevzdaného popisu toho, co se nemá dít, k aktivní práci se sebou samým. Od závislosti na pomoci druhých k uvědomělému seberozvoji. Rozhodnu se o zjištění s Robertem podělit.** Uvedu to tím, že bych se s ním ráda podělila o radost, kterou mám z naší práce. Popisuji, kudy šla řeč v prvním setkání a kudy nyní. Smekám před tím, jakým tempem na sobě Robert pracuje, jak si klade vysoké cíle, i když ví, že to znamená se sem tam zklamat, jak se nebojí odhalovat příčiny, jít pod povrch. Posdílím také svou radost ze zadání, se kterým Robert poptává hypnózu: Říkám, že někteří klienti přicházejí s přáním, ať jim v hypnóze něco smažu z hlavy nebo naopak

přikážu, co budou dělat.
Teď zase vypadá zaskočeně Robert. Jakoby se styděl. Zarývá oči do koberce. Pak utrousí, že by to možná někdy chtělo taky nakousnout rodinu, ale to se původně zařekl, že nikdy řešit nebude.
Ptám se, **čím bychom tedy měli pokračovat teď.** Odpovídá, že za hypnózu by byl vděčný, pokud mám dojem, že by mohla v těch věcech, které jmenoval, pomoci. Domlouvám se s ním, že v tom případě budeme muset konzultaci o čtvrt hodiny prodloužit. Dále dojednáváme, co bychom v hypnóze měli přesně dělat. Popisuji, co mohu nabídnout v návaznosti na jeho zadání, on představu upřesňuje. Vysvětluji mu, co se bude dít a poptávám situace, ke kterým bychom mohli imaginace v hypnóze navázat.

Hypnóza
Hypnózu navozuji postupným prohlubováním relaxace při relaxační technice spojené s imaginací.
V hypnóze posléze trénujeme další relaxační techniku („kouzelná dechová pumpa, která vypumpovává napětí), kterou spojujeme s vybraným signálem (spojení prstů na ruce). Posléze Roberta přesouvám v čase a prostoru do lehátka u moře, kde – jak popisoval – zažil v minulosti stav 100% zázraku. Reflektuji s ním, co se děje s jeho rukama, nohama, místy, které jindy bolívají, co se odehrává v hlavě. Experimentujeme s tím, co dělá hlava, když přemýšlí nad tělem, nad tím, zda je všechno, jak má být atd. Bavíme se také o tom, kde je teď pavouk a co dělá. Opět vybraná zjištění spojujeme se signály (zvednuté koutky rtů, nadechnutí se do hlavy).
Posléze zkoušíme přenést nová zjištění a dovednosti do reality ze současnosti – přesouvám ho opět v čase a prostoru do minulého týdne, do okamžiku, kdy zažíval nepříjemné pocity v těle a kdy si podle svých slov vsugerovával, že je něco špatně. Přehráváme situaci jako ve filmu vícekrát dokola, přičemž on sám si scény jako ovládačem reguluje: zastavuje, když se začíná cítit nesvůj a potřebuje nepříjemné pocity „vydýchat“, jak říká; některé opakuje, aby si je lépe uvědomil atd.
Výsledkem je, že svůj stav v oné situaci hodnotí jako 85-90% zázraku, namísto původních 15%. Odnáší si dle mého dojmu aktuální zkušenost s prací s psychickým napětím, nové poznatky o tom, jak u něj psychický tlak vzniká, jak na něj reaguje, co může dělat, aby se nedostal do bludného kruhu sebepozorování-divné pocity – podezření – více sebepozorování.

Konzultaci uzavírám spokojená. Tedy až do okamžiku, kdy očima v poznámkách narazím na slova „zklamání – očekávání - reference“. Vyhodnotím však, že dnes už byl kruh uzavřen.

Po konzultaci
V mezidobí přemýšlím o tom, jak ještě lépe strukturovat setkání, elegantněji pracovat s časem. Jak si dovolit opravdu dělat to, co mám. Cesta je zřejmě nepodceňovat vlastní nápady a emoce a tříbit způsoby, jak s nimi mohu nakládat.

Hlavní podnět, který si odnáším já:
Dělat správné věci ve správný čas. Nebýt hlavou krok napřed, abych tak oslyšela něco důležitého a pak se k tomu musela vracet znovu zpětně. Pokud mě nějaký nápad nebo emoce natolik „osídlí“, že přes ně pořádně neslyším klienta, měla bych tomu věnovat patřičnou pozornost tady a teď.

6 Čtvrtá konzultace:

„Vychytávám krizovky. Třeba doma..."

Toto setkání je hodně věnované **reflexi toho, co se změnilo, co už funguje**. Robert úvodem předesílá, že dnes nemá nějaké velké přání. Říká, že to teď docela jde až na nějaké krizovky. Vychytává, co s nimi. Celkově v Olomouci mu to jde dobře, horší doma.

„Cítil jsem, že když neříkám pravdu, tak se necítím dobře - jako bych se měl nějak vyčistit. Bylo teď děkanské volno, chtěl jsem to říct mamce. Aby věděla, že mám volno, ale zůstávám v Olomouci, měl bych z toho dobrý pocit. Nakonec jsem jí to zvládl říct až zpětně, ale i to pomohlo...
Stejně tak čtvrtky, to zůstávám v Olomouci, nejezdím domů, ale doma neříkám, že nemám školu, ale zůstávám tu kvůli meditacím. By si asi něco řekli... Takové staré nepravdy se mi vybavovaly. Těšil jsem se, až budu tady, že to třeba pochopíme."

Bavíme se o tom, co se dělo, když ho to čištění napadlo, co ho od něj zrazovalo, co ho naopak přimělo ho provést. Taky jestli ho napadá, jak souvisí to „čištění" s věcmi z předchozích setkání. Zmiňuje, že to mu asi pavouk poradil, trochu ho do toho pošťuchuje. (Pavouk začíná být nápomocný!)

Před setkáním si dávám předsevzetí, že už **budu Roberta připravovat na ukončení naší společné práce**, abych nebyla v pokušení nějak „přesluhovat" – mohla v klidu mentální prostor práce s ním opustit. Nyní vnímám situaci jako vhodnou.

Zmiňuji, že příští setkání by mělo být naše poslední a říkala jsem si, **co bychom měli ještě udělat, abychom se příště mohli rozloučit**. Chvíli přemýšlí, pobízím ho, ať klidně uvažuje nahlas. Říká, že si vzpomíná na zázrak. Ptám se, jak to s ním teď vypadá. Prý tak 60-70%. Ještě by byla třeba víc energie na sport (tai-chi, plavat), nějaké jiné myšlenky, být víc pozitivní, víc stýkat s lidmi. Asi míň jezdit domů. Vyjmenovává, co se za dva měsíce stalo.
Zachycuji podrobnosti, shrnuji, oceňuji. Nestojí mě to moc sil, jsem opravdu nadšená, vnímám, že Roberta obdivuji a uvědomuji si, jaký je to dar moci být u toho, jak se „rodí" nová, krásná bytost.

...Robert však uzavírá otázkou s výrazem „ze starého šuplíku": „...no ale se děsím, co tak asi bude za další dva měsíce..." Uvědomím si svoji frustraci, „že si to pořád ještě musí něčím kazit." Zastavím se a uvažuju v intencích Algoritmu Peclové: „Na jakou otázku to je odpověď?"
Nakonec pokládám otázku, co by potřeboval, aby se toho nemusel jenom děsit. Reaguje úšklebkem, prý by se musel ujistit, že to neskončí tragicky. Uvažuju, jak rozšířit jeho zorné pole, rozšířit „pole možností" [viz von Foersterův etický imperativ „Jednej vždy tak, abys zvětšoval počet možností!" (Schlippe, 2006, str. 84)] než jen limitovaně pesimistický výhled. Vybavím si konstruktivní otázky dle Schlippeho a jsem ráda, že se jedna opravdu krásně nabízí: „Jaká je tedy ta nejméně pravděpodobná varianta toho, jak by to mohlo vypadat za dva, tři měsíce?"

Robert zjevně s otázkou zápolí. Nejdříve říká, že tam pořád vidí ty pocity, že má křivou nohu - i když ví, že je to blbost, pořád to řeší v hlavě. Jako bych se toho nikdy nedokázal zbavit. Pak říká, že by to možná otočil - nejpravděpodobnější verze toho, co by mohlo být: Včera se zařadil na meditaci mezi žáky svého mistra, nabilo ho to energií, cítil vnitřní energii. Takže určitě s tou meditací bude něco dělat. Je pravděpodobné, že bude žít tady, ne doma. Bude se pravděpodobně cítit dobře mezi spolužáky. Co je nejméně pravděpodobné nějak neví. Ptá

se mě, jestli já mám představu. Říkám, že jsem se neptala s tím, že bych věděla, ale můžu se nad tím zamyslet, pokud by to pro něj bylo užitečné. Říká, že by ho to zajímalo. Říkám, že z toho, jak ho z těch několika setkání znám a jak rychle se vyvíjí, si jsem jistá, že nebude stejný, jako býval, ani stejný jako je teď. Že si myslím, že bude už o kus dál, co do poznávání sebe sama a práce se sebou.

Říká, že to je zajímavé, že ho ani nenapadlo, jak rychle se vlastně člověk mění. Že už nyní je vlastně o kus dál. **Třeba teď má pocit, že je všechno v pořádku, což dříve nemíval.** Říká to s takovým nadhledem, který u něj ještě neznám. Zveřejňuji svůj dojem. Přitaká. **Ptám se, odkud teď tedy bere ten nadhled a tu jistotu, že je všechno v pořádku.**
Odpovídá:

- Tím samotným setkáním
- Nezaměřuju se na to, co by mělo být špatně, ale na jiné věci - na ten rozhovor, na přemýšlení, na to, jak je tady příjemně atd.
- Vím, jak si udělat pořádek - tou meditací si vždycky vyčistím duši od pochybností
- Pomáhají také výroky z těch knížek

Rozvíjíme témata, reflektujeme vztahy mezi nimi, ptám se „a co ještě“.

Vidím na Robertovi, že ještě nepojmenoval všechno, že stále hledá, ale otázka „a co ještě“ už nezabírá. Vypomáhám si/nám tedy dotazem na **metaforu**. Ptám se, kde jinde v životě tak člověk potřebuje mít jistotu, na něco spolehnout, i když „dovnitř“ nevidí. Hledáme společně, nakonec paralelu nacházíme ve vztahu dvou lidí. Připojuji se k nápadu, oceňuji jej. Zamýšlím se, že třeba věrnost člověk taky druhému nedokáže. Ptám se, jak tedy ve vztahu člověk pozná, že je všechno v pořádku.
Robert odpovídá:

- Ti dva si užívají společné chvíle.
- Dokážou se spolu bavit o všedních věcech.
- Zajdou si třeba na večeři.
- Radují se spolu.
- Umějí jeden druhého rozesmát.
- Jsou rádi blízko sobě – drží se za ruce, dotýkají se.
- Můžou se na sebe spolehnout.

Přemýšlíme společně o paralele ke vztahu s tělem. Robert se uvažuje, kdy mu to s tělem funguje tak jako spokojenému páru. Bavíme se o tom, kdy si užívá společné chvíle (sport, pohyb všeobecně, sauna, plavání, sprcha, protáhnout se, vyspat se, dobré jídlo, příjemné vůně atd.). Delší dobu se zastavíme u toho, kdy a jak se může na své tělo spolehnout (unese věci, zvládne vstát na budík, dokáže dohnat čas, když má zpoždění, když se o něj starám, zajistí mi spokojený den atd.).

Vracíme se k tématu „krizovek“, co by tam ještě potřeboval znát, umět, naučit se. Říká, že jsou situace, kdy mu to hlava nechce vzít (tu roli, to, co umí). Že to je v těžkých situacích, kde se psychicky necítil dobře. Že jakoby někdy hlava abdikuje. **Zkoumám výjimky, ptám se, kdy to bylo jinak.** Prý někdy, když si četl některé z těch knížek, co zmiňoval nebo při meditaci, při tai-chi. Ptám se, co se tam dělo jinak. Prý se první uvolnilo to fyzické a po čase tou koncentrací i ta hlava.
Opakuji, shrnuji, podivuji se (takže to máte tak, že se vám první uvolní to fyzické a pak tím ta hlava, ano?). Reaguje, že někdy to je vlastně i naopak. Ptám se, kdy třeba. Prý první hlava tehdy, když tráví čas se spolužáky, s lidmi.
Opakuji, shrnuji, oceňuji (že to už zní jako od profesionála, že vlastně umí postupovat oběma směry a navíc v takto různorodých situacích). Doplňuje, že dokonce někdy to jde oboje naráz a uvádí příklady.

Nabízím, že když vidím, kolik toho vyjmenoval - a ani to nestíhám všechno poznačit - můžu mu poslat svoje poznámky na mail, aby to mohl mít i do budoucna před očima a případně si doplňovat další poznatky a novinky (vede mě k tomu mimo jiné vzpomínka na to, jak sám dříve zmiňoval, že si vede deník, kam si píše podněty z meditací a tai-chi).
Závěrem tematizuji, že příště se máme setkat naposledy, a ptám se, jestli je něco, co bychom rozhodně neměli opomenout, co bych měla pohlídat. Činím tak hlavně proto, abych Robertovi (a i sobě) připomněla naši domluvu a ujistila se, že bude možné setkáním skončit. Říká, že by to chtěl všechno jenom tak nějak zopakovat, aby na nic nezapomněl. Potvrzuji, že si přání značím...

7 Pátá konzultace:

„Umím mít radost. Teď jen vymyslet, z čeho ji budu mít."

Robert se úvodem omlouvá, že mohl možná setkání zrušit, když toho nemá moc na srdci, ale **chtěl se rozloučit a poděkovat**. Prý nějak začíná mít pavouky docela rád, něco si o nich četl, jsou to zajímaví tvorové a moc užiteční, směje se. Začínají teď na něj tlačit první předtermíny a pak zkouškové, měl by se učit. Na druhou stranu je venku krásně a on je schopný z toho mít radost.
Bavíme se o radosti, o tom, kdy ji má, jak se k ní dostal, co to znamená být schopný mít radost. Prý ji dovolil přijít, udělal jí místo. Trochu v něm zůstává a jen si tam tak je, trochu ji ale je třeba něčím přiživovat. Prý o sobě teď ví, že je schopný se hodně pozorovat, podezírat, trápit. A teď se učít být schopný mít radost. Umí to. Jenom musí ještě vymyslet, z čeho by ji tak mohl mít.
Pokračujeme v podobných intencích: Polemizujeme nad tím, jak to člověk dělá, když si dovolí mít radost. Ptá se mě, jak to mám já. Objasňuji, k čemu mu moje zkušenost může být užitečná. Prý se hodně potkávám s neštěstím, tak musím být určitě trénovaná. Říkám, že mu rozumím, že to někdy není jednoduché se radovat, když člověk ví o tom, co se děje na světě. Že to sama dělám tak, že se snažím okamžitě, když na sobě cítím tendenci propadat se do pesimismu, změnit činnost... atd... Taky se snažím sledovat pozitivní zprávy, ne jen tragédie a zaměřuji se na to, s čím můžu sama něco dělat – a to dělám. Mám pak radost z toho, že jsem přiložila ruku k dílu – a nejsem frustrovaná z toho, co sama nezměním. Zaujme ho téma, co všechno má člověk šanci změnit. Chvíli o tom spíše filozofujeme, pak Robert uzavírá, že asi bude muset začít sám u sebe. Rychle zvládnout zkoušky a zajet domů, nevyhýbat se otci. Zajímalo by mě, jaká kapitola se v téhle větě otevírá, ale musím svoji zvědavost krotit, blíží se závěr posledního setkání.

Před uzavřením se Robert ptá, jestli by měl ještě chodit na psychiatrii nebo kam. Odpovídám, že to by bylo lepší zhodnotit společně s jeho lékařem a ptám se, jak to cítí za sebe. Odpovídá, že se cítí líp, ale že by ho zajímal můj názor. Nechci už víc napínat, říkám, že za sebe musím znovu opakovat, jak velký pokrok udělal za tu dobu, co ho znám. Zároveň taky slyším, že se chce pouštět ještě do dalších témat, a zřejmě ne jednoduchých. Proto bych mu za sebe doporučila, aby pokračoval v tom, co se mu osvědčilo – a tedy zřejmě i v pravidelných setkáváních nad tím, jak se mu to daří. Věnujeme pak ještě čas „síťování" – opakuji možnosti paralelních služeb v Olomouci a jak se k nim dostat.

V závěru říkám, že bych se ještě ráda zeptala na něco pro sebe. Konečně „vytasím" dotaz na to, jak to bylo s doporučením od klientky. Potvrzuje, že se jednalo o tu paní, kterou jsem typovala. Prý s ní nemluvil přímo, jen mu jeho maminka řekla, že jí kamarádka doporučovala mě, ale že jsem těhotná, tak že to má zkusit hned. Tak mi napsal a protože už opravdu chtěl v Olomouci s někým začít, tak i zdůraznil to o tom doporučení. Říkal si, že už mu moc hůř být

nemůže, takže nemá co ztratit. Že mu už jenom povídání s někým pomůže. Nečekal ale, že se budeme loučit takhle.

8 Dovětek

„Mohl bych se zase objednat? Mám se docela dobře, ale horší s otcem...“

V listopadu se Robert opět ozývá, tentokrát telefonicky. Poznávám ihned, že volá on, čísla klientů si nechávám uložená v telefonu právě pro takové případy, kdy mě kontaktují s odstupem. Napadne mě, jestli se mu opět nepřitížilo.
On však zní docela optimisticky, pozitivně. Prý se má docela dobře, pavouk v pohodě, v Olomouci je to pohoda. Pak změní tón: „Začíná se to ale podělávat doma.“ Hádá se s otcem, nemůže už sledovat, jak otec ničí mámu a dělá doma dusno. Otec pije čím dál tím víc a on už se nevydrží tvářit, že nic. Chce mu to všechno říct, ať se sebou něco udělá. Snažil se prý hledat někoho jiného, ke komu by se mohl zajít poradit, ale nějak to nedopadlo. Ptá se, jestli už jsem zpět v práci...

V současné době provázím Roberta coming-outem, rodiče se zřejmě budou rozvádět.

9 Závěr

Co zafungovalo:

- Připojování se k obtížím, jejich uznání, nezpochybňování utrpení.
- Zázračná otázka – pozitivně formulovaná vize, zhmotnění naděje.
- Postupné kroky (škálování, procenta, domácí úkoly), jejich reflektování, vnímavost ke změnám.
- Oceňování. A ještě víc oceňování. Autentické, lidské, „tak, jak mi zobák narost“.
- Hledání zdrojů a výjimek - zaměření na to, co už funguje.
- Externalizace (abychom se na trápení mohli společně podívat zvenku, s odstupem) a zplnomocňování (postup, ze kterého je jasné, že nepochybuji o schopnostech a možnostech klienta).
- Konstruktivní otázky a otázky na zvládání.
- Zachycování rozporů a jejich rozvíjení.
- Znesamozřejmování a dekonstrukce některých předpokladů na straně klienta (a terapeutky).
- Dojednávání (i v průběhu jednotlivých setkání, 4 otázky T. Andersena) a reflektování proměn v přáních klienta.

Co zůstalo nevyužito:

- Stejného či potenciálně i většího užitku mohlo být dosaženo elegantnější cestou – větším klidem a menším tlakem na výkon z mojí strany.
- Zpětně na nahrávkách bohužel vnímám mnoho okamžiků, které zůstaly nevytěženy (okamžiky změny neoceněny, důležitá sdělení oslyšena, započatá práce nedokončená).

Jaké podněty si odnáším do další práce:

- Jak si dopřát v terapii větší klid (Čím méně času máš, tím pomaleji pracuj)?
- Dále pracovat na reflektování toho, jak zacházím s vlastními nápady (Algoritmus Peclové, Teorie pražského výtahu atd.).

- Stále trvá otázka, které nápady a jak využít (aby v mé hlavě příliš mnoho vlků nehonilo příliš mnoho zajíců), zde je zřejmě třeba větší terapeutické sebevědomí k tomu, abych si dovolila, zůstat na cestě, kterou jsem zvolila.
- Jak více respektovat klienta? (A nemuset čelit pochybnostem, zda klient má všechny zdroje, které potřebuje?)
- Jak setrvale vnášet dostatek krásy do terapie? (Netlačit na pilu, udržet si nadhled, lehkost, eleganci?)
- Na období po výcviku si raději už s předstihem domluvit supervizi nebo intervizi. V hledáčku už mám skupinu, která pracuje vesměs metodou Balintovských skupin, bylo by zřejmě však vhodné ji doplnit ještě individuální prací s někým zkušeným a systemicky smýšlejícím.

Reflexe systemického přístupu z mého nynějšího pohledu (aneb proč chci pokračovat systemicky):

- Umožňuje mi nevědět.
- Umožňuje mi nehodnotit.
- Umožňuje mi povznést se nad diagnózu a další vnější soudy.
- Umožňuje mi vidět za každým člověkem jeho vlastní pohled na svět.
- Umožňuje mi vidět a následovat to dobré (nemuset "rýt čenichem v tom, co smrdí").
- Umožňuje mi vytěžit odlišný pohled na věc.
- Umožňuje mi uplatnit jakýkoliv i sebepodivnější nápad.
- Umožňuje mi využít hromadu nástrojů, kterými disponuji přirozeně, jako moje oči, uši, hlavu a srdce.
- Umožňuje mi nepotlačovat sebe ani klienta.
- Umožňuje mi nemít patent na pravdu a štempl na objektivní zhodnocení.
- Umožňuje mi si být profesně jistá i v nejistotě "objektivní reality".
- Umožňuje mi nebrat nic samozřejmě a tak se moci všemu krásně divit. a z ledasčeho se z celého srdce radovat... třeba ze setkání s dalším člověkem.
- Umožňuje mi pracovat v atmosféře pozitivního, nezakomplexovaného, svěžího terapeutického směru, který je živý a spokojeně se dále vyvíjí.
- Umožňuje mi být s klientem i nadále člověk, i když s kloboukem a ve specifické roli.
- Umožňuje mi dělat tu – pro mě, z mého pohledu – nejúžasnější práci na světě. Setkávat se s lidmi, provázet je na cestě k seberozvoji, učit se z jejich příběhů, podílet se na pozitivním směřování světa.

Na tomto místě bych ráda poděkovala zejména Ivanovi a Zdeňkovi, ale i dalším lektorům a supervizorům výcviku, skvělým kolegům z naší skupiny a v neposlední řadě manželovi, mamince a Jeremiáškovi, že mi tuhle radost umožňují.

Děkuji, budu Vám za to vždycky vděčná.

Použitá literatura

Berg, I. (2013). Posílení rodiny. Praha: Portál.
Dettmore, D. - G. (16. 3 2011). Don't just do something, stand there: Responding to unrelieved patient suffering. Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services, stránky 34-38.
Dolan, Y. - S. (2014). Zázračná otázka: Krátká terapie zaměřená na řešení. Praha: Portál.
Ludewig, K. (2011). Základy systemické terapie. Praha: Grada Publishing.
Úlehla, I. (2005). Umění pomáhat: Učebnice metod sociální práce. Praha: Sociologické nakladatelství (Slon).
Schlippe, A. -S. (2006). Systemická terapie a poradenství. Praha: Cesta.