Umění terapie 16

Krása a užitek kostrbaté práce

Kazuistika k závěrečné obhajobě

Barbora Blažková
17.10.2021

Obsah

ÚVOD 2
1. KONTEXT PŘÍPADU 3
2. PRŮBĚH TERAPIE 4
Sezení 1 březen - 2021: Nevíme, na co se ptáme, dokud nedostaneme odpověď 4
Sezení 2 - březen 2021: informace, která není propojená s ovládacími funkcemi systému, je neúčinná 6
Sezení 3 - duben 2021: První zlom - Nevyužité nevědění, zoufalství a práce za klienta 7
Sezení 4 - květen 2021: Jednej účinně, aniž bys předem věděl, jak a co Tvé jednání udělá .. 9
Sezení 6 – červen 2021: Druhý zlom: Změna pohledu, změna pohledem 10
Sezení 7 – červenec 2021: Třetí zlom - Omez ze a intervenuj úsporně! aneb Mlčeti zlato . 11
Sezení 9 a 10 – srpen a září 2021: Věř svým očím a konči včas! 13
3. ZÁVĚR? 14
SEZNAM POUŽITÉ LITARETURY A DALŠÍCH ZDROJŮ 15

ÚVOD

Existují autoři, a že jich není málo, kteří věnují popisu jedné kazuistiky celou knihu. Nedivím se jim. Při psaní této práce mi běželo hlavou, že pouhým popisem toho, co jsem se díky tomuto *spřažením se se strukturou klienta,* prostým a zároveň speciálním lidským setkáním naučila, by mohlo vydat nad požadovaný rozsah 20 normostran. S ohledem na stanovený cíl jsem však musela zkusit vybrat úseky, na kterých se snažím čtenářům přiblížit svůj styl terapeutické práce a způsob přemýšlení ovlivněný pětiletým systemickém výcvikem.

Práci jsem se rozhodla, ve snaze o přehlednost, členit následujícím způsobem:

1. **Kontext případu** – zde popisuji, jak se ke mně (a proč právě ke mně) klient dostal.
2. **Průběh terapie** – v této části popíši jednotlivá sezení ve smyslu momentů, které mi přišly významné. Nejde o vyčerpávající výčet, ale o výběr, který považuji za reprezentativní ve smyslu snahy ukázat, jak pracuji a přemýšlím. Reflexi jednotlivých sezení rozděluji do dvou celků:
    a. ***Kudy šla řeč*** – jaká se objevovala témata, resp. co jsem slyšela a rozhodla se na to reagovat (a vybrala jsem do této práce);
    b. ***Co jsem se rozhodla ne/dělat a proč*** – jelikož má být cílem práce k závěrečné obhajobě *„(…) ve svém řemesle předvést, že ho umí, tak má (aspirant na absolventa výcviku) vést a uzavřít psychoterapeutický případ. Má to udělat podle svého nejlepšího umu, aby přesvědčil, že řemeslo ovládá, že pochopil umění oboru.“* (Úlehla, 2021) budu se snažit ke každému sezení popsat, jaký ***teoretický rámec*** mě k daným intervencím vedl a jaké systemikou inspirované ***techniky*** jsem se snažila použít, nad čím jsem v průběhu sezení přemýšlela, s čím jsem se potýkala, co jsem zvažovala, jak jsem se cítila.
3. ***Závěr?*** – budu se snažit shrnout, co jsem se díky práci naučila.

Proč jsem se ze všech svých nahrávek a kazuistik rozhodla vybrat právě tuhle? Je zvláštní. Byla zvláštní. Celá spolupráce mi připadala těžkopádná, kostrbatá. Vůbec to nešlo tak hladce, jak bývám zvyklá. Humor a lehkost po pvních dvou setkáních vystřídal pocit dřiny a ufuněnosti. O to víc jsem byla nucena přemýšlet, co dělám, proč to dělám a zda to nese užitek. Svou spolupráci s klientem jsem probírala na supervizi, využila jsem pole možností rozšiřující

reflektující tým. Nakonec nezbývalo, než vzít za vděk mj. Ludewigovými 10+1 vodítky a znovu si přečíst něco o Andersonovské nevědoucí pozici[1].

V celém procesu vnímám jako pro sebe zlomová tři setkání. První bylo zlomové ve smyslu sejití na scestí. Druhé zlomové sezení bylo předcházelo myšlence a následnému využití reflektujícího týmu, což přispělo změně změnou pohledu. Třetí zlom v mých očích nastal tehdy, kdy se mi podařilo uplatnit vodítka, která jsem si nastavila dosíci. O která sezení šlo, svědčí názvy jednotlivých kapitol/sezení.

Na úrovni pocitů to byla práce z mého pohledu kostrbatá a napínavá, jiná. A díky tomu inspirativní, poučná a na konci dne v mých očích i krásná.

1. KONTEXT PŘÍPADU

Posledních několik let půlím své pracovní kapacity mezi Středisko pomoci ohroženým dětem ROSA, z.s. kde působím coby psycholog, a soukromou praxi, kde nabízím služby v oblasti psychologického poradenství, psychologie sportu a terapie.

Vašek (skutečné jméno bylo změněno), 31 let, mě zkontaktoval v rámci mé soukromé praxe emailem. Kontakt na mne získal prostřednictvím doporučení od někoho v rámci LARP komunity. Upřímně se těmito řádky doznávám k radosti z toho, že díky vydařené spolupráci v minulosti s jedním z klientů z komunity, o které jsem dříve věděla v zásadě jen to, že existuje, se jakoby efektem sněhové koule, ke mne na bázi doporučení dostává stále více klientů a beru to jako povzbudivou zpětnou vazbu k mé terapeutické práci.

K prvnímu kontaktu došlo v březnu, v době lockdownu, naše první setkávání s Vaškem tak probíhala skrze online platformu Skype, na pátém setkání, kam jsme společně přizvali i reflektující tým, jsme využili Zoom. Další setkávání již probíhala formou osobního setkávání tváří v tvář, jelikož to situace dovolovala a s klientem jsme se dohodli, že tuto variantu upřednostňuje. Na základě dohody s Václavem jsme se z počátku setkávali 1x za 14 dní, později jednou za tři týdny až měsíc. Tato práce je tak reflexí procesu 9 sezení, která probíhala od března do září letošního roku.

[1] Not knowing position, jak ji popisuje např. Anderson & Goolishian, 1992

2. PRŮBĚH TERAPIE

Sezení 1 březen - 2021: Nevíme, na co se ptáme, dokud nedostaneme odpověď

Kudy šla řeč: Vašek je třiatřicetiletý mladý muž, pracuje v oboru IT, žije sám. Vystudoval několik obtížných vysokých škol zaměřených na neurobiologii, matematiku, informatiku. Na otázku, co za mnou klienta přivedlo, Vašek říká: *„Myslím, že pravděpodobně začínám trpět lehkou depresí“*. Zajímá mě, jak se v klientově světě lehká deprese projevuje. Klient hovoří o potížích se spánkem, má problémy se k něčemu donutit, trpí skleslostí. Zajímá mě, jak se to stalo, že se klient rozhodl o potíži pobavit s terapeutem. Pošťouchnutím byl rozhovor s kamarádkou a pocit, že si klient se svou potíží sám neporadí. Na dotaz, zda už někdy podobné pocity klient zažil, odpovídá, že nikdy, předtím to prý byla lenost a jednou téměř vyhoření, ale to se cítil jinak.

Ptám se, na čem by si klient přál, abychom pracovali, aby to pro něj bylo užitečné. Odpovídá, že neví, že cítí, že je situaci třeba řešit, ale neví jak. Na otázku, co je na tom celém největší těžkost, největší potíž, odpovídá klient, že neví. Výjimka z problému se vyskytuje v práci, kde se zabere do činnosti a na své těžkosti nemyslí, další výjimkou jsou deskovky s přáteli, doma je to naopak horší, dolehne to na něj. Ptám se, jak takové dolehnutí vypadá. Zajímá mě, jak tomu klient rozumí, že se jeho těžkost začala zhoršovat právě nyní, zda kolem toho má nějakou hypotézu, teorii, předpoklad. Klienta napadá, že může jít o nakumulování stresu kolem covidu, řešení hypotéky.

Ptám se na pozorovatelnou změnu, která by klientovi dala zprávu, že se věci otáčejí k lepšímu, ptám se na emoce, tělesné pocity, myšlenky, chování. A kdo by si toho všiml, že se potíže rozpouští? Nebyl by skleslý, byl by normálně vyspalý a odpočatý, i více dní za sebou, čtrnáct, by měl chuť do aktivit, tvořil by, cítil by se normálně (byť zatím nevíme, co přesně to je). Na otázku, jak bychom poznali, že se potíž rozpustila a můžeme končit, klient zmiňuje, že to zatím netuší.

U popisu tělesných prožitků spojených se vzpomínkou, kdy mu naposledy bylo fajn, klient dodává, že si vzpomněl, že nyní častěji cítí svíravý pocit u srdce, když je sám, hůř se hledá partnerka, protože se nedá moc stýkat s lidmi. V závěru se ptám, jaké pro klienta sezení bylo. Vybírá, že je pro něj zajímavé si spojit, že to, co zažívá nyní je podobné tomu, co už zažíval v minulosti.

Co jsem se rozhodla ne/dělat a proč: Klient hned v úvodu setkání hovoří o lehké depresi. Ha! Říkám si, bezva příležitost zjistit, kde se takové pojmenování vzalo. Maje na paměti radikální konstruktivismus, se zajímám, jak se stalo pojmenování *„lehká deprese“*. Z pohledu sociálního konstruktivismu a narativního přístupu, to, jak se rozhodneme o věcech vyprávět, přemýšlet, takový jim přisuzujeme význam. Chápáním souvislostí, přesvědčení o příčinách a následcích může vést k pozměňování vyprávění a významů mohu měnit chápání příčin a následků. Dekonstrukce těchto přesvědčení a významů pak vytváří prostor pro rekonstrukci systému, hledání výjimek z problému, nových možností, perspektiv, tvorba podmínek pro změnu. Vzniká-li konstrukce jazykem, lze ji jazykem také proměňovat.

Jak uvádí Ludewig (2011) systemická terapie na pojem „nemoc“ rezignuje mj. z epistemologických důvodů. Zatímco při prvních pár otázkách jsem v rámci ***připojování*** použila slovník klienta. O pár minut později jsem zkusila využít termíny jako „problém“ resp. „potíž“, které mají, jak popisuje Ludewig (tamtéž) tu výhodu, že jsou dostatečně abstraktní, nejsou tolik zatíženy abstraktním škatulkováním, zužováním pohledu a mohou posloužit prevenci nevhodné patologizace.

Má-li klient představu o problému, je pravděpodobně též držitelem představ o jeho možných alternativách. Terapeut (já) tyto alternativy nezná. Jak by řekli fanoušci Stromu poznání, jsme determinováni svou vlastní strukturou (Maturana & Varela, 2016) a tak nezbývalo, než se na lepší alternativy k problému klienta ptát. Klient hovořil o výjimkách z problému, o proměnlivosti stavu. Ukazuje se, že klient už řadu těžkostí během života zažil a překonal (pocity vyhoření z práce a studia). Během povídání se dostáváme i k tématu zdrojů.

Výzkumy mapující úspěšnost terapie ukazují na důležitost terapeutického vztahu. Nejen naše první setkání jsem se tak snažila mít na zřeteli především ***Velkou pětku terapeutického vztahu.*** Jelikož naše první setkání s klientem probíhala v online prostředí, dbala jsem na ***budování bezpečí*** skrze péči o sebe a klienta mj. vysvětlením způsobu nakládání s osobními údaji a ochraně sdělených informací, doptáváním se, zda má k dispozici něco k pití, zda mu jeho prostor nabízí dostatečné soukromí, zabezpečením co možná nejkvalitnějšího internetového připojení na mé straně (vč. technologických alternativ). Skrze ***potvrzování*** se snažím dát najevo, že se snažím porozumět, respektuji, jak klientovi je, využívám konstatování, parafrázování, shrnování. ***Oceňuji*** skrze vyslovený upřímný obdiv za to, čeho dosáhl svým úsilím (např. náročné studium, všímavost vůči vlastním potřebám a vnímavost vůči fyzickým projevům, odvaha zkusit terapii, skrze hraní LARPů se naučil být otevřenější a líp se v sobě vyznat aj.) Hledám příležitosti k ***zplnomocnění,*** vyzdvihování příležitostí, kdy se Vašek

ukazuje jako schopný. Soustředím se na ***připojování*** ke klientovi tím, že se jej zvědavě ptám na příběh jeho cesty za mnou, snažím s otázkami přibližovat k vidění světa jeho očima, dát najevo zájem o jeho přání coby předmět naší společné práce.

Během našeho povídání se zdálo, že se klientovi snadno popisují pocity nepříjemně, u těch příjemných pro něj bylo obtížné si rozpomenout. Jelikož věřím, že čemu věnujeme pozornost, to roste, dávám klientovi domácí úkol, aby si v mezi dobí zkusil všimnout, zda a případně kde na těle cítí pocity příjemna, když je mu dobře.

Musím přiznat, že mě zaskočilo, že klient nevěděl, jak bychom poznali, že můžeme končit, na čem by poznal, že se potíž rozpouští. Co tedy tady máme dělat? Na čem máme pracovat? Co je objednávka? A co teprv zakázka? Zpětně je pro mě zajímavé slyšet, že klient přišel s informací, že začíná trpět lehkou depresí a mě nenapadlo se ho ze všeho nejdřív zeptat po Úlehlovsku *„A co já s tím?“,* případně „*Co s tím chcete dělat?“* Iluze zkušenosti mi možná leckdy brání v přímočarosti a účinné jednoduchosti. Při poslechu všech těch otázek, které jsem položila, se chytám za hlavu, kam se podělo vodítko *Méně je více.*

Sezení 2 - březen 2021: informace, která není propojená s ovládacími funkcemi systému, je neúčinná

Kudy šla řeč: úvod sezení věnujeme povídání o mezidobí, jak se Vašek měl, bylo to proměnlivé. Hůř mu bylo, když musel zůstat na homeoffice. Ukazuje se, že existují ve Vaškově světě věci, které mají vliv na to, jak se Vašek má. Úkol z minula Vašek splnil, říká že ten pocit je jakoby pod povrchem a něčím překrytý, v hlavě. Na otázku, nad čím Vašek od minulého setkání rozmýšlel, následuje chvíli pauza, posléze se Vašek rozmluví o své snaze navázat nový partnerský vztah a že se mu v této oblasti nedaří a myslí, že by to mohlo souviset s tím, jak se mu ne/daří a chtěl by se tím zabývat.

Ptám se, jak bychom se dané téma mohli podívat, aby to bylo užitečné. Vašek říká, že neví, ale chce dodat, že se s tím pojí obava, že zůstane sám a touha mít děti. Hovoří o svíravém pocitu. Zkoumáme, kdy se pocit objevil? Kdy naopak přítomen nebyl? Proč právě tehdy? Proč ne jindy? Co ho zvětšuje? Co ho zmenšuje? Zažil už něco podobného dřív? A kdy to naopak nezažíval? Prý dřív nevadilo být sám, protože ještě nechtěl mít tak brzy děti, jako teď. Děti má rád a spousta lidí v jeho okolí děti začíná mít. Má předpoklad, že je introvert a že pro introverty je vždycky těžší si někoho najít.

Co jsem se rozhodla ne/dělat a proč: postupem času jsem si vypěstovala rituál, kdy se klientů v úvodu každého setkání ptám, jak se mají a jak se měli v mezidobí. Věřím totiž, že takový rituál může pomoci ukotvení se v místě a prostoru terapeutovny. Zajímavé je, že po několika sezeních pak klienti sami zmiňují, že už cestou přemýšleli, jak že se to vlastně mají a co z toho, co zažili v mezidobí, považují za důležité. Věřím, že všímavost vůči tomu, jak se máme, může fungovat jako dobrý kompas toho, které z našich potřeb si žádají nasycení.

Zdá se mi, že klientův předpoklad, že je introvert a že pro introverty je vždycky těžší si někoho najít, spolu s přesvědčením, že by brzy chtěl děti, ale asi se jen tak neseznámí, klientovi způsobuje těžkost. Intervence tak převážně směřuji ke zkoumání toho, jak si tyto předpoklady zformovaly, co klientovi v životě dělají, co nedělají, čemu přispívají a nepřispívají. Co to je za vysvětlení, kterým Václav věří, a proto se jimi řídí? Napadá mě celá řada otázek, zároveň mě přepadne překvapivá obava, že klienta zahltím a tak daný směr práce s předpoklady v určitou chíli opustím a zůstává tak nedostatečně opracované.

V dialogu se naskytne okno příležitosti pro zmapování výjimky z problému - rok, kdy klientovi bylo dobře, když byl sám. Výjimka z problému se nabízí jako příležitost k narušení vzorce znemožňující jeho obvyklý průběh a tím přinášející udržitelnou změnu (Watzlawick, 2000), zajímám se tedy o tuto výjimku dalšími otázkami jako *Co dělal? Jak to dělal? Co to umožnilo? Jakto?*

Oceňuji, že si klient dokázal všimnout, kdy je mu dobře. Vliv potíže se tak zdá nebýt nekonečný. Taky se ukazuje, že existují věci, které mají vliv na to, jak se klientovi daří a které může mít pod kontrolou. Mám přesvědčení, že vnímání vlastní účinnosti, dojem, že můžeme ovlivňovat vnějšími okolnostmi to, jak se nám daří, jak se cítíme, přispívá ke zkompetentňování klienta. Zpětně obdivuji klienta, jak si dokáže říkat o to, co chce řešit.

Sezení 3 - duben 2021: První zlom - Nevyužité nevědění, zoufalství a práce za klienta

Kudy šla řeč: Vašek začíná tím, že minulé povídání na něj nějak dopadlo, měl zimnici. Na otázku, zda má nějakou hypotézu, teorii čím by to mohlo být, říká, že neví, ale jelikož to přišlo do 45min po našem povídání, asi to bylo tím. Ptám se tedy, co to bylo v tom našem povídání takového, že to udělalo takové věci? Klient říká, že neví. Shrnuji, kudy dosud šla řeč a ptám se, jak by chtěl setkání využít? Klient říká, že neví. Na otázku, co mu běželo hlavou, když jsem

shrnovala, kudy šla dosud řeč, říká, že neví. Následuje sada otázek s odpovědí nevím. Vyústěním je klientův nápad si hodit kostkou. Výstupem je téma, kterým se vlivem „náhody“ a na základě dohody máme zabývat.

Co jsem se rozhodla ne/dělat a proč: klient dnes na celou řadu mých otázek odpovídá, že neví. Můj původní záměr pro dnešní sezení byl z témat, objednávek, dojednat zakázku. Připadám si zaskočená. Zapomínám na svůj původní záměr. Namísto toho jsem v panice ze slova nevím začínám chrlit další a další varianty obdobných otázek, pracovat za klienta.[2] Namísto jednoduchých otázek začínám ne zcela úmyslně klást mnohačetné otázky, případně otázky uzavřené a zpětně se nedivím, že klient odpovídá nevím. Ve chvíli dialogu však mám pocit, že ***nevím*** je nevhodná odpověď na jednoduchou otázku a že klient snad nechce pracovat.

Začínám být v napětí. Měla jsem skvělou příležitost práce s nevím nás obou. Trénovat, že je ok neumět/nemuset se zorientovat v příběhu klienta a přesto pracovat, klást otázky a mapovat, jak klient svému tématu rozumí. Na místo kladení užitečnějších otázek se dostávám do pasti hledání odpovědí za klienta. Místo toho, abych se v první řadě zeptala, co s ním, jsem dál v panice a hlavou mi běží něco jako *„Na terapii vybírá klient téma hodem kostkou? Nezbláznila ses? Koukej ukázat, že jsi odborník a něco umíš. Vybal nějakou techniku.“* A tak v nouzi, kterou jsem si na sebe sama vymyslela sahám po nápadu pracovat se škálou v naději, že situaci zpřehlední (což je potřeba moje, ne něco, o co by si řekl klient). Namísto toho, abych klientovi dopřála prostor přemýšlet, přemýšlím za něj. Tom Andersen by ze mě neměl radost, když ve svém textu Vidět a slyšet a být viděn a slyšen (1993) píše, že *by se klientům mělo dostat času, který potřebují, aby mohli vyjádřit, co chtějí, způsobem, jakým chtějí a terapeut by se měl vyvarovat naslouchání svému vnitřnímu dialogu o tom, co si myslí, že chtějí říct tím, co říkají.*

Z nouze ctnost se vykutá v horních stupnicích škály, kde klient popisuje, jak by jeho život vypadal, když by se potíž, která jej za mnou přivedla, rozpustila, a když popisuje své silné stránky, charakteristiky, kterých si na sobě cení.

Říkám si, že hledání zdrojů a podpora zplnomocnění, důvěry ve vlastní hodnotu a schopnosti přijde vždy vhod. Snad užitečná je i užitečnost potíže, kdy Vašek hovoří o nápadu, že díky potíži se upozorňuje i na problémy, na které by se jinak nepřišlo a může se tak s nimi něco dělat.

[2] Možno ukázat ve videonahrávce ze sezení od 10.30 min., případně 14.min

Zpětně vnímám toto sezení jako jedno ze zlomových. Bohužel ne v tom smyslu, že by se zadařilo konstruktivním způsobem zařídit v systému něco nového, Batesonovský (1972) rozdíl vytvářející rozdíl. Naopak spíše v tom, že spolupráce začala drhnout.

Sezení 4 - květen 2021: Jednej účinně, aniž bys předem věděl, jak a co Tvé jednání udělá

Kudy šla řeč: v úvodu sezení povídáme o tom, jak se klientovi dařilo v mezidobí. Na dotaz, na čem bychom měli pracovat, aby to bylo užitečné, odpovídá, že neví. Pracujeme s deskou rodiny. Největší figurky – rodina, jsou od Vaška nejdál. Prý mu často vyčítají, že se jim málo ozývá. Naopak blízko má přátele. Má zde zastoupeny finance, zázemí. Svůj svět by charakterizuje slovy „různorodý, obsáhlý, materiálnější". Na otázku, jakou v jeho světě zaujímá místo těžkost, následuje zhruba desetiminutová pauza přemýšlení a poté zobrazení těžkosti, která zasahuje do celé desky. Václav mluví o tom, že těžkost je ***strach, že bude sám***. Co by s tím strachem chtěl udělat? Nechce ho překrýt něčím jiným. Chtěl by, aby zmizel. Přál by si, aby se ukázalo, že byl neopodstatněný, aby ze sebe přestal chrlit.

Co jsem se rozhodla ne/dělat a proč: Václav navazuje na práci se škálou a to, jak se mu dařilo připodobňuje k číslům na škále, která se proměňovala. Zajímá mě, zda bylo něco, co pro sebe udělal, aby se z nižších čísel dostal na vyšší. Jakmile klient odpoví, že neví, vrací se vzpomínka na mou paniku z minula ve snaze ji zaplašit, sahám rychle po další technice a z poličky beru desku rodiny. Sázím na hravost klienta. Mám pocit, že mluvení nám tolik nejde, tak chci zkusit jiný způsob vyjádření. Zároveň chci poznat blíže svět klienta, co je pro něj důležité, jak vypadá jeho svět jeho očima. Namísto dojednávání pomoci přecházím do kontroly. Tak se bojím nevědění, že techniku nabízím způsobem, který nenabízí moc možností ji odmítnout nebo si říct o něco jiného a dělat něco užitečnějšího. Posun od minula vnímám v tom, že vydržím mlčet a čekat, když položím otázku a klient neodpoví hned.

Práce s deskou nakonec překvapivě pomáhá přeformulovat původní cíl, žádost klienta (*pomoz mi od lehké deprese)* na zakázku, společný cíl práce *(naším společným cílem je zpracovat strach, že budu sám)*. V budoucnu, na osmém sezení mě pak klient překvapí sdělením, jak pro něj zpětně zlomové uvědomění přinesla práce s kartami, které umístil na svou desku.

Ze své práce nemám dobrý dojem. Zdá se mi, že se mi nedaří naplňovat kritéria krásy terapie, jak jej popisuje Ludewig (2016, s.68), ve smyslu uplatnění vhodných intervencí, ani

užitek terapie ve smyslu orientace na sjednanou zakázku, cíl setkávání. A tak sahám po možnosti nápovědy přítele na telefonu/Zoomu a s klientem dojednávám, zda by bylo možné na naše příští setkání přizvat reflektující tým. Klient souhlasí.

Sezení 6 – červen 2021: Druhý zlom: Změna pohledu, změna pohledem

Kudy šla řeč: setkání s reflektujícím týmem probíhá přes platformu Zoom. Vašek mluví o tom, že se měl v mezidobí spíš hůř. Doléhala na něj samota. Přináším otázku inspirovanou poradou s reflektujícím týmem před sezením „Proč je dítě a rodina téma právě teď?“ Vašek mluví o tlaku okolí, rodičů. Popisuje, jak se během 3let z přání stal strach. Ukazuje se, že jeho optimistické já má na věc jiný pohled než jeho logické já. Tým zajímá, co za očekávání se skýtá za představou mít rodinu, upozorňují, že touha a strach mohou být též podobné, a to v tom, že nás ženou kupředu. Přichází otázka, co je na tom špatného zůstat sám? Proč by se s tím mělo něco dělat? Co se stane, když zůstane sám? Je samota vnější? Zmizí, když bude obklopen lidmi? Nebo vnitřní, kterou vnější lidé nezaplní? Jde si připadat osamoceně v místnosti plné lidí?

Na dotaz, na co z toho, o čem tým mluvil, by Vašek rád navázal, přichází mlčení, poté znovu hovoří o tom, že by chtěl děti a přítelkyni a znovu se odmlčí. Znovu se ptám na to, co je špatného na tom, zůstat sám. Prý jediné logické vysvětlení je, že se o něj ve stáří nebude mít kdo postarat a samotnému mu to nepřijde dostatečné. Dochází k tomu, že ***„(…) samota alias strach by se mohl podařit zpracovat v momentě, kdy bych uznal to logický zdůvodnění, že není nic špatného na tom být sám nebo se splní to po čem toužím a už sám nebudu.“*** Vašek později hovoří o tom, že strach pro něj může být paralyzující, ale taky sloužit jako nástroj k překonávání překážek. Ukazuje se, že Vašek se s ním takto učí celý život pracovat. Zpracovaný strach by chtěl nahradit znovu touhou.

Po ukončení sezení s klientem následuje krátká porada s reflektujícím týmem. Ten na základě svého pozorování potvrzuje můj pocit, že pracuji za klienta.

Ukázka 1: 8min – 18min, případně 34:40 – 45.min

Co jsem se rozhodla ne/dělat a proč: Již před samotným setkáním intenzivně myslím na jedno z Ludewigových (2016, s.93) 10+1 vodítek a to Dívej se na sebe! Využívám svých možností? Ptám se sebe i reflektujícího týmu, který využívám jako jednu z řady možností, které

mám. Jsem odhodlaná dělat vše pro to, aby klient víc pracoval, abych já nepracovala za klienta. Snažím se klást otázky a vydržet ticho před odpovědí.

Škrlandt (1996, s.17) ve své knize příhodně odkazuje na dva druhy změn, změnu objektu a změnu pohledu na objekt, o němž jsme se domnívali, že ho už známe. Při reakcích na to, o čem mluvil reflektující tým, klient přichází sám s návodem, jak by se dala jeho potíž, samota alias strach, zpracovat. Hurá, říkám si. Když klient hovoří o tom, že by se jeho samotu alias strach (problém) mohlo podařit zpracovat v momentě, kdy by uznal, že na tom není nic špatného, být sám. Zní to, jako by mu přicházelo na mysl dát výpověď členství v problémovém systému upřednostněním alternativní komunikace.

Sezení 7 – červenec 2021: Třetí zlom - Omez ze a intervenuj úsporně! aneb Mlčeti zlato

Kudy šla řeč: Vašek v mezidobí zjistil, že když má dny zaplněné aktivitami, není čas tolik přemýšlet a cítí se lépe, nerozlišuje lepší a horší dny. Mluví o tom, jak je překvapen tím, že přestože logicky si myslí, že není nic špatného na tom, být sám, má to na něj takový vliv. Vaška napadá, že dřív to měl vždy tak, že to, jak se cítil bylo v souladu s jeho logikou. Považuje se za člověka v logice silně zakotveného. Ten odlišný pocit ale možná v poslední době posílil na svém vlivu, dřív sice byl také přítomen, ale neměl takový vliv, a tak jej nevnímal tak nepříjemně. Rozpor mezi tím, jak se cítí a co si racionálně zdůvodní mu dělá nepříjemno.

Přináším myšlenku, co když opravujeme něco, co není rozbité? Co kdyby bylo v pořádku, že je člověku nepříjemně, když je sám a přináším metaforu s významem hladu a žízně pro fungování člověka. Je to nepříjemný, ale holt to je, neznamená to, že je s člověkem něco v nepořádku. Klienta metafora zaujala, navazuje na ni, chce ji rozpracovat, mj. mluví o představě, že někdo může mít tendenci se zaplácávat šidítky (práce, volnočasové aktivity aj.) a pak už třeba na pořádné jídlo/partnerku, ani nemá chuť. Klient přináší myšlenku, že si bude muset zrevidovat vnitřní argumenty, logiku pro a proti. Není špatné být sám.

Kladu otázku, jak poznáme, že můžeme končit. Jak poznáme, že jsme v cíli. Klient začíná u toho, že to je, jak věštit z věštecké koule, končí u toho, že možná je to o tom, že bude pocit neutrálna. Pocit, o kterém mluví, že jej vlastně už zažívá. Na otázku, co mu v závěru běží hlavou, říká *„Že budu mít o čem přemýšlet.“*

Ukázka 3: 7:20-17min

Co jsem se rozhodla ne/dělat a proč: Na tomto sezení jsem odhodlaná dělat vše pro to, aby klient víc pracoval, abych já nepracovala za klienta. Při první, druhé, třetí Vaškově odpovědi nevím, mě napadne, že bych mohla nabídnout své nápady, ale nechci padat do stejné pasti jako na našich dřívějších sezeních, a tak vydržím mlčet, maje na paměti Ludewigových (2016, s.93) 10+1 vodítek *„Omez se!“* a *„Intervenuj úsporně!“* Dělat méně toho, co nefunguje, více toho, co funguje. Snažím se klást otázky a vydržet ticho před odpovědí. I díky tomu, že klient na jednotlivá sezení vždy přijde, věřím, že se podařilo vytvořit prostředí pro klienta bezpečné a je nejvyšší čas si dovolit mlčet, aby on mohl mluvit. V tomto sezení je většina mých otázek následována desítkami vteřin ticha a následně zajímavou odpovědí.

Klient popisuje, co rozklíčoval jako příčinu aktuálního nekomfortu a tak své otázky směřuji k preferované podobě situace. Ukazuje se, že to, co popisuje coby žádoucí stav zní jako to, co v mezidobí už leckdy, z toho, jak o mezidobích v úvodech našich setkání hovoří, zažívá. Jak píše Ludewig (s.75) *„(...) Opakem problému není jen neproblém nebo libovolný stav, nýbrž určitá třída stavů, které v pragmatickém smyslu představují alternativy k problému. ... Aktivace v současné době nevyužitých alternativ uvádí klienta do stavu inkompatibilního s problémem.“* Své pozorování tak v rámci dialogu konstatuji, aby nezapadlo.

V rámci sezení se v jednu chvíli naše debata přesune do slov, kterým je pro mě složité rozumět (klient např. mluví o binárních a nebinárních soustavách). Potřebuji nás vrátit do bodu, kde jsem měla pocit, že jsem ke klientovi připojena. Ve snaze rozšířit pole možností nad alternativou k problému, kterou se zabýváme (může být v pořádku cítit se sám?) a vrácení se k jazyku, který je mi srozumitelný, sahám po přirovnání. S metaforami pracuji ráda, jak píše Šrdlant (1996, s.10) *(...) přirovnání poukazuje na systémovou podobnost a tím rozšiřuje naše chápání skutečnosti. Je krátkým spojením mezi dvěma skutečnostmi, které se zdály nesouviset.“*. Klienta metafora, dle jeho další práce, baví.

V závěrečných minutách společného sezení konstatuje, že je to celé víc zamotané a stojí za to se nad tím zamyslet. Vzpomenu-li si na všechny ty začátky sezení, kdy klient mluvil o tom, že v mezidobí se nějak nad tématy ze sezení nezamýšlel, že neví, na čem pracovat, že nemá představu, jak jednoho dne poznáme, že můžeme končit, mi věta, že mu něco z našeho povídání ***„stojí za to se nad tím zamyslet“*** zní jako zlomová. Ostatně, opakuje ji i o 10minut později v závěru sezení nad otázkou, co Vám dnes v závěru běží hlavou.

Sezení 8 a 9 – srpen a září 2021: Věř svým očím a konči včas!

Kudy šla řeč: v počátcích obou, jak se posléze ukáže, závěrečných sezení, Vašek uvádí, že se cítí celkově líp. Na srpnovém sezení to připisuje tomu, že má hodně aktivit a nemyslí na nepříjemné věci a/nebo je to možná také tím, že si věci rovná sám v sobě. Prý si přes ty různé abstrakce uvědomil věci, které si neuvědomoval předtím. Uvědomil si, že s výjimkou jediné oblasti, kterou jsou partnerské vztahy, jsou další oblasti v jeho životě dobré. Hovoří o tom, že zažil dobrý, odpočinkový měsíc. Stěhuje se do většího bytu (v 2.sezení zmiňoval, že jej toto stěhování čeká a tehdy měl obavu z toho, že větší byt bude znamenat větší pocit samoty). Poslední dva měsíce se mu prý dobře spí. Místo stavů *lehké deprese, zažívá lenost.* Celkově je mu prý dobře. Zároveň stále zažívá nepříjemné pocit, když ho nějaká dívka odmítne, dostane zimnici, přestože logika mu říká, že by to tak být nemělo. I po dalším měsíci, v září, se má Václav stále dobře. Mluví o tom, že o svém strachu ze samoty nikdo z jeho okolí neví, s nikým jiným než se mnou o tom dosud nemluvil. Možná by o něm mohl říct svým dvěma nejbližším kamarádkám. Domlouváme na ukončení terapie.

Ukázka 3: 3:23-13:23

Co jsem se rozhodla ne/dělat a proč: mám na paměti Ludewigovo (2016, s.93) 10.vodítko/otázku pro orientaci systemické praxe *Skonči včas!* Klient na otázky mapující, jak se mu daří, jak se mu žije v jeho světě, popisuje stav bytí, který v předchozích sezeních popisoval jako preferovanou alternativu k problému. To, co popisuje, zní jako zakázka, kterou jsme dojednávali, na které jsme spolu pracovali. To, co popisuje, odpovídá popisu jeho odpovědí na otázku po zázraku, která padla na našem prvním společném sezení v březnu. Problém je jinak interpretován, jinak hodnocen. Nezmizel, ale rozpouští se, A tak se ptám, zda už můžeme končit.

Klient zmiňuje, že přese všechno zmíněné, stále zažívá stavy zimnice, když ho nějaká dívka odmítne. Jelikož mám pocit, že jsem poskytla dostatek prostoru pro emoční stabilitu, dovoluji si, maje na paměti „Umělecký akt rovnováhy mezi oceněním a podnícením“ (Ludewig, 2016) destabilizovat systém nesoucí problém otázkou *„A proč by mělo být špatně, když člověku vadí, když je sám?“* Klient se vrací k metafoře s pocitem hladu z červencového setkání. Jak kdyby se poté, co popsal to, co vnímal kolem problému jako důležité, začal zaměřovat na konstruktivní oblasti. Problémový příběh jak kdyby se zase o něco víc rozpustil.

Věřím, že si klient poradí. Mám naději a důvěru v užitečnost společné práce. Jak píše Úlehla (2004, s.98): *„(…) není cílem péče, aby klient neměl problémy, ale aby s nimi uměl zacházet a volit vlastní cesty.“*

3. ZÁVĚR?

Ve srovnání s mými jinými terapiemi, má práce s Vaškem rozhodně nepatří mezi ty, které bych považovala za „výstavní“, krásné. Naopak jsem se dost natrápila, spadla do řady pastí, na které jsem si sama nevhodnými intervencemi zavařila. Zejména z počátku naší spolupráce jsem pracovala víc, než jsem měla, mnohdy jsem klientovi svými reflexemi zabírala prostor. Příliš jsem hnala (zdánlivě) kupředu, aniž bych více kutala.

Co mi dovoluje potřebný terapeutický optimismus je skutečnost, že vidím výrazný posun ve svém stylu práce během prvních setkáních a v závěru. Díky kostrbatému začátku jsem byla nucena víc, než jindy:

- vědomě pracovat na tom, abych reflektovala svou práci a využívala svých možností včetně spolupráce s reflektujícím týmem, supervizorkou. Tyto nástroje mi pomáhaly zůstávat pružná ve střídání perspektiv.
- naučit se omezit sebe sama, intervenovat úsporně a klientovo nevím brát jako zpětnou vazbu, že přesně na takovém místě je třeba zůstat a kutat, ne jako příčinu k panice a chrlení dalších a dalších nápadů, kde klient „bude vědět“.
- zažít, jak užitečné může být aktivně s někým nevědět.
- Trénovat se v dovednosti správného načasování. Některé otázky, obzvlášť pak ty zaměřené na řešení, mohou být v určitých chvílích pro klienta příliš vzdálené, nesrozumitelné. To ovšem neznamená, že nestojí za to zkusit je jindy položit znovu.
- důvěřovat v proces, ve změnu v sílu rozhovoru, který je odlišný od toho, na co jsou klienti zvyklí, jak jej popisuje Bateson (1972).
- rozšířit svou galerii představ o účinných terapiích o nový typ obrazu „kostrbatou spolupráci.“

Práce to byla kostrbatá. Plná odboček, zdánlivých chyb. A právě díky tomu, že nevedla přímo, jsem cestou nasbírala nové poznatky, dovednosti a špetky moudrosti do svého terapeutického batůžku. Díky Václave.

SEZNAM POUŽITÉ LITARETURY A DALŠÍCH ZDROJŮ

Andersen T. (1993). *Vidět a slyšet a být viděn a slyšen.* In Friedman, S. (Ed.) The New Language of Change: Constructive Collaboration in Psychotherapy. Guilford Press.

Anderson, H. & Goolishian, H. (1992). *The client is the expert: A not-knowing approach to therapy.* In S. McNamee & K. J. Gergen (Eds.), Therapy as social construction (pp. 25–39). Sage Publications, Inc.

Bateson, G. (1972). *Steps to an ecologyy of mind.* New York Ballantine.

Ludewig, K. (2011). *Základy systemické terapie.* Grada Publishing.

Maturana, H. R. & Varela, F.J. (2016). *Strom poznání: Biologické základy lidského rozumu.* Portál.

Schlippe, A. & Schweitzer, J. (2006). *Systemická terapie a poradenství.* Cesta.

Škrdlant, T. (1996). *Demokracie přírody: ekologická hra systémových podobností.* Originální videojournal.

Úlehla, I. (2004). Umění pomáhat. 2.vyd. Slon.

Watzlawick, P., Bavelas, J.B. & Jackson, d. D. (2000). pragmatika lidské komunikace: Interakční vzorce, patologie a paradoxy. Konfrontace.