ZÁVĚREČNÁ KAZUISTIKA

Lada Hajdíková

Komplexní terapeutický výcvik - Umění terapie

UT 16

Praha 2021

Lada Hajdíková
UT 2016
říjen 2021

OBSAH

ÚVOD A KONTEXT PŘÍPADU 2
POPIS JEDNOTLIVÝCH SEZENÍ 3
ZÁVĚR 22
LITERATURA 25

ÚVOD A KONTEXT PŘÍPADU

Pro závěrečnou práci jsem si vybrala kazuistiku, která se týká mé několikaměsíční práce s klientem Karlem, kterému je přes 30 let. S Karlem jsem navázala spolupráci podruhé, neboť se znovu ozval, že by se rád viděl a pokračoval v terapii. S Karlem jsem se neviděla přibližně rok, předchozí spolupráce vznikla skrze doporučení naší společné známé a skončila přerušením především skrze situaci s rozšířením pandemie Covid-19. Předchozí terapie skončila neuzavřeně. Hlavním tématem bylo Karlovo vztahování se k mužům, kdy měl pocit, že do mužského světa nezapadá. S Karlem jsem si v předchozí spolupráci tykala, takže jsme v tom pokračovali i nadále, i když si uvědomuji, že to má své nevýhody.

Karel mi na začátku naší spolupráce sám od sebe vyprávěl (zapomněla jsem se ho na to zeptat), že v mezičase, kdy jsme se neviděli, navštívil jiného terapeuta - muže, protože se necítil psychicky dobře kvůli práci. Karel mluvil o tom, že mu terapie s novým terapeutem nevyhovovala. Ptám se, co mu nevyhovovalo, abychom se tomu případně mohli společně vyhnout. Karel zmiňoval, že se s terapeutem míjel v tom, co by na sobě potřeboval změnit a co by si chtěl nechat (Karel uváděl příklad, kdy vyprávěl terapeutovi o tom, že potřebuje mít v práci někoho jako podporu a terapeut mu dal najevo, že to může být problém, zatímco Karel to tak nevnímal). Měl pocit, že mu terapeut ukazuje, že je potřeba na sobě opravit určité věci, přičemž on sám ten pocit neměl. Karel ale nebyl schopný terapeutovi dát zpětnou vazbu, že mu to takto nevyhovuje, takže terapii ukončil tak, že řekl, že je nemocný a pak už se neozval. Karlovi jsem řekla, že bych moc ráda, aby v našem vztahu byl prostor pro kritickou zpětnou vazbu vůči mě, protože jsem tady pro něj a mým záměrem je, aby to pro něj bylo užitečné a cítil se v tom dobře. Karel mi řekl, že o tom mluvil, protože z našeho společného povídání má dojem, že to pro něj funguje mnohem víc. Přemýšlím, co mi tím chtěl Karel sdělit, ptám se sama sebe: nechce, abych mu něco předhazovala jako problém? Nebo mu dávala najevo, co by měl změnit? Uklidňuji se v tom, že můj přístup a obecně systemický přístup přistupuje ke klientovi jako k expertovi na svůj život a partnerovi v dialogu. Jak o terapeutickém dialogu hovoří Kurt Ludewig: *"V dialogu není vítězů ani poražených, nýbrž jsou jen otevření hledající partneři…"*[1]. Připomínám si, že v terapeutickém procesu následuji tempo klienta a řeším s ním především to, v čem má naději na změnu. V průběhu terapeutických sezení si však někdy uvědomuji, že už bych byla ráda s Karlem napřed, aby udělal nějaký větší krok, musím se znovu vracet k vědomí, že i těmi nejmenšími krůčky se někam posouvá a jsou to přesně takové krůčky, v jaké rychlosti a délce je potřebuje udělat. Vzpomínám na Humberta Maturanu[2] a jeho strukturální determinismus, který vysvětluje, že člověk dělá, co může, co mu jeho struktura dovolí, strukturální spřahování a strukturální plasticitu, kdy z každé interakce a dialogu nelze nevyjít nezměněný, protože se struktura neustále adaptuje a proměňuje, aby mohla fungovat dál. Takže ani já nezůstávám po sezeních s Karlem stejná. Mým úkolem je tedy pokusit se Karla správně podněcovat.

V Karlově případě jsem se rozhodla učinit experiment, kdy jsem na začátku omezila počet našich setkání, protože jsem věděla, že mám tendenci k dlouhodobějším terapeutickým procesům, kdy nechávám určení hranice posouzení, zda je práce hotová, na klientech a klientkách. Rozhodla

[1] Ludewig, Kurt. 2007. Systemická terapie. Základy klinické teorie a praxe. Str. 72. Studovna systemiky: <https://systemika.g-i.cz/record/2197/files/Ludewig%20terapie.pdf>
[2] Maturana, Humberto, Varela, Francisco. 2016. Strom poznání: Biologické základy lidského rozumu. Praha: Portál.

jsem se to udělat jinak jednak proto, abych si vyzkoušela, jaký to bude mít efekt na mě i na klienta a dalším motivem bylo splnit úkol a mít ukončený případ k závěrečným obhajobám. V závěru se pokusím zhodnotit, co si z toho odnáším.

Co dělám při našich setkáních s Karlem obecně. Na začátku téměř každého sezení se ptám, s jakým naladěním přichází, což mi slouží jako pomůcka pro to, abych věděla, v jakém je rozpoložení a zkusila se na něj dobře připojit. Obecně se opírám o tzv. Silnou pětku[3], což je budování bezpečí, připojení skrze projevování zájmu, aktivní naslouchání, používání stejného jazyka, potvrzení, kdy dávám najevo pochopení prožívání hloubky problému, i když to často dělám možná ne úplně vhodným způsobem typu "chápu, že je to pro tebe těžké", ocenění, kdy se snažím vidět, co Karel zvládnul a dělá to, aniž by to viděl on sám a zplnomocnění, kdy se snažím, aby Karel sám viděl, že něco dokáže a měl chuť to udělat. Dalším pro mě důležitým pilířem v rozvíjení terapie je tzv. Sedmero statečných[4], zejména uvědomění, kdy je moje zodpovědnost vést (což vidím především v tom vracet se k tématu a jádru problému, nenechávat rozkošatit hovor jinam, to se mi občas daří, občas nedaří) a kdy nechávám prostor k následování, v hledání společného tématu, kdy se zaměřuji na to, co je to téma, které Karla trápí a se kterým by chtěl něco dělat, výjimky, cíle a zdroje - pro mě velmi důležitá složka mých "nástrojů" umožňující vidět naději, že už to bylo někdy lepší a že je o co se opřít, změny k lepšímu, kdy se snažím společně s Karlem hledat, v čem by potřeboval změnu a jak ji zrealizovat, zároveň si všímám, když Karel o nějaké změně mluví, a nakonec souvislosti, po nichž pátrám a věřím, že mohou přinést další možnosti. Co tolik neumím ještě vnést do své praxe je méně je více a věř svým očím, zkoušet flexibilně a kreativně něco nového. Ve své práci se snažím přiklánět k narativnímu přístupu, i když si uvědomuji své velké rezervy a prostor pro další učení. Vnímám však, že často integruji více přístupů dohromady a nejsem schopna vést jeden čistý styl, což mi na jednu stranu umožňuje zkusit více způsobů, na druhou stranu to může působit jako zmatek jak pro mě, tak pro klienta. Z hlediska narativního přístupu dávám prostor problémovému příběhu, v němž se snažím všímat mezer, nejednoznačností a jiskřivých momentů a hledám, jaké jsou Karlovy hodnoty, co je pro něj v životě důležité, na čemž si pak může vystavět alternativní (preferovaný) příběh. Snažím se o dekonstruktivní naslouchání a vnímání problému odděleného od Karla, tedy o externalizaci. Uvědomuji si, že je to společný proces změny, podobně jako výše, ale jinými slovy. "Když lidé přemýšlejí nad našimi otázkami a poznámkami, nutně se začnou dívat na své příběhy novýma očima. Už jenom naše přítomnost dělá z jejich světa novou a jinou realitu."[5]

Práce je psaná tak, že popisuje jednotlivá sezení, kde jsou zahrnuty občas i mé úvahy a reflexe, proč něco dělám, tak jak to dělám. U většiny sezení je na konci shrnuta moje reflexe. K práci mám k dispozici v téměř polovině případů video nahrávky a v polovině pouze audio nahrávky, protože mi přestal fungovat zvuk na kameře. Ke dvěma sezením není záznam, v jednom případě je sice sezení natočeno, ale s extrémním šumem, ve druhém případě jsem video omylem smazala. Několik prvních sezení probíhá online kvůli pandemii, až je situace stabilnější, přesouváme se do offline prostoru terapeutovny.

POPIS JEDNOTLIVÝCH SEZENÍ

1. sezení (5. 3. 2021, video nahrávka): vyladění na společné putování terapeutickou krajinou

Terapie probíhá online. Na začátku se snažím vytvořit pocit bezpečí a navázat s Karlem na již vytvořenou důvěru z minulého terapeutického procesu. Připomínám, jakým způsobem pracuji a

[3] Šimková, Lenka. Silná pětka. Studovna systeiky: <https://systemika.g-i.cz/record/2405/files/Silna%20petka.pdf>.
[4] Prezentace z 3. výcvikového setkání.
[5] Freedman, Jill. Combs, Gene. 2009. Narativní psychoterapie. Str. 68. Praha: Portál.

říkám Karlovi, že naše spolupráce bude omezená na přibližně 10 sezení. Karel s tím souhlasí. Ptám se, jestli si mohu nahrávat celý proces a použít pro studijní účely, s čímž Karel taktéž souhlasí.

Karel mi začíná vyprávět a rekapitulovat, co se událo v jeho životě od doby, kdy jsme se viděli naposledy. Ptám se Karla, s čím přichází. Mluví o změně práce, předchozí práce v IT ho hodně stresovala, současná práce v korporátu ho však nutí přemýšlet, jestli není v rozporu se svými hodnotami a ideály. Bojí se i odsouzení ze strany svého okolí. Bojí se, aby ho práce v korporátu nezměnila. Karel chce, aby jeho identita nebyla postavená jen na práci.

Reflexe: *Uvědomuji si, že první sezení jsem nechala hodně otevřené a neaspirovala jsem na dojednávání toho, na čem budeme společně pracovat. Rozhodla jsem se tak proto, že jsem se s Karlem téměř rok neviděla a chtěla jsem, abychom se na sebe naladili i přes online prostor. V hlavě mi však běžel apel na to, že bych měla hledat přání a dojednávat zakázku, neměla jsem však při rozhovoru s Karlem pocit, že by na to byl v tomto sezení prostor a já jsem ho nevytvořila. Víc jsem Karla následovala, než vedla. V rozhovoru jsem si všímala Karlova odkazu k jeho hodnotám, poznamenala jsem si, že bych se ke zkoumání jeho hodnot ráda vrátila. Během prvního sezení od Karla zaznívalo to, jak je pro něj důležité potvrzení od ostatních a jak má pocit, že je utvářen svým okolím, což jsme rozpracovali v následujících sezeních.*

2. sezení (25. 3. 2021, video nahrávka): kdo vidí co jako problém

Terapie probíhá online. Ve druhém sezení s Karlem více specifikujeme téma, kterému bychom se mohli věnovat na daném sezení, i obecně po celou dobu terapie. Karel vnáší do rozhovoru svoje aktuální prožívání, které je spojeno s pocitem osamělosti a vyplňováním času, když už není ve vztahu, a které souvisí se silnou potřebou externí validace. Toto označení Karel používá, po mém pátrání po významu mi vysvětluje, že to znamená, když se cítí potřebný ve vztahu k druhým, když o kontakt s ním jeví druzí zájem, není odmítnutý, ostatní mu dávají najevo, že není divný, trapný, protože on sám si není jistý. V tento moment mi běží hlavou, že musí být velmi náročné žít v tom, že neustále potřebuji potvrzení od ostatních, že jsem pořádku, myslím na to, kolik to žere Karlovi energie, tuto otázku však nepokládám, mám pocit, že by byla příliš hodnotící. Zpětně si říkám, že mohla být i podnětná.

Při rozvíjení tématu externí validace narážíme na další souvislosti, zejména souvislost s křehkým sebevědomím a vnitřní nejistotou: "*Pro mě je těžký mít nějakej objektivní náhled sám na sebe, teď třeba napíšu někomu, s kým jsem se neviděl a ten člověk ti neodpoví, tak mám tendence propadat do toho, že jsem napsal asi něco strašně trapnýho, rychle mám tendenci v tom hledat katastrofické scénáře, že to moje sebevědomí je takový proměnlivý, že stačí takováhle nějaká blbá interakce a začne se to hrozně propadat, že jsem měl pocit, že už jsem tady ty věci překonal a teď zjišťuju, že stačí s tím trochu zatřást a objeví se ty nejistoty*." Ptám se, jestli tedy téma sebevědomí je to, na čem chce Karel pracovat. Karel souhlasí a navazuje vyprávěním, co bylo spouštěčem snížení sebevědomí a vynořených nejistot (odmítnutí při seznamování s kamarádkou kamarádky).

Projevuji porozumění a dávám prostor mluvení o problému. Karel se na situaci dívá skrze svoji optiku a říká, že kdyby odmítl někoho on, musel by ten člověk být opravdu velmi divný, zároveň si uvědomuje, že jiní lidé to mohou mít jinak. Nabízím mu možnost, že toto odmítnutí nemusela být zpětná vazba pro něj, že se choval divně nebo tam bylo něco špatně. Ptám se, jestli pootočení perspektivy je právě něco, co by mu pomohlo, nebo co by potřeboval. Možnost jiné interpretace vnáším, protože si všímám, že Karel je nejistý z této konkrétní zkušenosti a snadno sklouzává k vidění sebe samotného velmi kriticky, mým terapeutickým záměrem je v tento moment zkusit mu nabídnout nekritickou perspektivu sebe sama. Ptám se, co by Karel řekl svému kamarádovi, kdyby mu vyprávěl, že se mu stalo něco podobného, Karel říká, že by mu řekl, ať si to nebere osobně. Navazuji otázkou, jaké by to bylo to takhle říct sobě. Karel mluví o tom, že je pro něj mnohem těžší takto podpořit sám sebe než druhé, protože na druhých automaticky vidí ty lepší stránky, zatímco u sebe spadá do

pochybností. V duchu si říkám, že bych Karlovi přála, aby u sebe také viděl ty lepší stránky. Ptám se, kdo tam vkládá ty pochybnosti, Karel říká, že on sám, navazuji pokusem o externalizaci a ptám se, co ty pochybnosti říkají. Karel odbočuje k tématu komunikace přes telefon a zatím neumí na otázku odpovědět. Zmiňuje, že když se seznamuje naživo, může se opřít o své silné stránky, ví o sobě, že působí příjemně, zatímco v elektronické komunikaci nikoliv. Zpětně reflektuji, že jsem měla navázat otázkou na jeho silné stránky, nevyužila jsem tohoto jiskřivého okamžiku, abych ho dále rozvinula, a přitom jsem na to předtím myslela.

Místo toho se ptám na Karlovy pocity v souvislosti s prožitou situací, Karel zmiňuje, že cítí, jakoby se mu odmítnutím snížila jeho hodnota, zároveň mluví o tom, že si uvědomuje, že je to kravina, ale nemůže si pomoct. Ptám se, co podporuje jeho postoj, že je to kravina a co naopak, že je to test hodnoty. Karel reflektuje, že ta situace vlastně není reálná, ale má okolo ní reálné pocity a je pro něj obtížné si to pořád připomínat. Ptám se, jestli, když si to teď takto řekne, že ta situace vlastně není reálná, jestli to ovlivní i jeho pocity. Karel odpovídá, že větší vliv má, když od někoho získá vnější validaci, že s ním není nic v nepořádku a že je v podstatě na validaci závislý. V duchu přemýšlím nad tím, co s tím a nemohu nebojovat se svým předpokladem, že je to pro Karla a jeho sebevědomí dlouhodobě neudržitelné. Ptám se, co by rád změnil. Karel mluví o tom, že mu vlastně nevadí, jak to má nastavené, že potřebuje tolik tu externí validaci, protože tím obecně nestrádá, jen občas zažívá propad, avšak ví, že to asi není ideální. Zaměřuji se na to, co mu to přináší, když to má takto nastavené. Snažím se přijmout to, co vidí Karel jako problém a oddělit to od toho, co vidím já. Vědomě se snažím odložit své předpoklady a vnímat jeho perspektivu, co chce a nechce měnit ve svém životě. Myslím na to, co mi Karel vyprávěl a vadilo mu na předchozím terapeutovi, snažím se tomu vyhnout.

V průběhu rozhovoru se kromě výše zmíněného snažím hledat výjimky. Ptám se Karla, protože jsem si v rozhovoru všimla, že mluvil i o tom, že měl sebevědomí vyšší, kdy to bylo lepší a v čem je ten rozdíl. Karel to zatím nedokáže posoudit, sebevědomí se mu zvýšilo za poslední dva roky, ale to už byl zároveň ve vztahu, takže nedokáže přesně identifikovat, čím to bylo.

Reflexe: *Všimla jsem si, že Karel používá termíny jako "externí validace", "objektivní náhled sám na sebe", "přeanalyzovávám situace", což mě přivedlo k myšlence, že hodně myslí v těchto technických termínech vyžadujících "objektivitu", což brnkalo na moji konstruktivistickou strunu. Vnímala jsem, že potřebuje důkazy. Po sezení mi běželo hlavou, jak to dál v terapii využít, aby si mohl sebevědomí opřít nejen o externí validaci, která může být dost nestabilní. Karlovi bych přála mít vybudovaný určitý interní validační systém, který by mu zajistil vyšší sebevědomí. Napadá mě, že jsem s ním mohla rozvíjet, jak si nastavit takový vnitřní systém, co pro to potřebuje, co by měl systém umět, jak ho integrovat atd. Zpětně si říkám, že jsem také mohla více rozvíjet sbírání "objektivních" důkazů, které by posilovaly Karlovo sebevědomí.*

Kromě toho jsem přemýšlela, jestli neakcentovat téma závislosti na externí validaci (Karel o tom takto sám mluvil). V duchu jsem si říkala, jak pracovat se závislým klientem, když změnu nechce? V tento moment jsem si opakovala, že je důležité být trpělivá, nepředbíhat klienta a společně pracovat na tom, co on sám chce.

Zpětně si uvědomuji, že jsem nestihla opracovat důkladně a důsledně téma sebevědomí, co všechno pro Karla znamená, s čím vším to má spojené, co je pro něj v tomto ohledu důležité. Cíl jsme společně stanovili zatím vágně, tedy mít vyšší a stabilnější sebevědomí, uvědomuji si, že pro příště to chce jasněji formulovaný cíl a pátrat po tom, jak toho dosáhnout.

3. sezení (29. 4. 2021, video nahrávka): od křehkého sebevědomí k přizpůsobování se a otázce, kdo jsem vlastně já

Terapie probíhá online. Začínám otázkou, jak se Karel má. Karel říká, že je to slabší, protože byl odmítnutý, tak ho to vzalo. Ptám, jestli o tom chce dneska mluvit, nebo má něco jiného důležitého, připomínám také, o čem jsme se bavili minule, což bylo téma Karlova sebevědomí a jeho snadné otřesení. Ptám se, jestli na předešlé téma chce navázat v souvislosti s novým tématem. Karel souhlasí. Vybízím ho, aby mi řekl víc.

Není mu dobře, protože je sám, pozoruje u sebe potřebu si někoho rychle najít, není mu v tom komfortně v té samotě a sám sebe stresuje (reflektuje to). Říká, že je pro něj těžké být odmítnutý vícekrát za sebou, mluví o nárazech, jak kdyby šel hlavou proti zdi. Dokáže se na základě toho dostat do stavu, kdy se jeho sebevědomí rozsypává a nedokáže se bavit s lidmi. *"Jak to sebevědomí dostane takovej zásah, tak to zvyšuje nějakou moji snahu, abych těm lidem vyšel vstříc"*, uvádí příklad, kdy byl s kamarádkou a kamarádem a celou dobu se snažil přizpůsobit jejich energii, aby nebyl moc nebo málo, *"snažím se tak strašně brát na všechny ohled, až mě to stresuje a zároveň je to pro mě hrozně nepříjemný"*, pořád na to myslí a snaží se přizpůsobit. *"Já už mám pocit poslední dobou, že se tak moc přizpůsobuju, že se vytrácí ta moje identita"*.

Reflektuji, že je toho v rozhovoru hodně, co by se dalo rozvíjet, rekapituluji témata:1) není ti komfortně, když jsi sám, 2) mluvíš o nárazu, když to není opětované a stane se to vícekrát za sebou, 3) mluvíš o rozsypaném sebevědomí, 4) máš snahu extrémně všem vycházet vstříc a potlačovat sebe nebo nějaké svoje já. Nabízím, co z těchto témat chce Karel rozvíjet, Karel začíná mluvit o přizpůsobování, že je mu to poslední dobou nepříjemné a neumí z toho vystoupit. Stanovené téma je tedy přizpůsobování se v návaznosti na Karlovo křehké sebevědomí.

Karel rozvíjí řeč o snaze vycházet všem vstříc a přizpůsobovat se. Má pocit, že to u něj bylo vždy přítomné, ale teď to cítí intenzivněji (i u blízkých lidí), snaží se vejít do představ druhých, podle toho s kým je (když je například s někým, kdo očekává, že bude rozhodný, tak se snaží a tlačí se do toho být rozhodný, i když mu to není příjemné, anebo naopak ostatním dává tak velký prostor, že upozaďuje své potřeby). Reflektuje, že ho to tlačí do různých rolí a je to vyčerpávající. Snaží se přizpůsobit nějakým očekáváním, která si myslí, že mají ostatní. Zároveň říká, že je to úplná blbost. Interakce jsou pro něj složitější, než by musely být, mluví o křečovitosti, nerozumí tomu, proč se cítí tak napjatý, je mu nepříjemné, že se tak kontroluje. Přináším reflexi svého pocitu z Karlova vyprávění, že se z toho cítím nervózní.

Ptám se, jaké by to mělo být, aby tam tohle nebylo ve snaze pomoct hledat Karlovi jeho cíl, ke kterému můžeme zkusit v tématu směřovat. Karel odpovídá: *"já nevím, jestli bych se neměl zamejšlet nad tím, co jsem já, abych tam měl něco, o co se můžu opřít"*. Cítím, že Karel potřebuje znovu objevit nebo znovu vybudovat své vnitřní zdroje. Zároveň se pro mě ptá na velmi těžkou až filozofickou otázku související s identitou, tedy kdo jsem já. Uvědomuji si souvislost s vlastními předpoklady a přemýšlením nad touto otázkou, zkouším si na ni odpovědět také a vnímám, že je to i pro mne těžké. Karel dále mluví o tom, že jeho nutkavé přizpůsobování souvisí s aktuálně nabouraným sebevědomím. Využívám v rozhovoru škálu[6], abych konkrétněji zjistila, jak Karel hodnotí, jak na tom je se svým sebevědomím. Nabízím klasickou škálu od 0 (nejhorší stav) do 10 (nejlepší stav). Karel říká, že je v současnosti na bodě 4, má pocit, že sebevědomí je nestabilní, nemá se o co opírat a musí ho hodně živit. Karel nevidí jako ideál 10, ale spíše nižší číslo, které nedokáže specifikovat.

V rozhovoru mě zaujala potřeba živit sebevědomí. Napadá mě, jestli tím Karel myslí určité zdroje, které bych ráda více objasnila, aby je měl Karel možnost vidět. Karel mi vysvětluje, že se snaží víc prožívat, když se něco povede nebo má z něčeho radost. Ptám se, jestli to pomáhá. Má pocit, že to tolik nefunguje, protože sebevědomí musí živit věcmi, které jsou až extrémní (uvádí mi

[6] Berg, Insoo Kim. 2013. Posílení rodiny. Str. 85. Praha: Portál.

konkrétní příklad), uvědomuje si, že kdyby měl živit sebevědomí jenom takovými věcmi, stálo by ho to hodně energie. Honí se za velkým oceněním, což nepomáhá. Vnímá, že způsob, jakým si sebevědomí živí, je neudržitelný. Reflektuji, že si sebevědomí živí hodně vnějším oceněním, zkouším pátrat i po vnitřním ocenění nebo vnitřní radosti, která je nezávislá na radosti někoho jiného. Karel se zase vrací k tomu, že musí udělat něco nadprůměrného, aby se sám pochválil. Dává to do souvislostí s jeho perfekcionismem a poprvé do konverzace přináší koncept vnitřního kritika, který je na něj přísný. Využívám této nahrávky z Karlovi strany a zajímám se o to, co mu ten vnitřní kritik říká. Další pokus o externalizaci. Karel odpovídá: *"On chce, aby ty věci byly udělaný perfektní"*.

Ptám se, jestli má vedle sebe někoho, kdo říká něco jiného. Karel říká, že tam nikdo jiný není. Mým záměrem je zkusit najít protiváhu k vnitřnímu kritikovi, aby u Karla nezabíral tak velké místo. Nahlas reflektuji, že tam je hodně ten vnitřní kritik. Rozvíjím řeč o vnitřním kritikovi, ptám se, jestli se s ním někdy Karel baví. Karel říká, že ne. Ptám se na pojmenování vnitřní kritik, jestli to sedí, nebo by to pojmenoval jinak. Karla nic lepšího nenapadá. Pociťuji, že téma vnitřního kritika je prozatím vyčerpané.

Dále se vracíme k tématu přizpůsobení a Karel mi dovysvětluje, že to je i tím, že má tendenci si vztahovat věci na sebe, že si myslí, že když nemá někdo dobrou náladu, tak je to kvůli němu. Přemýšlí, že by to měl přestat dělat, zároveň říká, že je to v něm silně naučené, nemá to pod kontrolou. Posiluje to i fakt, že je hodně empatický, což si uvědomuje. Navazuji na Karlovu potřebu přestat to dělat otázkou, co by chtěl dělat místo toho. Znovu se pokouším přiblížit se k nalezení Karlova cíle, kam by chtěl směřovat. Karel odpovídá: *"Nebát se toho, že když budu víc projevovat sebe, že to bude nějak odmítnutý"*. Snažím se jeho větu přeformulovat v cíl "víc se projevovat", připomínám si, že Insoo Kim Berg hovoří o tom, že cíl má být popsán jako začátek nového chování[7].

Pro Karla je ale nyní důležitější téma to, že nepozná v interakci, co je on. Připojuji se k tématu identity, ptám se, jestli je to něco, o čem bychom se mohli ještě bavit. Karel říká, že ano. Ptám se, jestli by se potřeboval zorientovat v tom, co by chtěl nebo co tvoří jeho já, jeho identitu. Karel říká, že ano, ale nic ho k tomu nenapadá. Nabízím mu, že můžeme začít tím, co je pro něj v životě důležité. Snažím se pomoct najít Karlovi, v čem tkví jeho hodnoty. Karel mluví o tom, že nemá rád nespravedlnost, je citlivý na bezpráví. Vadí mu, když někdo nebere ohled na jiné lidi. Reflektuji, že to může být známka toho, jaký je, jaké má vlastnosti, dovednosti (nazývám to dovednostmi, ale spíš jsou to vlastnosti), že je respektující, ohleduplný, soucitný, empatický. Navazuji otázkou, kde má Karel hranice ve své ohleduplnosti a respektu k druhým. V kontextu hovoru o jeho ohleduplnosti jsem vnímala, že je důležité, aby věděl, že to, že je ohleduplný, neznamená, že musí zapomínat na sebe a své potřeby. Zpětně si říkám, že jsem s otázkou na hranice mohla ještě počkat, protože to Karla na chvíli odvedlo někam jinam. Karel reflektuje, že už je opatrnější v tom, aby nenabízel něco, co už je za jeho hranicemi, což se mu v minulosti stalo. Vnímá, že by si to v nějakých situacích potřeboval uvědomit dřív, než někomu něco slíbí.

Podobu vidí u svého táty, který mu nabízí věci, které zjevně potřebuje, ptám se, co si říká, když takhle vidí tátu (táta jako zrcadlo). Na jednu stranu si říká, že to je nepříjemné, protože v tom vidí sebe, na druhou stranu si ale říká, že je táta hodný. Navazuji otázkou, jestli si Karel sám o sobě také myslí, že je hodný. Myslí si, že ano. Karel mluví o tom, že je pro něj těžké být na někoho naštvaný a nemá asi nikoho, ke komu by choval dlouhodobou zášť, což ho také definuje.

Karel mluví o své další schopnosti, kterou je schopnost odpouštět, zapomíná na křivdy a necítí nad ostatními morální převahu. Co neodpouští, je, když je někdo sebestředný a arogantní. Karel se ptá, jestli se může definovat i negativními vlastnostmi, dávám mu možnost volby. Zpětně si myslím, že jsme měli zůstat jen u pozitivních afirmací. Karel říká, že ho definuje, že si bere věci zbytečně osobně. Spojuje to se sebevědomím a vnitřní kritikou. Ptám se, jestli je tam ještě něco, co Karla definuje, co je pro něj důležité, jaké má dovednosti.

[7] Tamtéž, Str. 69.

1. ukázka (53:25): Ptám se, odkud se vzaly jeho hodnoty nebo věci, které jsou jeho. Říká, že si myslí, že jsou to věci, kterých se mu nedostávalo, například potřeba respektu - Karel měl pocit, že se mu respektu nedostává, když byl dítě nebo v pubertě. U těch ostatních věci je to podobné, například, že mu to bylo nepříjemné, když k němu byl někdo nespravedlivý. Ptám se v souvislosti s předchozím hovorem o tátovi, jestli mu rodiče předali nějaké hodnoty. Hodně těch věcí je od táty, víc se o něj zajímá táta než jeho matka. Ptám se, jestli se o něj i v dětství víc zajímal táta, říká, že neví. Vypráví mi vzpomínku z dětství, jak mu táta povídá pohádky, že je z toho cítit, že ho má rád. Karel u toho trošku pláče. Všímám si, že na mě dolehla síla Karlovy emoce a jsem dojatá. Netroufám si položit otázku, čemu patří ty slzy. Karel popisuje, že vztah s matkou takhle nefungoval, protože matka se neumí takto projevovat, zpětně ho mrzí, že víc neinteragoval s tátou, moc se s ním jako dítě nevídal, protože byl hodně s mámou u prarodičů. Reflektuje, že to je zajímavé, jak se o tom bavíme, že se v tom takhle nikdy sám nevrtal, že mu nedošla nikdy tato perspektiva, že by asi bylo dobrý, kdyby byl víc s tátou (1:03:50). Reflektuje, že to pro něj zajímavé, čeho jsme se dotkli.

Reflexe: *Během sezení bylo naťuknuto mnoho témat. Snažila jsem se zorientovat v Karlově přemýšlení o sobě a jeho vnitřním světě. Objevily se nové souvislosti ve spojitosti s křehkým sebevědomím v podobě tématu přizpůsobování se a otázky, která byla schovaná za těmito problémy, kým Karel je. Na supervizi jsem si zkoušela zkoumat, proč mě tato otázka vztahující se k identitě trošku děsí. Došla jsem si k tomu, že je pro mě těžko uchopitelná. Zaznamenala jsem si pár otázek, které bych mohla Karlovi příště, pokud se budeme bavit o jeho identitě, položit. Například: Odkud se bere ten pocit, že by měl znát odpověď na tuto otázku, odkud ta otázka přichází, proč je důležitá. Kdo je díky těm hodnotám, které má. Připomínat si, že jsme tím, za čím si stojíme. Vnímám, že objevování a posilování uvědomění, kým Karel je, může být pro Karla silným zdrojem v posílení jeho sebevědomí a sebeuvědomění a nejen to. Může to pomoct v zotavení a přijetí sebe. Při rozhovoru o hodnotách jsem měla z Karla pocit, že zatím sám tolik nevěří tomu, že to může být něco hodnotného, protože má pravděpodobně vystavěno mnoho obran, reflektuji však, že je to můj předpoklad. Sílu zaměření se na hodnoty jsem poznala až při otázkách mapujících, odkud se jeho hodnoty vzaly a vzpomínce na tátu, kdy se Karel poprvé a naposledy rozplakal. Přemýšlela jsem nad hypotézou, že si je tak vnitřně nejistý, protože v dětství možná dostával méně ubezpečení, že ho má někdo rád. Cítím, že je mi to líto.*

4. sezení (17. 5. 2021, video nahrávka): jak se zbavit svého přesvědčení předvídání, jak to mají ostatní

Terapie probíhá online. Nabízím příští setkání offline (formou procházky nebo sezení v kanceláři). Ptám se Karla, čím by chtěl dnes začít. Začíná mluvit o tom, že je mu smutno, když je sám doma a potřeboval by si udělat nějaký režim, je pro něj těžké žít a bydlet sám. Ptám se, jestli je režim to, co pomůže zvládnout situaci žiju a bydlím sám. Říká, že když má nějaký plán, je pro něj ten den lepší, než když tam nemá nic.

Vnáším otázku, jestli je to něco, o čem se chce dál bavit nebo navážeme na minule. Karel říká, že by rád navázal, připomínám proto, o čem jsme se bavili minule. Byla to témata: sebevědomí, přizpůsobování se ostatním, kdo je on a jaké jsou jeho hodnoty, vnitřní kritik, nebát se víc projevovat, rodina. Ptám se, jestli za tu dobu, co jsme se neviděli, se něco z toho změnilo, nebo jestli si všimnul něčeho nového ve snaze zachytit změnu.

Karel začíná mluvit o tom, že pozoroval, že v mezidobí hodně řešil, aby někoho jiného neuvedl do nepříjemné situace, má pocit, že to přehání a nemá prostor se projevovat, jak by potřeboval. Reflektuje, že hodně předjímá, co by komu mohlo vadit. Bojí se, že by mu někdo řekl, že mu něco vadí. Dodává však, že je to asi normální si říkat takové věci a že možná není potřeba snažit se tomu za každou cenu vyhnout. Ptám se, jestli to je nový rozměr jeho ohleduplnosti. Opakuje, že mu osobně by vadilo, kdyby mu někdo řekl, že mu něco vadí. Bavíme se o jeho obavách okolo toho.

Ptám se, jak to vlastně teď dělá, když je mu něco nepříjemné, jakým způsobem to dává najevo. Karel říká, že to nedělá. Nedokáže se vymezit, nechá to být. Zajímá mě víc o těchto situací, kdy by se rád vymezil, ale nejde to. Ilustruje mi příklad na situaci, kdy měl chuť dát zpětnou vazbu na chování svého známého, ale nechtělo se mu do toho, přišlo mu to zbytečné. Reflektuji, že tam cítím ambivalenci. Pátráme po situaci, ve které by se ozval, v čem by to mělo být jiné. Odpovídá, že by se z té situace asi nemohl dostat jiným způsobem, protože obvykle se těmto situacím vyhýbá. Navazujeme rozhovorem o Karlově přesvědčení, že podle sebe předvídá, jak to asi budou cítit ostatní. Ptám se, jestli by chtěl v tomto ohledu změnu. Cíl umět dávat negativní zpětnou vazbu mu přijde zatím dost daleko, ale rád by se zbavil svého přesvědčení o ostatních, co by jim mohlo vadit. Což pro něj znamená nebát se narazit na hranici někoho jiného. Nabízím, jestli chce prozkoumat tuto oblast a připomínám, aby mi říkal, že tudy ne. Karlovo přání je tedy, aby se nebál, že dostane negativní zpětnou vazbu nebo mu někdo naznačí své hranice. Ptám se na nejhorší fantazie okolo tohoto tématu. Nejhorší by pro Karla bylo, kdyby si o něm někdo myslel něco špatného a ještě o tom mluvil s jinými lidmi. V tento moment přemýšlím, že musí být pro Karla vyčerpávající mít nad vším neustálou kontrolu, tuto myšlenku si ovšem nechávám pro sebe a poslouchám dál. Bojí se, že si bude hodně vyčítat negativní zpětnou vazbu a sám sebe začne kritizovat. Zkouším pátrat po tom, jestli a jak je možné tyto obavy nějak rozptýlit nebo umenšit. Karel zmiňuje, že by potřeboval zjistit, jak to vlastně ostatní doopravdy vnímají. Napadá ho, že se na to může zkusit někoho zeptat. Snažím se o konkretizaci představy, koho by se Karel mohl zeptat. Karel dochází k tomu, že se zeptá konkrétní kamarádky, se kterou se za nedlouho uvidí.

Snažím se ho v podpořit, aby víc zkoumal, jak to mají ostatní, a ptal se. Říká, že aspoň nebude věštit. Karel mluví o další kategorii pocitů spojených s jeho mužskou identitou, protože má pocit, že tím, že je muž, tak se na něj lidi dívají skrz tuto škatulku, neidentifikuje se s mužstvím do velké míry, ale má pocit, že lidé ho tak vnímají a mají podle toho určitá očekávání. Zároveň neví, jestli ho tak ostatní vnímají. Došli jsme k tomu, že se méně projevuje, protože cítí stigma být mužem a nechce být pro ženy nebezpečný.

Vracím se k otázce identity a ptám se na propojení s jeho identitou muže, a co mu na sobě v tomto ohledu přijde dobré. Je spokojený se svým tělem, to by nechtěl měnit, ale má problém s představou, že muži jsou nějací a on do toho nezapadá a netouží po tom. Ví, že jako muž může působit na ženy nebezpečně, ale zároveň nenaplňuje očekávání, což ho těší. Ještě nenašel nějakou alternativní škatulku, která by mu to vysvětlila. Přijde mu, že jeho problém s identitou není úplně pojmenovaný, neví, kde má hledat odpovědi. Nabízím vytvoření vlastní škatulky. Karel říká, že mužský svět mu přijde nepochopitelný a ten ženský naopak pochopitelný. Ale ženy ho pořád vnímají jako muže (kdysi mu kamarádka řekla, že nevěděla, že za jeho zájmem je čistý kamarádský zájem). Může to působit zmateně. Přináším pohled, že je to něco výjimečného nebo speciálního, co má. Karel to vidí jako něco dobrého na sobě. Nemá rád na ostatních mužích, když zaplňují moc prostoru. Když to na někom vidí, tak mu to není sympatické. Hledám s Karlem cestu, aby mu v jeho mužské identitě bylo dobře, aby se nebičoval za to, že je muž. Cítí břímě odpovědnosti za to, aby nepůsobil nepříjemně jako muž. Vracíme se k nápadu, že by se na to mohl zeptat. Reflektuji, že to zase ukazuje na to, že mu hodně záleží na tom, jak se cítí druzí nebo jak to vnímají. Ptám se ho, co by se změnilo, kdyby se zeptal. Karel neví, jak by se zeptal, nabízím mu konkrétní otázku a bavíme se o jeho představě. Karel říká, že kdyby se ho někdo zeptal jako já, tak by ho to nevykolejilo. Sám si klade otázku, co nejhoršího by si ten člověk mohl myslet, přichází s úvahou, že by mohl působit tak, že si nevěří, ale nemyslí si, že by to byl projev nízkého sebevědomí. Dávám zpátky nápad, že by se Karel víc ptal na to, jak to vnímají ostatní. Ptám se, jestli tohle by mohl být ten malý krok.

Ptám se, jak se tady Karel měl a nabízím mu, že si na mě může trénovat negativní zpětnou vazbu. Říkal, že na začátku neměl náladu na terapii, nevěděl, o čem bude mluvit, nechtěl si přiznat, že se plácá pořád v těch samých věcech, ale nakonec pro něj bylo přínosné, že jsme se o tom tématu bavili. Ptám se, jestli mu naše terapie přijdou užitečné, nebo by to potřeboval jinak. Říká, že si odnáší konkrétní nápad, co může v mezičase sám dělat.

Reflexe: *Všímám si, že Karel sám přišel s tématem, které navazovalo na minule stanovený cíl "víc se projevovat", i když jsme jej předtím nestihli více rozvinout a bylo důležitější bavit se o jiných věcech. Cíl "víc se projevovat" se přetransformoval v cíl "umenšit své přesvědčení, jak to mají ostatní", což mi přijde jako dobrý první krok na cestě k tomu víc se projevovat. Později jsem si vzpomněla, že bych se příště mohla zkusit ptát otázkami, které by pomohly dekonstruovat jeho přesvědčení. Tedy, co mu jeho přesvědčení říká, k čemu ho nutí. Kdo měl vliv na to, že to tak má, co mu to přináší nebo co by bylo jinak, kdyby se tím neřídil. Do rozhovoru Karel přinesl téma jeho mužské identity, dala jsem mu prostor, protože mi přišlo, že je to pro něj v souvislosti s jeho identitou také důležité. Přišlo mi, že uplatňuje podobné principy, že musí naplňovat určitá očekávání spojená se svojí genderovou identitou, dostali jsme se k tomu, jestli může zkusit podobné řešení zeptat se, jak to druhý člověk vnímá, když si není jistý v konkrétních situacích. Všímám si, že Karel na začátku sezení většinou mluví o pocitu osamělosti a potřebě vyplňovat si program, při nabídce, čemu se chce věnovat, ale vždy zvolí navázání na minule, za což jsem ráda, protože bych to sama chtěla vést k určité kontinuitě, ale cítím, že zde není větší prostor mluvit i o jeho pocitech osamělosti.*

5. sezení (31. 5. 2021, video nahrávka): mám svoje hranice, ale bojím se je ukázat

První setkání na živo, domlouváme, zda si necháme respirátory nebo je sundáme, nakonec po dohodě sundáváme. Navazujeme na minulé setkání. Shrnuji, o čem jsme se bavili minule. Ptám se, jestli se v mezidobí zkoušel ptát na to, jak to ostatní vnímají. Dal si jako to úkol pro sebe. Karel říká, že to zatím neudělal, neměl příležitost. Přijímám, že možná úkol nebyl dobře stanovený, ale vnímala jsem, že to bylo něco, na co si Karel přišel sám, takže jsem doufala ve větší účinek.

Karel navazuje povídáním o příběhu, kdy narazil na něčí hranice, oslovil kamarádku a pozval jí na jídlo, ona napsala, že se na to necítí, Karel mluvil o tom, že to nebylo vlastně nic hrozného to přijmout, že to šlo přežít. Ptám se, co mu říká tato zkušenost. Snažím se hledat, jestli mu umožnila vidět i jiné možnosti chápání a prožívání podobných situací. Karel mluví o tom, že zjistil, že se vlastně může pohybovat v širším rámci a nemusí všechno předvídat. Reflektuji, že tedy může přijít i negativní odpověď a není to nic hrozného, Karel souhlasí. Všímám si, že v tomto ohledu udělal Karel od minule zase malý posun ve svém přemýšlení a otevírání možností, jak to může vnímat. Mám z toho malou radost. Ptám se, jestli tato zkušenost v tom něco změnila. Karel si zatím velkou změnu nepřipouští a mluví o specifičnosti situace s danou kamarádkou, která je hodná. Ptám se, jaké je tedy téma, jestli budeme dále rozvíjet téma hranic nebo přizpůsobování se/projevování se, nebo je tam ještě něco jiného, co by s tím souviselo. Karel odpovídá, že je pro něj těžké dávat negativní zpětnou vazbu, ale není to jenom o zpětné vazbě, ale obecně o otevřené komunikaci, neumí říkat něco, co by mohlo být pro druhé nepříjemné. Ptám se na kontext, jestli mu to vadí ve všech situacích, nebo jen v některých. Snažím se hledat výjimky a zároveň se ptám na okolnosti, kdy se problém projevuje a kdy ne. Vyjasňuje, že v práci je to ok, že se neprojevuje. Ptám se, kde jsou ty místa, kde by se naopak chtěl víc projevovat. Karel říká, že v osobním životě. Mluví o situaci s konkrétním kamarádem.

Vracím se k tématu nastavování hranic a projevování se. Ptám se, jak dlouho to u sebe už pozoruje, jestli má nějakou vzpomínku. Snažím se prozkoumat historii tohoto problému. Karel mluví o tom, že jako dítě hranice nenastavoval a vůbec se neprojevoval, mnohem méně než nyní. Karel dále vypráví o rodičích. Táta se o něj zajímal a pořád zajímá, zatímco máma ne. Vnímám tam určitý pocit křivdy, nevnáším však tuto hypotézu do hovoru. Má pocit, že ho rodiče neberou jako dospělého. Vypráví, že když negativně hodnotili jeho partnerku, dokázal se vymezit. Oceňuji tuto schopnost a ptám se, jak to dokázal. Říkal, že měl pocit, že to může říct. Je pro něj jednodušší se zastat druhého než sebe. Co mu umožňuje dávat zpětnou vazbu je, když cítí důvěru k druhému člověku. Dále rozvíjím zkoumání, co pro něj vlastně znamená nastavování hranic. Znamená to pro něj umět dát negativní zpětnou vazbu, nebát se jít do konfliktu a říkat, co by potřeboval. Kromě toho také by rád stihnul reagovat včas, nenechal se někam zatlačit a dokázal ze sebe dostat negativní emoce. Občas má pocit, že je pasivně agresivní. Nemá to na sobě rád, protože to dělala jeho matka. Vadí mu tento

rys. Vadí mu matčiny výbuchy vzteku a nepříjemný tón, nezažil doma konstruktivní konflikty. Zároveň vnímá, že za to jeho matka nemůže, sama má problémy, které nezmizely, když si pořídila dítě (Karla).

Na závěr se bavíme o tom, co by pro sebe chtěl Karel udělat, co by mu mohlo pomoci dávat negativní zpětnou vazbu. Karel mluví o tom, že by to rád pozoroval u ostatních, jak to dělají.

Reflexe: *V pátém sezení jsme společně s Karlem rozvíjeli problémový příběh týkající se nastavování jeho hranic a vymezování se vůči druhým, když mu něco vadí. Což souvisí s minulými tématy "víc se projevovat". Obecně vnímám, že všechna témata taktéž souvisí s tématem sebevědomí. V příběhu objevujeme i pár jiskřivých momentů, například když se Karel setkal s odmítnutím od své kamarádky a nevyšlo mu z toho, že je trapný, nebo divný, což takto cítil předtím. Dalším jiskřivým momentem bylo, když se dokázal vymezit vůči rodičům v situaci, kdy negativně hodnotili jeho partnerku. V poznámkách při přípravě na sezení mám napsáno zkusit HITEC*[8]*, tedy ptát se na historii problému, vztahy s jinými problémy, taktiky problému, důsledky problému a kontexty, kdy problém působí. Snažila jsem se to do sezení vnášet, ale nepovedlo se mi úplně vytěžit celý tento nástroj, pouze malé střípky. Odnáším si, že to zkusím zase při další příležitosti, pokud to půjde.*

Vnímám, že se Karel ve vyprávění často vrací k rodičům a k tomu, jak to bylo v dětství, napadají mě myšlenky o jeho dětském traumatu (moje hypotéza), přemýšlím, co by mu v tom mohlo pomoct. Zároveň se vracím k víře, že on sám zná nejlépe řešení na jeho cestě vypořádávání se se svými problémy, já doufám, že mu budu schopná posvítit, když to bude potřebovat, a ukazovat dostatečně, jaké má možnosti, kam jít.

6. sezení (14. 6. 2021, video nahrávka, nejde zvuk): v dětství nebylo na vybranou, musel se přizpůsobit

Úkol, který si předminule Karel stanovil, vyzkoušel s jednou kamarádkou a byl za to rád. Chce to dále zkoušet s více lidmi. Vrací se k tématu samoty a prázdnoty, svoji prázdnou díru vyplňuje tím, že neustále pro někoho něco dělá. Bojuje se sebemrskáním a jedovatými myšlenkami, přinášíme do rozhovoru zase vnitřního kritika. Karel si uvědomuje, že tyto myšlenky k ničemu neslouží. Víc než dřív si uvědomuje, že jsou to nesmysly.

Při hledání souvislostí se vracíme k tématu rodiny, Karel mluví o tom, že by se za žádnou cenu nechtěl vrátit do dětství. Je mu nepříjemné chodit okolo míst z minulosti, snažil se udělat tlustou čáru za svým dětstvím. Ptala jsem se, jak se Karel cítil v dětství, říkal, že cítil velkou bezmoc, protože musel dělat všechno, co se od něj očekávalo. Matka za něj rozhodovala, neměl šanci se rozhodnout sám, vyhovoval očekáváním, nebyla jiná alternativa, nikdo mu ji nenabízel, nikdo se ho neptal na jeho názor. Karel říkal, že takto zpětně cítí na matku vztek. I přesto, že teď je svobodný a má možnost volby, pořád se ostatním přizpůsobuje. Při hodnocení sezení Karel mluvil o tom, že pro něj bylo silné, že si uvědomil, že pořád používá stejnou strategii jako v dětství, i když si myslel, že ne. Myslel si, že je tlustá čára za tím, jak se choval v dětství a jak to má teď, ale zjistil, že to tak není.

Reflexe: *V tomto sezení dostává prostor příběh Karlova dětství. Do větší hloubky společně prozkoumáváme historii problému, kdy od dětství plní očekávání ostatních, především své matky, a ztrácí se on sám. Přišli jsme na to, že v dětství neměl na vybranou, jestli někomu vyhoví nebo ne. Nebyla zde jiná alternativa, pojmenovali jsme to jako ochrannou strategii, protože se jako dítě snažil přežít v tom, v čem žil. Zatímco teď má možnost volby, jestli se přizpůsobí nebo ne. To, aby Karel viděl možnost volby, je pro mě důležitým terapeutickým záměrem.*

[8] HITEC otázky. Narratio institut.

7. sezení (24. 6. 2021, video nahrávka): existují vztahy, které nekladou žádné podmínky

Navazujeme na téma přizpůsobování se/vycházení vstříc ostatním. Karel přináší, že už si na to dává větší pozor, aby neřešil tolik věci pro ostatní a měl čas na své věci, protože to vnímá jako past. Vypráví mi konkrétní situaci, kdy se vědomě rozhodl "nepomáhat" tak jako by to udělal dřív. I když nad tím přemýšlel, uvědomil si, že si tím akorát vyrábí povinnosti a nechce to dělat. Všímám si velkého pokroku a oceňuji, že dokázal říct ne. Dokáže už rozpoznat, kdy je dobré nastavit hranici na začátku, protože by to mohlo vést k něčemu nepříjemnému.

Vracíme se ještě k situacím, v nichž je pro Karla ovšem velmi důležitá externí validace. Karel: *"To je těžký, ta validace je tak silná, jak kdyby ses mě ptala, jak nebrat drogy?"*. Zkouším zase na začátek pátrat po historii problému a ptám se, kdy se mu závislost vkradla do života. Karel se vrací do dětství a říká: *"Mám pocit, že tam to bylo hodně podmíněný, třeba na základce, když mi nešlo psaní, tak matka z toho měla záchvaty vzteku, že by mi někdo říkal, to nevadí, to není tak důležitý, tak to si nevybavuju"*. Ptám se na souvislosti, co tím všechno bylo podmíněné. Karel odpovídá, že náklonost a láska od matky. Zkouším se ptát na vztah s jinými problémy v životě, ptám se, jestli vidí spojitost s něčím dalším, co mu to dělá v životě. Karel mluví i o podmíněnosti kamarádských vztahů. Říká, že je pro něj těžké si představit, co je to to nepodmíněné. Zkoumám, co je tam vlastně ta podmínka. Karel vysvětluje, že se musí chovat hezky, aby ten vztah fungoval. Zkouším vnést otázku na tátu, jestli nenajdu výjimku nebo jiskřivý moment. Karel uznává, že s tátou to bylo nepodmíněné, ale nebyli si tolik na blízku. Zkouším kutat dál a znovu se ptát na výjimku, jestli zažil někdy takové přijetí a přitom nemusel hrát roli hodného kluka. Karel nic nenachází a vrací se k řeči o problému, problému neustálého přizpůsobování se.

Ptám se, co je na problému přizpůsobování ten největší problém. Karel znovu přichází s tématem, že občas neví, co je on, protože se přizpůsobuje nastavení lidem, se kterými zrovna je, má pocit, že ho definuje jen to, že je hodný a že se přizpůsobuje. Snažím se mu rozšířit možnosti, aby viděl, že jsou tam i další věci (navíc, o nichž jsme se společně už bavili), které ho definují. V tento moment jsem mohla ještě poukázat na změnu ve vycházení všem vstříc, se kterou přišel na začátku. Zkouším se ptát na hodnoty, ale tentokrát to moc nefunguje. Cítí, že je pro něj důležité nechovat se k ostatním lidem špatně, ale že to u něj znamená také hodně se přizpůsobovat, což nechce. Má pocit, že se v něm pak hromadí vztek. Ptám se, do jaké míry to chce mít ve svém životě, že se bude přizpůsobovat ostatním, otázkou se snažím znovu připomenout možnost, že on sám se může rozhodnout. Snažím se o zplnomocnění. Karel mluví o tom, že by to chtěl mít o něco méně. Sám si všímá rozdílu, když se přizpůsobuje a je to dobrovolné a kdy nikoliv. S Karlem se bavíme o hledání autenticity. Karel mluví o tom, že když je s někým, komu hodně důvěřuje a necítí žádné ohrožení, tak je to hodně blízko tomu, co je on. Ptám se, jaký pak je. Dokáže se svěřit, což je pro něj ve vztazích důležité, ptám se, jaký ještě je. Nemá tam potřebu se tolik přizpůsobovat, cítí reciprocitu. Reflektuji, že jsme se bavili o tom, jak to má ve vztahu k druhým a zajímá mě ještě, jak to má, když je sám se sebou, jaký je. Karel říká, že když je sám, tak je to většinou černobílé, ostatní lidé ho ukotvují. Zpětně vidím, že jsme se mohla ptát po ukotvení, co by to pro Karla mělo být, jak by to mělo vypadat a co by k tomu potřeboval. Ptám se, jak se cítí ve vztahu ke mě. Karel říká, že cítí bezpečí.

Navazuji otázkou, jak to má Karel s podmíněností a nepodmíněností v těch vztazích, ve kterých cítí důvěru. Oklikou se dostáváme k tomu, že Karel má pár takových vztahů, kde cítí, že to není podmíněné, nazývá to hlubšími vztahy. Mám radost, že jsme něco takového objevili, vidím v tom možný jiskřivý okamžik. Karel mi vypráví, že jsou pro něj takové vztahy velmi důležité. Vypráví mi o vztahu se svojí kamarádkou, kde cítí, že ho má ráda za všech okolností, může být víc sám sebou. Hřeje ho to u srdce. Protože obvykle vztahy vnímá tak, že to musí být nepřetržitá linie pozitivních interakcí. Zajímá mě, jak se stalo, že to s touto kamarádkou má jinak. Vycítil, že i když nastaly rozpačité situace, nemělo to vliv na to, jestli ho má ráda. U jiných lidí má jinou zkušenost - že když se stane něco divného, zůstane to pak divné, pokud nepřijde jiný signál. Ale zažil vztahy, kde mu

druhý člověk odpustil a ten vztah to přežil. Obecně má Karel od vztahů očekávání určité podmíněnosti. Uvědomuje si, že hodně situace analyzuje, co udělal špatně a to probouzí jeho vnitřního kritika. Rád by tolik neanalyzoval. Nestíháme se tomu již dále věnovat.

Sezení uzavírám otázkou, s čím odchází. Karel mluví o tom, že mu to přineslo větší vhled do toho, jak je to propojený všechno (i s tématem validace). Ptám se, jestli vnímá nějaké nové obzory nebo souvislosti. Karel říká, že ano a nenapadlo ho, že existují i vztahy, které jsou nepodmíněné.

Reflexe: *Ze sezení odcházím se dvěma dojmy. Prvním je, že nevím, jak se postavit k znovu se vracejícímu tématu identity a Karlovy otázky, kým je. Nevím, jakou cestu zvolit, abych Karlovi pomohla najít odpověď. Dívám se do starších poznámek a říkám si, proč jsem mu nepoložila otázky, nad kterými jsem přemýšlela minule. Uklidňuji se, že možná potřebuje dostatečný čas na to, aby sám začal věřit tomu, že je hodnotné a ocenění hodné to, čemu věří. Říkám si, že některé otázky nejdou zodpovědět hned a člověk si k těm pravým odpovědím, které budou jeho, musí proklestit cestu. Druhým dojmem je, že mám radost, že Karel našel tak významnou výjimku ve svém životě v podobě nepodmíněných vztahů, které mu přináší větší autenticitu. Přemýšlím, jak z tohoto jiskřivého okamžiku vytvořit jiný preferovaný příběh, kde by Karel mohl víc takových vztahů, v nichž by se cítil víc sám sebou a mohl si tak najít odpověď, kým vlastně je.*

8. sezení (8. 7. 2021 nahrávka chybí, omylem smazána): hledání alternativy k přizpůsobování

S Karlem navazujeme na téma (ne)přizpůsobování se. Karel přichází s příběhem, že zažil "nepřizpůsobení se", kdy od něj měla kamarádka určitá očekávání a on tomu nevyhověl, protože udělal, co vnitřně chtěl. *"Přišlo mi to úlevný udělat něco podle sebe"*. Velmi oceňuji tuto změnu. Pral se však s pocitem, že na něj bude naštvaná, což je mu nepříjemné. I přesto se ale rozhodl do toho jít. Uvědomuje si na základě této zkušenosti, že může komunikovat svoje potřeby a lidé to akceptují. Pořád hledá alternativu k přizpůsobování. Zatím to pro něj znamená, když se cítí v bezpečí a může se projevit autenticky. Také to znamená, že on sám si to může rozhodnout, jestli se přizpůsobí či nikoliv.

Reflexe: *Nemám k sezení nahrávku, takže vycházím pouze ze svých poznámek. V sezení navazujeme na minule (téma (ne)přizpůsobování se spojené s autenticitou), rozšiřujeme to o hledání alternativy, což vnímám jako jiný - neproblémový příběh, který Karel může rozvíjet a může být pro Karla zdrojem nové naděje a cesty. Mám pocit, že Karel zatím teprve opatrně otevírá toto nové okno, kudy se dívat.*

9. sezení (2. 8. 2021, audio nahrávka): rozprava o vnitřním kritikovi

Karel mi vypráví, že byl na vodě a chtěl by probrat situaci, že zjistil, že je háklivý, když si z něj někdo dělá legraci. Přišlo mu také, že byl nejmíň přizpůsobivý, že mu vadily určité věci a to mu vadilo. Karel si uvědomil svoji potřebu, aby k němu lidi byli ohleduplní, ale vnáší pochybnost, že si to možná bere příliš osobně. Ptám se, v čem si myslí, že to tkví, proč to takto má.

Vrací se k tématu křehkého sebevědomí a závislosti na hodnocení od jiných lidí. Má pocit, že když je to hodnocení negativní, nabourává mu to sebehodnotu. Doptávám se dál, Karel mluví o tom, že má pak pocit, že pro toho druhého není dostatečně důležitý, pociťuje to jako zradu. Ptám, jestli je pro něj důležité, aby cítil, že on sám je pro druhého člověka ve vztahu také důležitý, Karel říká, že ano. Bavíme se o tom, jak to pozná. Má pocit, že vycítí to, když ho lidi respektují. Rekapituluji, o čem jsme se zatím bavili a vnáším spojení se sebevědomím a sebehodnotou.

2. ukázka (24:10)*:* Karel začíná mluvit o svém vnitřním kritikovi, který je hodně drsný. Vnější validace (pozitivní zpětná vazba) přebíjí ten vnitřní hlas, proto je to pro Karla tak důležité. Ptám se, co Karlovi říká jeho vnitřní kritik. Srovnává ho s jinými lidmi, že není tak vtipný, že není nějaký…Karel říká, že si o tom teď četl článek, snažil se o tom něco dozvědět. Jsem ráda, že se Karel

otevřel mluvit o svém vnitřním kritikovi a rozvíjím externalizující rozhovor. Ptám se, jak dlouho už žije s vnitřním kritikem, Karel říká, že už dlouho. Ptám se, kde je ten vnitřní kritik v těle, Karel říká, že je v hlavě. Ptám se na tyto otázky, abych vnitřního kritika více poznala a bylo snazší jej zkusit personifikovat. Vnitřní kritik Karlovi také vykresluje ošklivou budoucnost, říká mu, že si nenajde nikdy vztah, kde bude šťastný. Hodně zobecňuje věci, které se mu aktuálně dějí (že byl odmítnutý). Ptám se, jak si ho představuje, jak by ho popsal. Snažím se o personifikaci, ale Karel ho personifikovaného nemá. Zpětně si říkám, že jsem mohla vyzkoušet imaginaci. Karel říká, že ví, že jsou to jeho myšlenky, takže je těžké se od toho oprostit, uvědomuje si, že to vymýšlí on. Ptám se, jestli ho od sebe může nějak oddělit. Karel říká, že zároveň je jeho kritik v souladu s tím, jak se obecně dívá na svět. Karel má pocit, že má obecně negativní/kritický náhled na ostatní. Laťka, co je pro něj dobré, je nastavená hodně vysoko, takže skoro všechno není dostatečně dobré. Ptám se, kde se to vzalo. Karel mluví o tom, že má pocit, že je takhle nastavená jeho matka. Přebral to od ní, ona se ke všemu vždycky takto vyjadřovala, že všechno je špatně. Ptám se, jaký k tomu má vztah se záměrem zkoumat jeho postoj. Když si to občas dovolí, tak si zpětně říká, že je to hrozné, že je to proud té negace a připadá si jako jeho matka, není to příjemné. Karel to před ostatními neprojevuje, ale je to jeho součást. Kritiku ostatních přiřazuje vnitřnímu kritikovi. Pojmenovává to tak, že laťka, co by chtěl, je nastavena velmi vysoko. Nechce být zlý. Ptám se, jestli tu laťku aplikuje i na sebe. Říká, že určitě, je perfekcionista. (34:30).

Ptám se, co by chtěl Karel s jeho laťkou dělat. Snažím se hledat Karlův cíl v této oblasti. Karel říká, že by jí chtěl snížit. Hledám přirovnání, jak je vysoká, abych si to dokázala představit (podobně jako na škále). Karel říká, že si nedokáže vážit drobných věcí. Je v tom i pocit povýšenosti. Snažím se hledat jiný hlas, který reaguje na kritika a dokáže to reflektovat, abych v Karlovi podnítila možnost se kritikovi vzepřít. Karel pro to nemá pojmenování. Vůči okolí dokáže být méně kritický nebo si to uvědomit, ale při pohledu na sebe tam nevidí nějakou alternativu. Všímám si, že Karel dokáže mít jiný úhel pohledu, ptám se, co to způsobuje, že je to možné. Karel mluví o tom, že když to viděl dělat svoji matku nebo někoho jiného, tak mu to nepřišlo dobré. Ptám se, jestli mu toto pomáhá to vidět méně negativně. Pořád to u sebe vnímá jako těžší. Rozezná to, když už to jde do extrémních poloh, že ho nikdo nemá rád atd. Dojde mu, že to není pravda. Ale když je to "jemnější", tak si není jistý, co je pravda. Ptám se, jak na to reaguje. Nedokáže vyjít ze spirály negativních myšlenek, neumí to sám zastavit, ptám se, jestli tam nemá něco, co by mu to pomohlo přerušit. Ptám, jestli proti tomu nezkoušel vědomě něco dělat. Karel říká, že nic specifického nezkoušel. Rád by něco zkusil, kdyby věděl co. Ptám se, jestli to tak má i v našem povídání. Říká, že ne, ale že má pocit, že mi tentokrát o sobě vypráví hodně negativní věci. Má pocit, že ho to vynáší do negativního světla. Ptám se, jaké to pro něj je to takhle říkat. Je to těžké, není na to pyšný. Oceňuji Karla, že o tom se mnou mluví. Vážím si naší důvěry.

Zkoumám, co by Karlovi mohlo pomoct v tom, aby i u sebe dokázal odehnat nepříjemné myšlenky. Karel mluví o tom, že když mu dá někdo nějaké ocenění, pamatuje si ho a ukládá si ho, v situaci, kdy přichází nepříjemné myšlenky, dokáže si na ocenění vzpomenout, což mu pomáhá. Na nějaká témata má uložená ocenění, ale ne na všechno. Ptám se, jestli se sám dokáže za něco ocenit. Říká, že ano, ale za extrémní výkony. Sám přichází s nápadem, že by mohl víc zkoušet hledat, za co se ocenit. Reflektuji nahlas, že by to pro Karla mohl být určitý zdroj. Karel navrhuje, že když si rekapituluje den, tak místo toho, aby se soustředil na to špatné, což dělá obvykle, zkusí se zamyslet i nad tím, co se povedlo. Navrhuji, že by si to mohl zkusit zapisovat.

Vracím se k tématu ze začátku povídání, kdy mi Karel vyprávěl, že se na výletě nepřizpůsoboval, reflektuji, že má tedy víc poloh, kdy se víc nebo míň přizpůsobuje. Pro Karla je těžké se na to podívat dohromady, vidí to spíše odděleně. Vyplývá z toho, že je pro Karla důležitá ohleduplnost - vůči ostatním, i aby ostatní byli ohleduplní vůči němu. Ptám se, jestli on sám umí být vůči sobě ohleduplný. Karel říká, že neví, co si pod tím představit. Zkouším mu vysvětlit, jak to myslím, Karel říká, že se snaží vycházet vstříc svým potřebám a netlačit se do něčeho, co je mu hodně nepříjemné, takže nějaký způsob ohleduplnosti tam má. Ptám se, jak to jde dohromady s jeho

perfekcionismem. Vracíme se k tomu, že by rád snížil svoji laťku, Karel vlastně říká, že se to občas daří. Vidím další jiskřivý okamžik. Ptám se, čím se to daří stáhnout dolů. Karel mluví o tom, že si uvědomil, že některá očekávání jsou nereálná. Tam, kde se to nepodařilo tolik umenšit, je například představa, jaký by měl být vůči druhým lidem. Doptávám se na jeho představu. Karel chce působit nekonfliktně. Je pro něj těžké přijmout, že je jeho součást například i to, že si bere věci osobně. Ptám se, jestli je to tedy o přijetí, že třeba nebude působit, tak jak by chtěl. Vnímám, že se Karel bojí ztráty kontroly (moje hypotéza). Povídáme si o tom, že je pro Karla náročná představa, že by někomu odhalil svá slabá místa, ale přitom, kdyby to udělal někdo cizí, přišlo by mu to úplně v pořádku.

Na konci Karel reflektuje, co pro něj bylo přínosné, přijde mu, že řešení by mohlo být nějaké věci přiznat, neuvědomoval si, že jeho perfekcionismus taky způsobuje, že má obrovské nároky, jak ho mají ostatní vnímat. Připomínám ještě úkol pro příště - zkusit si zaznamenávat dobré věci, které se staly.

Reflexe: *V rozhovoru se poprvé více věnujeme konceptu Karlova vnitřního kritika. Vidím posun v tom, že se Karel již dokáže bavit o svém kritikovi externalizujícím způsobem, i když ho od sebe ještě nedokáže úplně oddělit, mám z toho radost. Vidím to jako možnou cestu k vytvoření alternativního příběhu, že například na sebe Karel nemusí být tak přísný a může sám sebe vidět jako někoho hodnotného, bez toho aniž by potřeboval ujištění od svého okolí. V externalizaci vidím potenciál. Jak o tom píše Michael White, externalizaci pomáhá v tom, že "zpochybňuje pocit selhání, který se u mnohých klientů vyvinul jako odpověď na pokračující existenci problému navzdory jejich pokusům to řešit, otevírá klientům nové možnosti, jaká učinit opatření k záchraně (navrácení) svých životů a vztahů od problému a jeho vlivu a předkládá možnost volby spíše dialogu než monologu (o problému)"*[9]*. V rozhovoru jsem se snažila vytvořit s Karlem ke kritikovi alternativu, která by mohla být nápomocná v rozhodování se, co chce dělat se svým vnitřním kritikem.*

Zkouším Karlovi dát další úkol, vždy vycházím z jeho nápadů, pořád věřím, že když si na to přišel sám, bude to pro něj mít větší efekt. Přemýšlím však, že některé úkoly nesplnil, takže si nejsem jistá, jestli volím nejlepší cestu a zaobírám se otázkou, zda nebýt direktivnější.

10. sezení (17. 8. 2021, audio nahrávka): kritika od vnitřního kritika dostává velký prostor

Připomínám, o čem jsme se bavili minule. Karel začíná mluvit o tom, že se ho jedna kamarádka ptala na rodiče, jestli jsou na něj pyšní. Když se nad tím zamyslel, řekl jí, že si myslí, že ten jejich obraz o něm je spíš negativní. Přemýšlel, kde se to bere, není to explicitně řečeno. Ptám se, z čeho má ten dojem, Karel mluví o tom, že na něj rodiče měli vždycky vysoké nároky a soudí podle toho. V dětství se mu dlouhou dobu dařilo držet laťku tak vysoko, jak byla nastavená. Když něco nešlo podle matky představ, tak měla vztek (rozbila mu autíčko). Vnímám, že také pociťuji naštvání na Karlovu matku. Když se na to dívá zpětně, přijde mu to neadekvátní. Má pocit rezignace. Vzdal to, že by své rodiče nějak napravoval nebo s nimi řešil staré věci. Karel vypráví o tom, že jeho matka není vůbec přístupná zpětné vazbě, když to zkoušel, tak se naštvala, s tátou to jednou šlo. Ptám se na souvislost s tématem, o kterém se v terapii bavíme. Karel se zamýšlí nad tím, jestli jeho představa o tom, jakou o něm mají jeho rodiče představu, nesouvisí s jeho vnitřním kritikem. Jestli jeho vnitřní kritik nevkládá ten soud jeho rodičům, nebo jestli vnitřní kritik není opakováním hodnocení od jeho rodičů. Ptám se, jestli od minule pozoroval víc vnitřního kritika. Zkoušel si najít něco pozitivního, z toho, co se dělo. Hodnotí to jako užitečné. Připomínám, že si to dal jako úkol a ptám se, jestli to zkoušel. Karel říká, že to zkouší. Slouží mu to k přerámování toho, co se stalo. Ptám se na konkrétní příklad (uklidil si, měl z toho radost). Oceňuji Karla za splnění úkolu a vyjadřuji radost. Karel říká, že by to rád dělal dál.

[9] White, Michael. Externalizace problému. Studovna systemiky: <https://systemika.g-i.cz/record/1969/files/White,%20Michael.pdf>

Dál se bavíme o tom, jestli si myslí, že mu to ten vnitřní kritik vkládá jen u rodičů nebo i u jiných lidí. Karel uvádí příklad, že je občas nesvůj v kolektivu lidí, které tolik nezná. Rád by se zapojil a byl vtipný, ale nepřipadá si dost dobrý, takže je pasivní. Ptám se, jak by to chtěl Karel mít. Karlovi by se líbilo, kdyby měl nějaký svůj základ, který by byl automatický a nemusel být tak nejistý. Ptám se, co by to mělo být za ten základ. Znovu si připomínám, že je to Karlovo pátrání po tom, o co by se u sebe mohl opřít, tedy pátrání po vnitřním zdroji. Pro Karla to znamená to, co přijde dobré jemu a není to závislé na tom, s kým se baví. Ptám se, co přijde dobré jemu bez ohledu na to, s kým se baví. Karel neví. Dál si povídáme, kdy Karel cítí, že má nějaký základ (když je s lidmi, s nimiž se cítí v bezpečí) a kdy ne, zkoumám ten rozdíl. Ptám se, co je ještě mít ten základ. Karel mluví o tom, že jsou to věci, kterým věří, nějaké hodnoty. Sám mluví o hodnotách. Ptám se ho, jaké má hodnoty. Karel mluví o tom, že je pro něj důležité nebýt sexistický. Karlova řeč od tématu hodnot odbíhá ke strachu z konfrontace (protože se nedokáže vymezit, když je někdo sexistický), kladu si otázku proč. Nechávám tedy rozhovor u strachu z konfrontace. Cítí v sobě hodně potlačované agrese, protože se to v něm hromadí, když se za sebe nedokáže postavit, má pocit, že utrpí i jeho sebehodnota. Karel mluví o tom, že je to pro něj v daný moment jednodušší řešení, ale uvědomuje si jeho důsledky. Nabízím přerámování, že se tím i chrání. Karel by to ideálně potřeboval mít vyrovnanější.

Vracím se k tématu Karlova základu, ptám se, jak přenést jeho základ, který má, když je s lidmi, se kterými se cítí bezpečně i do situací, kdy se necítí tolik bezpečně. Karel říká, že by si mohl zapamatovat, že to jednoduché řešení, které si často vybírá, není úplně ideální. Karel to dělá automaticky a nemá tam žádný hlas, který by mu to připomínal. V jeho vyprávění vidím jiskřivý moment, který by mohl otevřít možnost zasadit si tam i jiný hlas. Ptám se, co by to mohlo být, jestli nějaký hlas nebo něco jiného. Měla by to být nějaká myšlenka. Ptám se, co by chtěl udělat, aby na to nezapomněl. Karel na to reaguje tím, že si dává jako úkol vyzkoušet si nějakou konfrontaci ideálně v situaci s člověkem, kterého zná. Nabízím jiné pojmenování, například postavit se za sebe. Ptám se, jestli by si to chtěl vyzkoušet například v situaci, o které mluvil, když se baví s mužem, který má sexistické narážky, Karel říká, že pro něj to je těžká situace, protože neví, co by řekl. Ptám se, co by chtěl říct bez ohledu na toho druhého. Karel říká, že by rád řekl, že to jsou hrozné kecy. Ptám se, jestli by to šlo říct i jinak, přičemž význam zůstane podobný, ale změní se forma, aby to Karlovi bylo příjemné. Karla napadlo to vyjádřit otázkou, jestli si to ten druhý opravdu myslí, což mu přijde méně konfrontační. Zkusí si to vzít jako úkol. Snažím se Karla podpořit v rozvíjení představy, že se za sebe a své hodnoty může postavit takovým způsobem, který mu bude příjemný, zatím alespoň v představě.

Znovu se ptám na Karlův základ, říkám, že bych ho ráda poznala. Karel mi vypráví, že si u sebe všimnul, že se chová tak, že vyplňuje prostor, když byl s kamarádkou, která je submisivní. Má pocit, že se pak chová jak idiot, protože mu roste toxické sebevědomí (pocit, že je nejchytřejší atd.). Vyděsila ho myšlenka, jestli tohle není jeho pravé já, když se mu dá prostor. V ten moment tam ani nebyl ten vnitřní kritik, ale za cenu pocitu určité nadřazenosti. Karel doufá, že to není on. Ptám se, jestli to nemůže být jen jedna z jeho součástí. Karel si občas přijde jako dva jiní lidé. Dále si povídáme o tom, jaký má k této své části Karel vztah, nabízím mu možnost volby, že si může vytvořit ještě jiný vztah, než jen ten, že ho to štve. Nabízím mu, že to může přijmout i za svoji součást. Dávám Karlovi zpětnou vazbu, že když se ho zeptám na jeho myšlenky o sobě, začne vyprávět často něco negativního.

Na konci se ptám, s čím Karel odchází. Karel říká, že pro něj byl zajímavý pohled na to, že může mít různé části sebe. Doteď ho nenapadlo vysvětlení, se kterým by byl v pohodě (vždy ho napadá kritika sebe), ale tohle mu přijde dobré, takové neutrální. Vždy ho napadlo jen negativní vysvětlení a to nepovažuje za užitečné, protože ho to nemotivuje zkoumat věci dál. Na závěr říkám Karlovi, že nás čekají poslední tři setkání.

Reflexe: *Po sezení jsem se cítila unavená. Přišlo mi, že Karel dává hodně prostoru svému vnitřnímu kritikovi, protože často sklouzne k tomu, že o sobě mluví v negativním slova smyslu. Unavená jsem z toho, že je pro mě těžké také neustále odrážet Karlova vnitřního kritika a soustředit*

se na hledání něčeho pozitivního, ať už se jedná o výjimky, jiskřivé okamžiky, co už dokázal apod. Říkám si, že i pro něj to musí být vyčerpávající neustále zpochybňovat to, kým je, soustředit se na to, co nedokázal, udělal špatně, proč je tak divný. Sbírám energii a svoje pocity si zaznamenávám. Zároveň si uvědomuji, že si k přijetí sebe sama i svých stinných stránek musí Karel přijít sám podle svého tempa, stejně tak jako k vybudování a upevnění svého základu, který drobnými kamínky společně stavíme, ale vím, že pořád je to velmi křehká stavba.

Už z více sezení mám dojem, že Karel má v sobě nahromaděný vztek, který možná pramení z toho, že se v dětství nemohl projevovat a vše bylo podle toho, jak to chtěla jeho matka, což se mu dál line životem v jiných situacích s jinými lidmi. Vnímám to jako další důležité téma v souvislosti s tématem projevování sebe sama, svých emocí a přemýšlím, jak by si ho mohl nejdřív bezpečným a kontrolovaným způsobem (například bití do polštáře) vybít. Ráda bych ho dovedla do momentu, že se nebude bát vůči druhým projevovat i své negativní emoce, aby se v něm nehromadily, ale nevím, jestli je tento "můj cíl" realistický a jestli si na sebe nešiji past a budoucí pocit selhání z naší společné práce. Zároveň cítím, že má občas velký vztek i sám na sebe, i když to není explicitně řečeno. Ráda bych, aby k sobě nebyl destruktivní, protože se peru s pocitem, že velmi často je. Uvědomuji si, že to neumí jinak. V hlavě se mi vynořuje velké přání, aby k sobě byl Karel laskavější a dokázal v sobě najít potřebnou jistotu a stabilitu.

Před setkáním jsem si teprve spočítala, kolikrát jsme si viděli, trošku mě vyděsilo, že jsme u desátého sezení. Nabídla jsem proto Karlovi ještě další 3 setkání, protože mi přišlo, že méně by bylo příliš málo v kontextu tempa naší spolupráce.

11. sezení (13. 9. 2021, audio nahrávka): vracíme se k sebevědomí a odhalujeme, co se s ním stalo

Na začátek připomínám, že zbývají dvě setkání.

3. ukázka (1:28): Ptám se, jestli se něco událo od minule. Karel mluví o tom, že pozoroval, že je jeho nálada propojená s jeho sebevědomím. Je pro něj těžké dostat své sebevědomí výš (malými krůčky) a pak stačí jedna věc a sebevědomí zase klesne. Náladou myslí, jak se cítí. Ptám se na souvislosti s tématy, o kterých jsme se bavili v předchozích sezeních. Karel vnímá, že hodně předešlých témat bylo spojeno s tématem sebevědomí. Vypráví, že dostal pozitivní zpětnou vazbu a chce si jí někam uložit a vytáhnout v případě potřeby, protože je na něj jeho kritik zlý. Chce si tyto věci zaznamenávat, protože to zapomíná, i když mu to přijde trošku zvláštní. Mám radost, že se Karel otevírá možnosti ukládání pozitivních zpětných vazeb, připomíná mi to, že by to mohlo být něco na způsob jeho vnitřního validačního systému, o který se může opřít, tuto myšlenku si však nechávám pro sebe, protože bych ráda Karlovi sdělila něco jiného. Na základě svých pocitů z minulého sezení dávám Karlovi zpětnou vazbu, že mi přijde, že dává velký prostor svému vnitřnímu kritikovi a že je pro mě občas těžké dostat se k tomu, aby o sobě neuvažoval kriticky. Karla moje reflexe zaujala. Navazujeme rozhovorem o tom, že je pro něj těžké o sobě mluvit pozitivně a přijímat jakékoliv ocenění. Má v tom blok. Když ho někdo za něco chválí, má tendenci to zlehčit. Přemýšlel nad tím, jak to nezlehčovat, ale bojí se, aby nepůsobil nafoukaně. Vzpomněl si na kamaráda jako vzor toho, jak ocenění vtipně akceptovat. Chce si najít cestu, jak to přijmout a zároveň se u toho necítit trapně. Karel to vnímá z pohledu, jak by to mohli vnímat ostatní. Nabízím mu, že v našich sezeních může být ten prostor, kde může zkusit kritika na chvíli upozadit, jestli to půjde v naději, že se nám alespoň na chvíli podaří mluvit jinak a budovat jiný příběh. Karel vnáší myšlenku, že si rekapituloval svůj život a všechny své úspěchy vidí buď jako privilegium nebo že to byla náhoda. Má tendenci vidět tímto způsobem, zase se bavíme o tom, že se shazuje (11:30). Vracíme se k tématu sebevědomí a malých krůčků, kterých jsem si všimla. Karel upřesňuje, že jsou to vnější okolnosti (validace zvnějšku), když jich má nasbíráno víc, sebevědomí je větší. Ptám se, jestli a jak si toho všimne jeho okolí. Karel mluví o tom, že se to řetězí, má pocit, že když se podaří to sebevědomí zvýšit, tak pozitivní validace přichází častěji. Ptám se, jak to vypadá, když se cítí víc sebevědomě, co to všechno ovlivňuje. Snažím se

hledat souvislosti. Karel říká, že to právě způsobuje to, že ho potom lidi víc pozitivně hodnotí, dodává, že i jeho náhled je možná lepší, že to lépe interpretuje. Přiklání se k druhému vysvětlení. Já jsem ráda, že tam sám vidí i tu možnost, že se jeho náhled proměňuje a nezávisí všechno pouze na hodnocení okolí, to vnímám jako jiskřivý okamžik. Ptám se, kde zhruba má sebevědomí na škále teď, připomínáme si, kde ho měl minule a díváme se na ten rozdíl. Karel říká, že je to o 2 body více, než když jsme se bavili minule. Odpovídá to tak bodu 6. Ptám se na ten rozdíl 2 bodů. Karlovi přijde, že se reálně nic nezměnilo, že je to jen tím, že nad sebou trošku jinak přemýšlí, tak je ten jeho pocit jiný, ale jeho situace je přitom stejná. Při těchto slovech se vnitřně raduji, že možná opravdu přijal možnost nové perspektivy. Přijde mu to jako zvláštní jev, klade si sám otázku, proč by si to chtěl dělat horší. Toto mi přijde jako důležitá otázka, bohužel ve sledu sezení jsem se jí nechytla a s Karlem nerozvinula. Ale nemá to pod kontrolou. Sebevědomí vnímá pořád jako hodně křehké. Ptám se, jak by to vypadalo, kdyby to měl pod kontrolou. Potřebuje mít určitý základ sebevědomí, aby měl na čem stavět a čeho se chytit.

Ptám se, co pro něj sebevědomí znamená ve snaze pátrat, co by tedy chtěl mít Karel jako základ sebevědomí, připomíná mi to přání "mít svůj základ" z minulého sezení. Karel mluví o tom, že teď když nějaké sebevědomí má, je pro něj snazší odrazit kritiku od svého kritika. Ptám se, jak odráží vnitřní kritiku, Karel říká, že sebevědomí působí jako štít, kritika neprojde, nedotkne se ho. Karel reflektuje, že když má pocit vyššího sebevědomí, necítí se autenticky, je pro něj zvláštní představa, že tohle je teď on. Je pro něj těžké se s tím zatím ztotožnit. Ptám se, co je za tím pocitem. Má pocit, že se za to před sebou trošku stydí. Říká, že až odtud odejde, tak je možné, že mu kritik bude zpochybňovat to, co tady říkal, jak kdyby tady přede mnou něco hrál. Mám pocit, že se zase zamotáváme do neustálé spirály zpochybňování a jsem také znejistěna tím, kdy je přede mnou autentický a kdy ne, nevím, jak to poznat, takže mi zbývá, než věřit tomu, že se tady cítí natolik dobře, že se dokáže cítit alespoň částečně autenticky. Nabízím možnost, že je to pro Karla těžké přijmout, dávám do kontextu Karlův nynější pocit neautenticity s pocitem neautenticity, když se hodně přizpůsobuje. Ptám se, kde je v tom on. Karel mluví o tom, že jak o sebevědomé mluvil dneska, tak má pocit, že to, že je to neautentické, mu předhazuje jeho vnitřní kritik, kdežto u přizpůsobování si to myslel on sám, protože mu chyběl pocit se projevit. Karel reflektuje, že koncept vnitřního kritika je užitečný, na začátku mu to přišlo zvláštní nějakou část takto oddělit od sebe samého, ale vnímá, že mu to pomáhá. Vnitřní kritik má strategie, jak na něj útočit. Připomínám Karlovi, že je pak na něm, jak si ho zahrne do života. Opět se snažím o zplnomocnění a podporu vědomí, že to má Karel ve svých rukách.

Vracím se k tématu sebevědomí a ptám, co umožnilo zvýšení o 2 body. Karel mluví o tom, že spouštěč bylo to, že se do něj zamilovala jedna kamarádka, dala mu najevo, že o něj stojí, což je v kontrastu s tím, co říká vnitřní kritik, že o něj nikdo nestojí. Navrhuji Karlovi, protože to zmiňoval on sám předtím (mluvil o sbírání důkazů proti kritikovi), že by si mohl zkusit sepsat pozitivní afirmace o sobě ("jsem hodnotný člověk, lidi o mě stojí apod."). Označuji to explicitně jako možné zdroje. Karel říká, že sepisovat mu to přijde divné, nedokázal si nikdy psát ani deník. Nabízím, aby si našel jinou cestu, jak si to zaznamenávat. Karel reflektuje, že velkou část své myšlenkové kapacity věnuje tomu, že si na sebe vymýšlí kritiky a útoky, přijde mu dobré si to uvědomovat.

Na závěr Karel přemýšlí, jak dlouho mu vydrží sebevědomí venku tak vysoko, jak ho má teď. Nabízím možnost prozkoumat faktory, které sebevědomí udrží, aby se nad tím zkusil sám zamyslet. Bavíme se o tom, aby si víc všímal, kdy se mu to povedlo, s čím to souvisí, kdo to jak pozná. Pro Karla bylo sezení zajímavé v tom, že měl pocit, že si tady prožil víc vědomě pocit z vyššího sebevědomí. Aby mi to přiblížil, přirovnává to k tomu, že se cítí jako na drogách, protože měl pocit jiného stavu mysli.

Reflexe: *Ze sezení mám pocit, že se něco v Karlovi alespoň částečně pohnulo. Mám pocit, že moje reflexe na začátku sezení ohledně zabírání prostoru vnitřního kritika měla vliv na to, že se Karel více než dřív otevřel přijetí možnosti, že je mu lépe a má vyšší sebevědomí. Zatím s tím není*

ztotožněný, takže chci dál trpělivě zkoumat, jak by to potřeboval, aby se s tím ztotožnil. Připomínám si, že to byl jeho cíl na začátku naší spolupráce, zpětně vidím, že jsem to mohla vnést i do terapie a víc zkoumat, proč je pro něj zatím tak těžké se s tím ztotožnit. Ze sezení mám ambivalentní pocity, na jednu stranu mám velkou radost, že se Karlovi podařilo zvýšit si sebevědomí na základě jiného uvažování o sobě, že vidí důsledky příběhu svého vnitřního kritika na svůj život a začíná nebýt bezmocný, na druhou stranu mi vrtá hlavou, co tam leží za překážky, že to Karel zatím nedokáže přijmout. Obecně přemýšlím o jeho autenticitě ve vztahu ke mě, do jaké míry se mi přizpůsobuje, do jaké míry se mnou nesouhlasí, dokáže odmítat mé nabídky nebo si z našich sezení odnést jen to, co opravdu potřebuje pro sebe. Částečně mě děsí jeho závislost na ocenění od druhých, zamýšlím se nad tím, do jaké míry vytvářím pro Karla závislost já. Připomínám si však, že proti mě sedí dospělý člověk, které má své různé stránky, strategie, kvality, přání, sny a podporuji v sobě víru v jeho schopnosti.

12. sezení (1. 10. 2021, audio nahrávka): seznámení s dalšími postavami

Připomínám Karlovi, že příští setkání bude poslední. Ptám se v návaznosti na minule, jestli se v Karlovi něco změnilo, nebo zůstalo stejné. Připomínám téma z minula, sebevědomí a zaznamenávání momentů, které sebevědomí posilují, Karel na to zapomněl, v mezidobí si nic nezaznamenal. Zkusí to přinést na příště. Nechci, aby z toho Karel vyvázl tak snadno, proto se snažím nasvítit, jestli takové momenty byly, i když si je nezaznamenal.

Vypráví mi příběh, že organizoval výlet, myslí si, že to může být něco ocenění hodného, ale zůstávají mu z toho jiné pocity (pocit odpovědnosti za druhé, aby všechno bylo perfektní apod.). Moje otázka nás tedy zavedla jinam. Přesouváme se k tématu hranic (potřeba pomoci kamarádce schizofreničce x vlastní hranice). Karel bojuje s pocitem, že když si nastaví hranice, tak to znamená, že nechce pomoct. Přijde mu, že jeho část, která takto přemýšlí (že nechce pomoct) je zlá. Pokračujeme v externalizaci. Je mu občas nepříjemné jí poslouchat, i když ví, že má pravdu. Mohla jsem se zeptat na to, v čem má pravdu a kdo vlastně určuje, co je pravda. Ptám se ovšem, co je na tom zlého, příčí se mi název zlá, ale používám ho v návaznosti na Karla. Mým záměrem je přerámovat Karlovu myšlenku o tom, že je to něco zlého. Karel zmiňuje, že to zavání sobeckostí. Ptám se, jestli mu zlá složka, i přes označení zlá, dává něco dobrého a co to je. Karel říká, že ho chrání a obecně pomáhá nastavovat hranice. Jsem ráda, že dokáže vidět i něco pozitivního, co mu do života přináší. Dávám důraz na to, co mu tato složka umožňuje - neplnit neustále požadavky ostatních. Karel navazuje, že se v něm bije tato složka se složkou odpovědnosti pomáhat nebo dělat něco, co po něm chtějí ostatní. Ptám se, v jakém vztahu jsou tyto dvě složky, Karel říká, že jsou v rozporu. Další věc je, co chce a nechce. To je zvlášť od obou složek.

Ptám se, co přináší a bere složka odpovědnosti. Ukládá Karlovi povinnosti, dává Karlovi určitou rozhodnost, nebo ukazuje možnosti. Přináší ocenění od lidí, nebo Karlův dobrý pocit. Navazujeme povídáním o tom, jestli by Karel dokázal odložit svoji potřebu vnějšího ocenění, jestli by si dokázal představit, že mu to je jedno. Uvádí konkrétní příklady, kdy se to stalo a povedlo. Ptám se, jak jsou jeho jednotlivé složky velké s cílem zjistit, kolik u něj zabírají prostoru a kterou složku spíše poslouchá. Karel se soustředí na mluvu o své "zlé" složce, která obsahuje i nahromaděný hněv, ptá se sám sebe, jestli to není tak, že se jeho zlá složka tolik neprojevuje, protože cítí respekt před ostatními. Ptám se, co by v tomto ohledu chtěl změnit a rovnou nabízím možnosti, jestli by si chtěl z této složky vybrat jenom něco, co by mu zůstalo, nebo něco jiného. Cítím ze sebe netrpělivost, protože vím, že to je předposlední sezení a mám pocit, že se vracíme zase o krok zpátky. Na druhou stranu oceňuji, že chce Karel dál zkoumat, co má v sobě za složky a jaký s nimi může mít vztah. Karel chce, aby jeho zlá složka byla ohraničená. Navrhuje řešení - dávat víc najevo průběžně, jak se cítí, i když je to pro něj těžké se vymezit. Ptám se, jestli je na jeho "zlé" složce něco, co se mu líbí a mohli bychom to pojmenovat nějak jinak. Přijde mu na to dobrá složka nastavování hranic. Všímám si, že Karel používá často slova oprávněný a neoprávněný ve spojitosti s požadavky od ostatních na něj, reflektuji to. Chvíli se o tom bavíme a zajímá mě, kde v tom všem je právo Karla na to se

rozhodnout podle sebe. Karel říká, že tuší, že má právo odmítnout, když se mu něco nechce dělat, ale nejde mu to. Přináším možnost, že je jedno ve výsledku, jestli někomu vyhoví nebo ne, ale je důležité, aby si to zvolil vědomě a měl možnost si říct, že se mu nechce. Znovu se snažím vytvořit prostor pro uvědomění, že Karel je ten, kdo si může zvolit a být v tom svobodnější.

Na závěr se ptám, co pro něj bylo užitečné. Karel si chce najít způsob, jak se projevovat a zkusit jít do konfrontace, aby se v něm nehromadil vztek. Napadá ho zkusit to vrátit nějakým vtipným způsobem, v mezidobí si to chce vyzkoušet. Dávat konstruktivní vážnou zpětnou vazbu mu přijde zatím nepředstavitelné. Pojmenováváme to jako úkol. Ptám se, jestli by potřeboval něco jinak. Karel říká, že ne.

Reflexe: *Baví mě s Karlem pokračovat v externalizujícím rozhovoru, vidím, že si uvědomuje přítomnost více složek, u většiny ovšem akcentuje to negativní. Přemýšlím, jak vyvážit, aby viděl nebo se víc soustředil na to, co mu to může přinášet i pozitivního. Cítím, že Karlovu "zlou" složku nechci nazývat zlou, snažím se přijmout, že on za tím má další významy, kvůli kterým ji nevidí v jiném světle. Přemýšlím, proč má Karel vracející se potřebu definovat se na základě něčeho negativního, co mu to přináší do života, k čemu ho to přesvědčuje a nutí. Přála bych mu, aby se od toho oprostil, vnímám, že to zatím nedokáže, ale je otevřený zkoumání. Přemýšlím, jestli s Karlem nezkusit odhazování svých negativních přesvědčení o sobě pomocí kamínků, aby se to reálně stalo. Reflektuji, že se snažím hnát vpřed, abych měla já i Karel pocit, že už je problém vyřešený. Realita našich konzultací mi však ukazuje, že zatím nemám kouzelnou hůlku, která by učinila ten zázrak. Na základě toho přemýšlím, jestli jsem to s vnesením zázraku (zázračné otázky) přeci jen neměla předtím zkusit. Dát Karlovi ještě jinou možnost být chvíli bez problému a problémových příběhů. Připomínám si jiskřivé okamžiky a to, že mým úkolem je dodávat Karlovi naději.*

13. sezení (13. 10. 2021, audio nahrávka): hledání a nalezení rovnováhy

Před setkáním: Připravuji se na poslední setkání, čtu si všechny záznamy z terapií a dělám si poznámky, abych mohla zrekapitulovat témata i celkový proces, odkud Karel vyšel a kde se nachází nyní. Vidím, že ušel velký kus cesty, někdy jsme společně odbočili od vytyčeného směru, ale vnímám, že jsme se dostali alespoň částečně ke splnění Karlova hlavního cíle: mít vyšší a stabilnější sebevědomí. Co chybí je podle mě ještě Karlovo přijetí, že má vyšší sebevědomí, a nejsou dostatečně opracované obavy o jeho stabilitu a schopnost si sebevědomí udržet. Přemýšlím, že bych ráda na posledním sezení udělala s Karlem nějaký rituál, mám v hlavě pár nápadů (odhodit kamínky negativních přesvědčení, napsat diplom plný ocenění apod.), nechávám ale vše otevřené a podle aktuálně situace se rozhodnu.

Naše poslední setkání. Připomínám, že bude hodnotící, shrnující a uzavírající celý proces. Na začátek shrnuji, o jakých tématech jsme v rámci společného procesu hovořili. Rekapituluji témata: potřeba externí validace, křehké sebevědomí, přizpůsobování se ostatním, otázka kdo jsem já a co je můj základ (moje hodnoty), hranice, vymezování se a víc se projevovat (schopnost dát kritickou zpětnou vazbu i ji přijímat, nebát se konfrontace), perfekcionismus, vztah k rodičům (matka x otec) a dětství, vnitřní kritik a moje další složky a potlačovaný vztek. Ptám se, jestli by k tomu Karel ještě něco doplnil. Karel k tomu nic nemá. Ptám se, co mu z toho všeho přišlo jako nejdůležitější. Karel mluví o užitečnosti konceptu vnitřního kritika, protože tím, že si to uvědomuje, tak mu to pomáhá a cítí se jinak. Ptám se, v čem je to jiné. Karel mluví o tom, že předtím se ho dotýkalo hodně to, co si na sebe vymýšlel, ale teď s konceptem vnitřního kritika mu to dává šanci to od sebe odrazit a zároveň se kritické myšlenky objevují i méně často.

Karel dává do souvislostí schopnost odrazit vnitřní kritiku s vyšším sebevědomím. Mluví o tom, že je pro něj koncept sebevědomí neuchopitelný a vysvětluje mi, že je to pro něj ten zlý hlas, o kterém jsme se předtím bavili. Reaguji překvapeně, nevěděla jsem, že má souvislost "zlá" složka se sebevědomím a že to dokonce Karel považuje za to samé minimálně v reakci na vnitřního kritika.

Tímto vysvětlením mi dává větší smysl jeho nechuť se s tím ztotožnit. V tomto momentu se mi částečně ulevilo, protože jsem pochopila zase o něco víc, jak Karel přemýšlí. Vrací mě to k otázce více prozkoumat, co pro něj tedy to sebevědomí znamená, když mi předtím úplně uniklo, že tomu přikládá takový význam. Karel to vnímá jinak u sebe a jinak u druhých lidí. U druhých dokáže vidět sebevědomí bez negativních složek s tím spojených, což nazývá jako zdravé sebevědomí. U sebe to vnímá napojené na svoji "zlou" složku, má z ní strach.

Zajímám se o koncept zdravého sebevědomí a ptám se, co by si pod tímto pojmem Karel představoval u sebe. Karel si to představuje jako rovnováhu mezi složkami vnitřního kritika a "zlou" složkou. Nevidí jiné možnosti. Nabízím možnost přidání a vytvoření nové složky, Karel u sebe jinou složku zatím neobjevil, ale je otevřený této možnosti. Pátrám po tom, co by znamenalo dát pojmenované složky do rovnováhy, pro Karla by bylo nejlepší si vybrat z obou složek to, co Karel považuje za zdravé. Prožívám radost, že daří plnit můj terapeutický záměr a to přinášet do Karlova život uvědomění možnosti volby a vytvoření nového příběhu. U vnitřního kritika by si rád ponechal, když ho vede k ohleduplnosti a konstruktivní kritice. Reflektuji, že jsem si myslela, že Karel v sobě má věci typu ohleduplnost i bez vnitřního kritika. Ze své "zlé" složky by si Karel vybral uvědomění, že se nemusí přizpůsobovat a může věci dělat podle sebe.

Ptám se, jak vnímá svoji rovnováhu teď, jak daleko je od zdravého sebevědomí. Pro Karla je těžké to říct přesně, protože to kolísá, ale vnímá, že je to lepší než dřív. Vnáším vzpomínku z minulého rozhovoru, kam na škále umístil Karel svoje sebevědomí, Karel říká, že to cítí pořád podobně, což hodnotí jako pozitivní. Vracím se k otázce doplnění další složky, ptám se, jestli Karla napadá, co by to mohlo ještě být. Nabízím jako další složku například jeho základ. Karel si to neumí představit prakticky, ale zní mu to dobře. Ptám se, co by od svého základu potřeboval, aby to bylo praktické. Karla napadá, že jeho základ je to, za co ho ostatní lidé oceňují, což mu přijde, že by šlo využít konstruktivně (držet si to vědomí). Ptám se na konkrétní ocenění, na které si Karel pamatuje a které v něm zůstalo. Karel mi uvádí konkrétní příklady, vyplývá z toho, že má schopnost chovat se hezky vůči ostatním, je ohleduplný, což ale neznamená, že se vždy přizpůsobuje, je respektující, lidi k němu mají důvěru, cítí se s ním v bezpečí, nehodnotí ostatní, snaží se nejednat z pozice moci/síly (jako muž, někdo starší). Mám radost, kolik toho Karla napadlo a cítím, že je otevřenější to přijmout jako něco, na čem může mít postavené sebevědomí.

Vnáším téma křehkosti sebevědomí a jak posílit jeho stabilitu, protože cítím, že tohle ještě není dostatečně opracované. Karel říká, že by mu ke stabilitě mohly pomoct tyto vlastnosti/schopnosti, o kterých jsme se bavili výše a má je tam pořád, ne jen situace, kdy se mu něco povede (dřív to tak měl). Nikdy ho nenapadlo cítit se dobře za věci, které tam jsou samy od sebe. Nabízím Karlovi možnost dovolit si být na sebe pyšný i za úspěch, jaký je vlastně jako člověk. Snažím se ho povzbudit ke zplnomocnění a ocenit. Karel vypráví, že o tom teď přemýšlel, že kdyby měl děti, tak by pro něj bylo vlastně důležité, aby se chovali dobře vůči druhým a ne to, jakou budou mít práci. Sám to oceňuje i na jiných lidech, ptá se sám sebe, proč by se za to také nemohl ocenit. Bavíme se o tom, že se dřív zaměřoval na negativní stránky těchto vlastností/schopností (například přizpůsobování se x ohleduplnost). Reflektuji, že mi přijde, že jsme se těm negativním stránkám věnovali v terapii hodně, ale s tím, že i v tom si Karel v průběhu našel, v čem by potřeboval změnu. Karel mluví o tom, že rád získal schopnost nezávislosti na hodnocení ostatních (externí validace) nebo schopnost si vybrat, jestli to hodnocení přijmu nebo ho odmítnu a jak. Ptám, co by pro vybudování takové schopnosti potřeboval. Karel říká, že zkušenosti. A potom uvědomění a rozhodnutí, že se nechce chovat určitým způsobem, například jako jeho matka, které není nic dobré.

Na závěr se ptám na zhodnocení terapeutického procesu z Karlova pohledu. Zajímá mě jeho zpětná vazba. Karel se ptá, jestli může srovnávat s jinými terapeuty, ke kterým chodil. Předtím, než jsme se poznali, chodil přibližně 3 roky k jednomu terapeutovi, kde mu to přišlo užitečné, přišlo mu, že se tam terapeut soustředil na to, aby se sebou byl více srovnaný, ale bylo to zaměřené na konkrétní situace a nepřišlo mu, že by mu to dalo nějaké postupy nebo nástroje, jak se s problémem vyrovnávat

sám. Drželo ho to v závislosti na interakcích s terapeutem. Se mnou Karlovi přijde, že se spíš bavíme o jeho vzorcích a myšlení a že to pak může aplikovat i na jiné situace. Přijde mu to o dost užitečnější, než s předchozím terapeutem (i když to v té době také vnímal jako užitečné), protože předtím nezískal dovednosti, jak se sebou fungovat. S předchozím terapeutem vnímal spíše krátkodobý efekt, protože mu to ulevilo na ten týden, kdy tam byl, ale nepomohlo to obecně. V našem terapeutickém procesu má Karel pocit, že má větší vhled do toho, jak přemýšlí a odnáší si nástroje, jak nad věcmi přemýšlet jinak. Ze zpětné vazby mám radost a říkám, že cílem terapie by nemělo být tvořit závislost na terapii, ale naopak hledat zdroje, aby člověk mohl fungovat bez terapie. Karel hodnotí, že mu můj způsob práce vyhovuje. Ptám se, čím mu vyhovuje. Karel říká, že můj způsob neobsahuje to, že bych mu něco vysvětlovala, ale že ho spíš vede k introspekci a zobecnění. Přijde mu, že věci, které si z toho odnáší, jsou dlouhodobější a obecněji použitelné. Karla překvapuje, že to nedělám extra dlouho a v porovnání s oběma terapeuty, kteří měli léta zkušeností, mu to přijde zajímavé. Ptám se i na kritiku. Karel říká, že ho nic nenapadá, jen, že by si rád dělal zápisky z terapií, protože zapomíná a některé věci díky tomu zůstanou jen v terapeutovně, často také zapomíná na domácí úkoly. Chtěl by si do budoucna dělat poznámky, aby to pro něj bylo ještě užitečnější. Dávám prostor na doplnění. Karel už nic nemá. Loučíme se a dávám Karlovi možnost se v případě potřeby ozvat.

Reflexe: *Z posledního setkání odcházím s hřejivým pocitem. Oceňuji Karlovu zpětnou vazbu na naši spolupráci a jsem velmi ráda, že se mi nakonec daří ho vést k získání určitých dovedností, aby mohl fungovat víc nezávisle na terapii a mohl se opřít o sebe, své zdroje. Jsem ráda, že to vnímá a moje snažení nebylo zbytečné. Zároveň se ozývá zase můj vnitřní kritik, který mi vnáší myšlenku, že Karel zatím neumí dávat negativní zpětnou vazbu, takže je možné, že i kdyby měl Karel k terapeutickému procesu nějakou kritiku, nedozvím se jí. Nechávám si však u sebe hřejivý pocit z naší práce. Na posledním sezení jsme pro mě uzavřeli hlavní téma Karlova trápení a to jeho nízké a nestabilní sebevědomí, které v rámci celého našeho prozkoumávajícího procesu s prvky dekonstrukce a konstrukce mělo mnoho souvislostí. I přesto, že jsem neopracovala s Karlem další konkrétní kroky, co bude dělat, aby našel svoji rovnováhu, důvěřuji mu v tom, že to zvládne a může u toho využít alespoň nastíněné možnosti, jak toho dosáhnout. Vnímám, že v posledním sezení byl Karel mnohem otevřenější změnám ve svém myšlení než dříve, což mě vede k úvaze, jak by to vypadalo, kdyby toto setkání nebylo naše poslední.*

ZÁVĚR

Když se ohlížím nad celým terapeutickým procesem, přemýšlím o změnách u Karla, které se udály a ke kterým si Karel došel sám. Doufám, že jsem splnila jeho úvodní nevyřčenou “objednávku”, kdy jsem respektovala, co by u sebe rád změnil a co ne, i když jsem u sebe mnohokrát musela bojovat s předpoklady, co by pro Karla bylo “dobré". Věřím, že on sám nakonec nejlépe ví, co pro sebe potřebuje, aby se mu žilo lépe. Doufám, že jsem mu alespoň částečně otevřela nové obzory v tom, jak o sobě může přemýšlet jinak a vytvářet si tak alternativní příběhy, které nebudou zaneseny kritikou a negací. Mým cílem bylo zplnomocnit Karla v tom, aby se dokázal opřít sám o sebe, měl vnitřní zdroje, věděl, že má pevné základy ve svých hodnotách, a neměl o sobě takové pochybnosti, což se doufám alespoň částečně podařilo. V následujících řádcích se pokusím stručně popsat, jak hodnotím naše společné terapie (využívám pro to sadu vodítek 10+1 podle K. Ludewiga[10]), co se mi dařilo, co se tolik nedařilo, co bych příště mohla zkusit udělat jinak a co si odnáším.

<u>10+1 vodítek K.Ludewiga:</u>

[10] Ludewig, Kurt. 2007. Systemická terapie. Základy klinické teorie a praxe. Studovna systemiky: <https://systemika.g-i.cz/record/2197/files/Ludewig%20terapie.pdf>

- Pracuji jako terapeutka? Domnívám se, že ano, cítím, že mám nasazený klobouk, využívám terapeutické nástroje a pohybuji se v terapeutickém rámci. Cítím odpovědnost za vedení terapie.
- Využívám svých možností? Myslím, že využívám možnosti, které jsem se naučila, vnímám však, že nejsem občas dostatečně flexibilní a ráda bych do svého repertoáru zařadila víc "technik", které mi umožní využít další možnosti (například využívat i kameny, desku rodiny, imaginaci, malování apod.), a ráda bych prohloubila své další znalosti systemiky a jejích součástí.
- Držím se svých nebo klientových měřítek? S tímto jsem v terapii trošku bojovala, ale myslím, že jsem se zvládla držet jeho měřítek (například v tom, v čem by chtěl změnu, respektovala jsem jeho tempo, jeho způsob myšlení, jeho způsoby řešení).
- Jdu za tím, co otevírá další možnosti? Myslím, že se snažím hledat to, co otevírá nové možnosti, všímám si, o čem klient mluví a jsem zvědavá na významy, souvislosti, co se daří, co by pomohlo, v objevování možných řešení i vyprávění nových průběhů.
- Soustředím se na to nejnutnější? V tomto bodě možná dávám až příliš velký prostor klientově řeči o problému a rozkošacováni do mnoha uliček. V tomto ohledu bych si ráda víc vzala k srdci, že je důležité mít dobře definovaný cíl na začátku a vědět, jak poznám, že už jsme daného cíle dosáhli.
- Vidím jako příčinu změn sebe nebo klienta? V tomto ohledu si doufám tvrdit, že vidím vždy klienta. Mým úkolem je pouze adekvátní podněcování, aby ke změně mohlo dojít, což se doufám v případě Karla částečně podařilo.
- Měním své úhly pohledu? Domnívám se, že dokáži měnit své úhly pohledu s ohledem na vcítění se do toho, jak to vidí klient.
- Kladu otázky, které vedou dál? Myslím, že dokážu klást otázky, které otevírají alternativy k problému, určitě ale nevyužívám potenciál všech otázek (například cirkulární otázky, strategické otázky). Uvědomila jsem si, že často kladu více otázek za sebou, což může rušit a odvádět pozornost (není to užitečné) a kromě toho pokládám občas uzavřené otázky, kterým bych se ráda vyhnula, ale v daný moment z nich nedokážu udělat otevřenou otázku. Občas využívám v terapii své myšlenky jako nabídky možných řešení, snažím se ale v tomto ohledu dávat klientovi prostor pro odmítnutí.
- Podněcuji opatrně? Domnívám se, že jsem spíše opatrná než odvážná ve svém podněcování, což může být někdy na škodu. Mám pocit, že více času klienta následuji.
- Mohu už skončit? Ráda bych se naučila končit včas. Myslím, že v případě Karla to bylo akorát, jsem ráda, že jsem na začátku omezila počet našich sezení, vnímala jsem, že čím víc se blížil konec, tím víc se Karel otevíral změnám v jeho myšlení, které mu pomohly ke změně dalších věcí ve svém životě, aby mohl být svobodnější v tom, jak si život udělá, aby se měl lépe.
- Užívám těchto zásad pružně a kontextuálně? Doufám, že ano.

<u>Co se dařilo:</u>

- Dařilo se mi navazovat na jednotlivá setkání a držet určitou propojovací niť, i přesto, že jsem dávala velký prostor dalším souvislostem a rozměrům spojených s problémem křehkého sebevědomí.
- Myslím, že se mi dařilo vybudovat s Karlem bezpečný terapeutický vztah, i když jsem byla občas na pochybách, jestli se se mnou cítí dostatečně bezpečně, aby mi dokázal říct i něco nepříjemného (tato otázka ve mě pořád zůstává).
- Dařilo se využít externalizaci jako účinný nástroj vedoucí ke změně v myšlení. Karel sám několikrát vypichoval, že mu koncept vnitřního kritika velmi pomohl v tom, jak se sebou lépe fungovat (jak pracovat s vnitřní kritikou - že má na vybranou, jak naloží s kritikou).

- Domnívám se, že se mi dařilo mít respektující postoj ke Karlovi, jeho problémům i jeho možnostem.
- Snažila jsem se obecně myslet na druhou a třetí Andersenovu[11] otázku, tedy na začátku sezení, jak využijeme sezení a v průběhu spolupráce, jestli děláme to, co Karel potřebuje.

Co se nedařilo:

- Nedojednala jsem s Karlem důsledně a konkrétně, jak vypadá jeho cíl "mít vyšší a stabilnější sebevědomí" a jaké kroky vedou k jeho dosažení. Jak pozná, že byl cíl naplněn. Což umožní rovněž i pro mě lépe poznat, kdy je vhodný čas terapii ukončit a nevytvářet zbytečnou závislost. Vědomě jsem neaspirovala na dojednávání zakázky podle K. Ludewiga, chtěla jsem vyzkoušet v tomto ohledu více narativní způsob práce. Uvědomuji si však, že mít stanovený jasný cíl, jakého chce klient dosáhnout, ulehčuje terapeutické směřování a je jedno, v jakém směru terapeut nebo terapeutka pracuje. I přesto se domnívám, že se nám podařilo dojít alespoň částečně k naplnění stanoveného cíle.
- Všímala jsem si, že jsem v terapii dávala velký prostor bavení se o problému. Chtěla jsem tomu dát prostor, vnímala jsem Karlovu potřebu o tom mluvit a zároveň jsem chtěla jeho problémy lépe poznat. Někdy jsem však měla pocit, že se vše točí jenom kolem jeho negativního myšlení o sobě, což mě vyčerpávalo.
- Občas jsem nechala Karlovo vyprávění rozkošatit do mnoha témat, kterým jsem zároveň chtěla dát prostor, protože je Karel přinášel a byla pro něj důležitá, zároveň jsem cítila, že je toho mnoho, co by Karel potřeboval opečovat, a vnímala jsem, že na to nemáme dostatek času a prostoru.

Co bych příště mohla udělat jinak:

- Příště bych ráda více koncepčně využila jiskřivé okamžiky a zkusila na nich s Karlem postavit jeho preferovaný příběh nebo více alternativních příběhů. Mám pocit, že jsem dostatečně nevyužila potenciál jiskřivých okamžiků, i když byly velmi nápomocné v tom, že díky nim Karel mohl vidět své problémy zase z jiné úhlu pohledu.
- Konce sezení bych příště ještě ráda obohatila o shrnutí, ve kterém bych vypíchla momenty, k čemu jsme došli, abych víc zvědomovala ušlé kroky, úspěchy a změny, kterých jsem si všimla.
- Ráda bych se naučila dávat smysluplné úkoly, zatím jsem úkoly nechávala na nápadech klienta, což je na jednu stranu způsob mé práce, na druhou stranu bych chtěla vyzkoušet efekt mnou vymyšleného úkolu (jestli bude podobný či bude něco jinak).
- Zajímalo by mě, kdybych vnesla do terapie zázračnou otázku, jestli by se zázrak stal podobně, jako tomu bylo teď nebo by to bylo jiné.
- Chtěla bych lépe specifikovat Karlův cíl a cíl společné práce.

Co si odnáším:

- Odnáším si, že být trpělivá, být správně připojená, následovat tempo klienta a neustále zkoušet přinášet otevírání nových možností a perspektiv jsou nepostradatelné aspekty terapeutické práce.
- Pokus o omezení sezení se vyplatil, i když jsem nebyla schopná dodržet hranici 10 sezení. Přemýšlím, jakým způsobem si pozitiva tohoto experimentu zařadím do své příští praxe. Protože nereflektovaný dlouhodobý proces může vytvářet jednoduše závislost.

[11] Andersen, Tom. 3 + 1 okruhy. Prezentace z 1. výcvikového setkání.

- Využívání nahrávek přináší velký užitek v možnosti vidění celého procesu a možnosti reflektování.
- I přesto, že se potýkám občas s vlastní nejistotou (tedy v něčem podobném tématu jako přinesl Karel), nebrání mi to prožívat radost, komplexitu, krásu i náročnost terapeutického procesu s klientem a zkoušet být dobrou terapeutkou.

Na závěr bych ráda poděkovala všem, kteří mě doprovázeli na mé terapeutické cestě. A to všem výcvikovým lektorům a lektorkám, kteří byli skvělými učiteli, mým výcvikovým sestrám a bratrovi, z nichž někteří mi byli velkou oporou, a na závěr všem mým klientům a klientkám, kteří jsou ke mě shovívaví a s nimiž mohu poznávat světy, které jsou i pro mne velmi obohacující.

LITERATURA

- Andersen, Tom. 3 + 1 okruhy. Prezentace z 1. výcvikového setkání.
- Berg, Insoo Kim. 2013. Posílení rodiny. Praha: Portál.
- Freedman, Jill. Combs, Gene. 2009. Narativní psychoterapie. Str. 68. Praha: Portál.
- HITEC otázky. Narratio institut.
- Ludewig, Kurt. 2007. Systemická terapie. Základy klinické teorie a praxe. Studovna systemiky: <https://systemika.g-i.cz/record/2197/files/Ludewig%20terapie.pdf>.
- Maturana, Humberto, Varela, Francisco. 2016. Strom poznání: Biologické základy lidského rozumu. Praha: Portál.
- Prezentace z 3. výcvikového setkání.
- Šimková, Lenka. Silná pětka. Studovna systemiky: <https://systemika.g-i.cz/record/2405/files/Silna%20petka.pdf>.
- White, Michael. Externalizace problému. Studovna systemiky: <https://systemika.g-i.cz/record/1969/files/White,%20Michael.pdf>