

# ZÁVĚREČNÁ KOMENTOVANÁ KAZUISTIKA

VYPRACOVALA: VERONIKA TALÁŠKOVÁ

JINOČANY, ŘÍJEN 2021

PSYCHOTERAPEUTICKÝ VÝCVIK UMĚNÍ TERAPIE UT16

GI SYSTÉM, S. R. O.

## **OBSAH**

<b>ÚVOD</b> .....	<b>3</b>
KONTEXT TERAPEUTKY.....	3
KONTEXT KLIENTA.....	3
VYSVĚTLIVKY .....	3
<b>TERAPEUTICKÁ PRÁCE</b> .....	<b>4</b>
PRVNÍ SEZENÍ, 18. 2. 2021 .....	4
DRUHÉ SEZENÍ, 25. 2. 2021 .....	6
TŘETÍ SEZENÍ, 4. 3. 2021 .....	9
ČTVRTÉ SEZENÍ, 11. 3. 2021 .....	12
PÁTÉ SEZENÍ, 18. 3. 2021.....	13
ŠESTÉ SEZENÍ, 25. 3. 2021 .....	15
SEDMÉ SEZENÍ, 1. 4. 2021 .....	17
OSMÉ SEZENÍ, 8. 4. 2021 .....	19
<b>ZÁVĚR</b> .....	<b>21</b>
<b>POUŽITÁ LITERATURA</b> .....	<b>23</b>

## Úvod

### Kontext terapeutky

Od roku 2020 pracuji v Terapeutickém přístavu, z.ú. na pozici cvičného psychoterapeuta. Klienti jsou k nám přijímáni a rozdělováni na základě vstupních pohovorů s hlavními terapeutky. Ti pak klienty dle preferencí a možností rozdělují jednotlivým cvičným terapeutům.

Vzhledem k vědomí, že na podzim budu ukončovat výcvik a potřebuji případ k závěrečným obhajobám, jsem poprosila vedení o klienta na krátkou terapii. V tu chvíli myšleno ve smyslu „krátkodobé“ (short-term, time-limited) terapie, s limitem osmi sezení. V následných úvahách i ve smyslu „krátké“ (brief) terapie zaměřené na řešení, (Zatloukal, Žákovský, 2019, de Shazer, 2017).

Vzhledem k nepříznivé epidemiologické situaci způsobené onemocněním Covid-19 se celý terapeutický proces, všech osm sezení, odehrál v online prostředí. Do té doby jsem vedla online jen hrstku klientů, takže jsem s vedením celého procesu (zahájení, rozvíjení i ukončení) touto formou měla nulovou zkušenost. Kontakt s klientem online je pro mě jiný, navázat vztah se mi zdá náročnější. Neverbální projevy se jen těžko odhadují, nemluvě o tom, že občas se zasekne zvuk či obraz (nebo obojí) a v té chvíli my nebo klienti opakujeme již vyslovené (a to je docela otrava) nebo si jeden z nás domýšlí, co ten druhý asi tak říká (což může být dost zavádějící).

### Kontext klienta

Kryštof, dále jen K., docházel na jaře loňského roku do individuální terapie ke kolegyni, která s Přístavem externě spolupracuje. Tu ukončil z důvodu zdražení jejích služeb. Neměl žádné speciální požadavky na terapeuta, chtěl pouze někam docházet dlouhodobě. Vedení mu nabídlo čekací listinu, nebo mě s nabídkou „krátké“ terapie. I přes to, že chtěl docházet dlouhodobě, rozhodl se, že spolupráci se mnou naváže.

První kontakt s K. proběhl přes e-maily, kde jsem ho rovnou prosila o souhlas s nahráváním audio záznamů z našich sezení, který jsem dostala.

Kryštofovi je 24 let, pracuje v marketingové firmě, která pořádá sportovní akce. Jeho práce je od jara do podzimu hodně náročná, protože každý víkend jezdí na eventy, které pořádají. K. studuje dálkově marketing, na bakalářském studiu žil rok v zahraničí. Jeho rodiče jsou rozvedení, maminka žije v Praze a táta na severu Čech s novou rodinou. Je hodně sportovně založený, velmi přátelský a otevřený.

### Vysvětlivky

Jednotlivá sezení jsou popsána v co největším detailu (který rozsah práce dovoluje), aby bylo patrné, kam terapie směřovala, jaké otázky jsem kladla, zda na ně K. reagoval, či ne a jak se je dařilo rozvíjet.

Pro zdůraznění, pro terapii nebo pro mě, důležitých úseků užívám přímé řeči a citace.

Mé myšlenky a reflexe, které se prolínají celým procesem, jsou psány kurzívou.

Tučně jsou pak zvýrazněna témata, která jsme považovali za zakázky, na kterých jsme se společně dohodli a pracovali.

## Terapeutická práce

První sezení, 18. 2. 2021

*Do terapie s K. vcházím plna očekávání a současně i obav. Nastavením pevného časového rámce terapie vystavuji sama sebe tlaku na výkon. K. jde dobrovolně do krátkodobé terapie, což zvyšuje můj pocit odpovědnosti za výsledek, protože přijal něco, co nebylo jeho původním přáním. Snažím se tento tlak ve své hlavě zvědomovat během celé spolupráce, a tím ho zmenšovat, ale tam někde vzadu pořád sedí a říká: „A to je všechno? Udělala si dost?“*

Prvních pár minut věnujeme vyladění online obrazu. Pak se představuji a děkuji za to, že se rozhodl jít do časově omezené spolupráce a souhlasí s nahrávkami. Domlouváme se také na podpisu „přístavní“ dohody o spolupráci.

Ukázka č. 1: 5.09 – 15.40.

Od oficialit plynule přecházíme k otázkám Toma Andersena (první výcvikové setkání GI, 2016). Ty vnímám v prvním setkání s klientem jako klíčové. První otázka mi slouží ke zjištění toho, co už se svým problémem dělal, jakými způsoby a jak to šlo. Pomáhá mi také vyjasnit klientovu představu o terapii a o tom, pro co si přišel. Postupně kladu otázky:

„Mě by hrozně zajímalo, proč jste se rozhodl jít do takhle do časově omezené terapie?“

„Už máte předchozí zkušenost s terapií před Přístavem?“

„Co Vás vedlo k tomu, že jste šel do terapie?“

„Pocítil jste nějakou změnu za tu dobu, co chodíte na terapii?“

„Pro co jste si teď přišel ke mně?“

„Co se má vlastně stát? S tím vztahem? Co je váš vysněnej výsledek tý terapie?“

K. k rozhodnutí jít do terapie přistoupil velmi pragmaticky, měl na výběr nejtít nikam, nebo zkusit něco nového. Myslel si, že i krátkodobá terapie může přinést „jen dobro“. *To mě hřeje u srdce, protože pociťuji první souznění a připojení. Myslím na to, že K. přivádí do terapie naděje, že změna je možná (Ludewig, 2011).* Do terapie (i předchozí) ho přivedl **partnerský vztah**, který by rád řešil i zde. Minulá terapie nepomohla ve vztahu, ale v práci na sobě ano. Pomáhalo mu slyšet nezaujaté postřehy a utvářet si nové názory. Měl za to, že když změní sebe, přenese se to i do vztahu. *Pociťuji druhé zahřátí u srdce a úlevu. Vnímám, že na sobě chce pracovat a nechce pouze instantní řešení po mně. Ale nepřichází si prý pro nic konkrétního, má za to, že vše vždy vyplyne přirozeně ze sezení. Jsem na pochybách, zda to může jen přirozeně vyplynout, aniž by se proces rozpliznul a ztratil se společně stanovený cíl.*

Tento cíl však K. definuje velmi vágně, chce, **aby byl vztah „v pohodě“ a aby se ustálil**. Nabízím poprvé během naší práce „vodní“ metaforu formou dotazu, zda se z rozbouřeného moře stane klidný rybník. To K. potvrzuje a na můj popud: „A teď to vypadá jak?“, se pouští do vyprávění současného stavu. Popisuje ho jako „vlnky“, i když mu přítelkyně (dále A.) opakovaně říká, že vztah nemají a že k němu už necítí to, co dřív. *Během vyprávění mám před očima vlnobití a rozbouřené moře. Rozhodně ne vlnky. Hlavou mi běží, jak by asi v očích K. rozbouřené moře vypadalo, když popírání vztahu a citu ze strany partnerky považuje za vlnky. Do toho se nepouštím, neúčinně by to rozvíjelo problém,*

což nechci. Místo toho potvrzují, že slyším, že je jeho situace náročná, a oceňuji jeho rozhodnutí vyhledat terapeutickou pomoc a snahu na sobě pracovat.

Z mé vnitřní představy moře krystalizuje komentář: „Mně to tak zní, že vztah řídí vaše přítelkyně.“ *Není mi ani teď zcela jasné, do jaké míry mám tuto větu promyšlenou a s jakým záměrem ji přináším. Představa moře udělala z přítelkyně vládkyni moří a z K. topícího se námořníka. K. s mým výrokem ale souzní, má pocit, že A. řídí vztah svou náladou. K. často nerozumí tomu, co se děje. Cítí se být „na tenkém ledě“.* K. pojmenovává své chování v těchto situacích jako „sebeoptlačování“. *Slyším dva výroky – tenký led a sebeoptlačování. Tato dvě sousloví pouze opakuji, jsou silná. Mám za to, že už bych doptáváním rozvíjela téma vztahu a K. fungování v něm. Já bych se ale ráda ještě vrátila k Andersenovi.*

Navazuji druhou otázkou T. Andersena a postupně zaznívá:

„V čem by třeba tahle terapie měla být jiná? Co bysme měli dělat takovýho, aby Vám to bylo užitečný?“

„O čem byste chtěl mluvit dneska? Jak to využijeme?“

„Máte nějakou představu, s čím byste dneska rád odcházel?“

K. si myslí, že bych měla vědět, co by pro něho mohlo být užitečné. Reflektujeme zkušenosti z minulé terapie, K. pozitivně hodnotí to, že terapeutka vnášela do jejich práce příklady z praxe a experimenty z psychologie, což mu rozšiřovalo pohled na dané téma. *Hmm, tak to nevím. Mám pocit, že tohle neumím. Trochu panikařím.*

Odpovědi na otázku, v čem by měla být terapie jiná, se mi nedostává, já se bohužel dál neptám, a tak opouštíme otázku bez, nejspíš pro mě dost důležitých, informací.

Místo toho přináší K. další téma, že **si neumí užít čas, když je sám**. Raději tráví čas s jinými lidmi. *Během tohoto vyprávění jsem ale myšlenkami u jeho výroku, že bych měla vědět, co by pro něj bylo užitečné a tam terapii vést. Odpojuji se od tématu, které K. přináší, a mám potřebu se ještě vyjádřit ke způsobu vedení terapie. Vše se zakládá na přesvědčení, že klient je expertem na svůj život a on nejlépe ví, co dělat (vychází z myšlenek Batesona a Maturany, že člověk je uzavřeným systémem, který sám sebe reguluje. Dell, 1993).* Tuto představu K. sděluji, i když ho tím možná znejišťuji, protože odpovídá, že by chtěl dnes odcházet s představou, jak tedy bude terapie fungovat. Což si vyjasňujeme a jdeme dál.

Krátce se noříme do tématu trávení času o samotě. K. žije sám, chodí do práce a do školy, má hodně sportovních zájmů. Sám doma tráví relativně málo času, ale ani ten ho netěší. **Rád by si uměl užít čas sám, to znamená, byl spokojený sám se sebou**. Nyní je jeho spokojenost na bodě 6 škály. Občas ale umí být výš, někdy ale i níž. Je to odvislé od toho, jak se zrovna má. Domnívá se, že kdyby se měl v životě celkově lépe, bylo by mu lépe i o samotě. Jeho předpoklad mě vede ke změně tématu hovoru a vracíme se zpět k přítelkyni. *Přivádí mě k tomu má hypotéza, že mít se celkově lépe je spojeno se spokojeností v partnerském vztahu. Škálu jsem v tomto místě využila pouze ke zjištění aktuálního stavu míry spokojenosti, nebylo mým záměrem s ní pracovat dále a zkoumat jednotlivé body a posuny.*

Dozvídám se více o tom, jak ve vztahu s A. fungují. K. velmi zřídka přichází za A. s tím, co mu vadí. Když zažívají špatné chvíle, má obavu je řešit, aby situaci nezhoršil nebo neotočil proti sobě. Když jsou v pohodě, nechce přinášet problémy a užívá si, že je vztah pěkný. Je to K. první dlouhodobý vztah, což hraje velkou roli. Nemá sílu vztah ukončit. K. chyby ve vztahu přehlíží, toleruje a snáší, protože zatím

hezké chvíle kompenzují ty špatné. Všichni okolo něho vztah mají a nechce v této covidové době zůstat sám. Jeho maminka i kamarádi říkají, že je blázen, že by měl vztah ukončit. Zároveň ho ale podporují v jeho zvládnání. *Můj vnitřní hlas se v této chvíli připojuje k mámě a kamarádům. Přemýšlím o tom, jaká asi A. je. Musí být velmi výjimečná, když je K. ochoten popírat své potřeby, možná dokonce sám sebe.* Rozvívám hypotézu o souvislosti celkové spokojenosti v životě a vztahu s tím, jak si neumí užít čas sám. Nabízím, že bychom mohli nejprve pracovat na jeho spokojenosti ve vztahu, potažmo v životě.

V návaznosti na to přichází K. s dalším tématem, a tím je **vztah s jeho tátou**. *Cítím, že je to dnes vyloženě seznamovací setkání a K. mi potřebuje říct, s čím vším přišel. Hlavou mi běží, že v těch pár zbývajících minutách už toho stejně moc dalšího neupracujeme.* Prosím, aby mi o tom řekl víc. K. je jedináček, rodiče se rozvedli, když mu bylo šest let. Táta bydlí na severu Čech s novou rodinou a on se s mámou přestěhoval do Prahy. Celé dětství se pravidelně vídali jedenkrát za dva týdny o víkend. Měl pocit, že ho táta viděl rád a na víkendech s ním trval. K. by víkendy trávil rád i jinde, ale nedovolil si o to prosit, bylo to jasně dané pravidlo. K. hodnotí vztah s tátou jako chladný. Kdyby se ptal táty, co si o jejich vztahu myslí on, řekl by, že je v pohodě, normální. K. by si přál **vztah oživit**, nebo možná **změnit své nastavení vůči tátovi**. Mohl by se pokusit vztah přenastavit pro sebe i tátu, ale zároveň si nedovede představit, jak by to vypadalo. To potvrzuje Shazerovu úvahu, že klienti umí dobře popsat, co nechtějí, ale málokdy umí vyjádřit, jak má být, až se problém vyřeší. S tím potřebují pomoci od nás terapeutů (in Úlehla, 2015). Za úkol si K. může představit ideální vztah s tátou, jak by vypadal a jak by se v něm cítil.

Nakonec sezení nabízím svou reflexi: „Nějak mi běží hlavou, jak moc vy ty věci máte v ruce... jak vztah s tátou, tak s přítelkyní. Jak to máte a jak byste to chtěl mít.“ A nabízím to jako další možné téma, o kterém spolu můžeme hovořit. Už bohužel není čas to dále rozvést a zrekapitulovat objednávky, které K. přinesl. Na konec přináším otázku, s čím dnes odchází. Prý s pozitivním dojmem, těžko ale říct, co si z toho pro sebe vezí.

## Druhé sezení, 25. 2. 2021

K. vypadá značně unaveně, říká, že měl těžký týden. Ptám se: „Jaký jsou očekávání od toho dneška?“ K. si přeje povyprávět, co se v uplynulém týdnu stalo, a slyšet, co si o tom myslím. Vypráví, že mu A. řekla, že to vůči němu uvnitř necítí. Skoro celý týden s ním pak nekomunikovala. K. se o online kontakt snažil několikrát. Poslal jí také fotku svého nového tetování. Na fotce byla žel bohu i ruka tatérky (dlouholeté kamarádky) na jeho stehně. A. okomentovala jízlivě pouze onu ruku a dál nekomunikuje. *Při reflexi se mi vybavuje část minulého sezení, kdy K. hovořil o tom, že se často ocitá na tenkém ledě, že A. jedná nepředvídatelně. S cílem se ke klientovi připojit a dozvědět se více o jeho zdrojích jsem se možná mohla k jeho příměru na tomto místě vrátit a hovořit s ním o tom, co dělá takového, že ho tenký led pořád nese, jestli mu v tom něco nebo někdo pomáhá...*

Vyprávění K. ve mně vyvolává dojem: „To zní teda docela hodně jako na houpačce.“, čímž se také snažím potvrdit těžkost celé jeho situace. K. neví, co víc dělat, a říká si, že vztah už nemá cenu. Má pocit, že tato situace je jiná v tom, že „se to zlomilo i u ní“. Nabízím K. svou reflexi toho, co mi doposud o vztahu říkal: „Já sem měla pocit, že se to u ní zlomilo už víckrát a vy jste byl ten, kdo vztah držel.“ K.

přichází s myšlenkou, že A. nejspíš čeká, že rozhodnutí o konci vztahu udělá on. *Mé zlé a soutěživé já v tu chvíli vypouští z pusy bez rozmyslu otázku, zda jí to chce dopřát. Nejspíš to souvisí s mými nesympatiemi k A. a počínajícím naštváním na ni. Líbí se mi představa, že by to jednou taky K. natřel jí.* K. je ale svým přemýšlením na opačné straně, nechce s A. hrát žádné hry, takže by to asi ukončil, aby měla klid. Mé soutěživé nastavení se nenechává odbýt: „Když k tomu přistoupíte jako ke hře, kdo je tu vítěz a kdo je tu poražený? Jak se to pozná? V jaký roli se cítíte být?“ K. říká, že dostává nakládačku. *Aha, co jsem taky čekala, že. To jsme asi věděli oba. Bylo K. k něčemu, že jsem ho donutila to říct nahlas? K. zmiňuje pocit viny, že se to snaží svým jednáním napravovat. A já to neslyším. Nechala jsem to bez povšimnutí. Nejspíše jsem byla zahloubaná do hraní her a jak to A. pěkně nandat, že mi unikla informace o klientově vině. Naštěstí bude ještě dále v sezení možnost si toho všimnout, a tu již využiji.*

Mé myšlenky se stáčí zpět ke K., co mu vztah dává, že o něj tak bojuje. Zajímá mě, jaký je vlastně K. ve vztahu a jaký je bez něho. K. sám sebe popisuje jako člověka, co přirozeně pomáhá lidem a má velké emoční citění. První rok vztahu procházela A. mnoha těžkostmi a K. jí byl oporou. Jeho předpokladem je, že když si A. srovná svůj život a stabilizuje se, bude pak i jejich vztah v pohodě. Pohoda trvala pokaždé jen chvíli, většinou přicházela potom, co se po rozchodu dali znovu dohromady. Rozchody přicházely vždy ze strany A., když jí bylo lépe. K. má za to, že nemuselo k rozchodům docházet, potíže se daly řešit. Bohužel se nikdy příčiny nehledaly a vždy přišel rozchod. *Až při zpětném poslechu mi dochází, že K. vyslovil předpoklad, který se ale po důkladnějším vysvětlení situace ukázal jako mylný. Když se A. cítí dobře a je stabilní, tak K. opouští. Vrací se k němu až ve chvílích, kdy je jí zle. Bylo by zajímavé si toho všimnout a oslovit to hned.*

Místo toho se vracím k jeho mamince: „Jak by Vaše mamka pojmenovala roli ve vašem vztahu?“ Maminka by řekla, že K. udělá „co jí na očích vidí“ a že má v sobě K. najít hrdost a vztah ukončit. Ptám se: „Vy to vidíte taky tak?“ Před měsícem by řekl, že ne, ale postupně teď přichází na to, že ano. *Cítím úlevu. Jejich vztah mi přijde nevyrovnaný, opět souzním s výrokem mámy. Tím je motivováno i další směřování rozhovoru, které má vést k posílení a ocenění K.*

Hovoříme o K., o tom jaký je. Sám sebe popisuje jako dochvilného, zodpovědného, citlivého, vtipného a empatického. Žasnu, jak hezký sebeobraz si vytvořil. Zajímá mě, jestli i A. ví, jaký je. Myslí si, že ví, což ještě přispívá k nepochopení jejího chování. K. přichází s hypotézou, že kdyby na to ve vztahu tolik netlačil, možná by bylo vše jinak. Vinu hledá primárně na své straně, i když i okolí říká, že se vinit nemá, protože zkrátka jedná tak, jak to cítí. Zajímá mě, jak se vyvíjí jeho „mám ji rád“ v průběhu času, zda na to její výkyvy nálad a těžké situace mezi nimi mají nějaký vliv. K. říká, že ten cit je stabilní, i když ho to ale hodně stresuje a špatně se mu spí. Má rád jistoty a pojmenované věci, rád ví, na čem je. A. je v tom bohužel jinde. *Velmi mě překvapilo, že tyto vyčerpávající epizody nemají žádný vliv na to, co K. k A. cítí. Mým záměrem je stále posílení klienta, jeho víry sám v sebe, ve své schopnosti a zkušenosti. Sama jako člověk si neumím představit žít dlouhodobě v takovém vztahu. Mám potřebu to nahlas reflektovat a říct, jak bych se asi cítila já – naštvaná a zklamaná.*

K. se v životě vlastně mockrát nenaštval. Když už přišly nějaké negativní emoce, tak šlo o smutek, ne o zlost. Nikdy v životě nezakřičel, emoce si spíš drží v sobě. Má za to, že zlost a křik by mu neulevily.

Zajímá mě, co se s těmi emocemi uvnitř děje. K. říká, že jdou ven skrze slzy. *Uf, přichází má úleva, že probíhá nějaká „očista“ a že se emoce nehromadí uvnitř. Zpětně bych klientovi dala potvrzení, že jsem ráda, že to tak má a ocenila to.*

Dál hovoříme o vztahu a jeho budoucnosti. K. dospěl k tomu, že tentokrát to vidí jinak, trochu shora. Pomohl rozhovor s kamarádkou, která je v podobném vztahu jako on o dva roky déle. Stejně tak prý jeho šéf. *Reflektovala jsem, že je zajímavé, že okolo sebe takové lidi má. Ale mohla jsem kutat a zjištěné informace použít jako zdroj a podporu. Měla jsem pocit, že rozhovor sklouzl do takového zvláštního sentimentu a změnila se jeho dynamika. V tu chvíli jsem se potřebovala po vzoru T. Andersena ujistit: „Mluvíme teď, o čem potřebujete?“*

K. potvrdil, že ano. Minule se zmínil o tom, že by bylo fajn mít stroj času. Přál by si, aby se vztah vyčistil a A. mu odpustila. *Ha! Tady je ten pocit viny, který jsem před tím nechala zapadnout.* K. vypráví příběh, jak byli na dovolené a A. si psala s cizími muži na sociálních sítích. K. to štválo, ale nedokázal ji s tím konfrontovat, obával se konfliktu. Místo toho také začal komentovat jiným ženám na sítích příběhy. A. mu vzala bez jeho vědomí telefon a zjistila to. Pak se ho dotázala, zda si píše s jinými ženami, a on řekl, že ne. Konfrontovala ho s nálezem v telefonu a uzavřela to tak, že už mu nemůže věřit. Kdyby měl K. stroj času, řekl by tenkrát pravdu. Měl pocit, že od počátku byla důvěra velmi křehká, nebo tam možná vlastně nikdy nebyla. *Možná by bývalo zajímavé rozvinout myšlenku, co by bylo jinak, kdyby tenkrát řekl pravdu. Místo toho jsem reflektovala své emoce, cítila jsem naštvaní. Už jsem tušila, že svými emocemi K. k vyjádření těch jeho nejspíš nepostrčím, ale co kdyby přeci... Snažila jsem se parafrázovat její jednání a přidávat k tomu své pocity, co by to dělalo se mnou. S ním to ale nic takového nedělá, což je zvláštní.* Zkouším: „Mám pocit, že ji před něčím chráníte, chodíte po špičkách...“ K. má pocit, že je A. sama. Snaží se sice vystupovat jinak a působit sebevědomě, ale v jádru taková není. Nejspíš ji opravdu podvědomě chrání, chce, aby se měla dobře. To mě obrací zpátky ke K.: „A kde jste v tom vy?“ Přichází s myšlenkou, že by ho tento vztah mohl naučit myslet víc na sebe. Z okolí to sice poslouchá, ale nedělá to. Myslet sám na sebe znamená mít se dobře a upřednostňovat své zájmy.

Sezení se chýlí ke konci, oceňuji K., že s tématem přišel, vnímala jsem tu naléhavost. V závěru mě myšlenky vedly k podobné reflexi jako při prvním sezení. Jak velký vliv má K. na vývoj vztahu s A.? Oproti minule, kdy to zůstalo nepovšimnuto, dnes K. přitakává, že vztah je v rukách A. a jeho vliv na vývoj je malý. Nakonec hovoříme o hypotéze K., že A. čeká, až vztah ukončí on, aby ona nebyla tou špatnou. Reflektujeme společně nějaký obecný předpoklad, že muž má být silnější a chopit se toho on. Vnásím do závěru ještě vzpomínku na úkol z minula, který K. vypracoval a který si necháme do budoucích setkání, až nebude téma vztahu tak naléhavé. Na závěr kladu otázku, s čím odchází: „Jsem rád, že jste mi neřekla, že jsem blázen. Kdybyste mi i vy řekla, že A. dělá všechno dobře a já jsem ten špatnej, tak jako... to by bylo asi těžší. Jsem rád, že jste mi to potvrdila. Že to, co cejtím, je normální a pochopitelný. Že se mi dostalo potvrzení, že to není oukej.“



Třetí sezení, 4. 3. 2021

*Přicházím pozdě, nepodařilo se mi dokončit mateřské povinnosti včas. Terapie online je na jednu stranu velmi výhodná, ale na druhou to na nás klade velký nárok. Přejít z jedné místnosti do druhé, stát se z mámy terapeutkou, lusknutím prstu nasadit terapeutický klobouk a během několika vteřin se naladit na klienta... Uff. Ubírá to pak mému pocitu bezpečí (a nejspíše i klientovu bezpečí a možná i připojení), ale je jen na mně si tohle ohlídat.*

Práci začínáme obligátní otázkou, jak se K. má. Během týdne nenastaly žádné závratné změny. K. byl den po našem sezení u A., chovala se jakoby nic. Nerozuměl tomu, takže se s ní pustil do rozhovoru. Stále se děje to samé, nic necítí a potřebovala čas. K. jí ho nedal, vzala si ho sama. Z jejich rozhovoru vyplynulo, že si A. vezme další čas, rozchod zatím nechce. Řešili, jak bude vztah vypadat. Nakonec se domluvili, že se ozvou vždy před víkendem a buď se uvidí, nebo ne. *V té chvíli jsem měla K. ocenit, že se pustil do rozhovoru s A. a snažil se řešit, proč mu v tom není dobře. Výstup z jejich rozhovoru mě vlastně ani nepřekvapil. Co mě ale znovu a znovu překvapuje, je přístup K.. Proč si nechává vše líbit? Proč přistupuje na tak nevýhodné podmínky? Nebo jsou výhodné? Chtěl by to jinak? Má tu možnost? Tyhle otázky, které mi jdou hlavou, určují následující minuty našeho rozhovoru.*

Mluvíme o zkušenostech z minulé terapie, kdy K. pracoval na změnách u sebe. Snažím se pátrat po změnách chování, které u K. proběhly, v přístupu k A., po nějakých strategiích, jak ve vztahu fungovat, které třeba již vyzkoušel... Vše s cílem najít nějaké výjimky a na těch stavět alternativní cestu. K. je ale vůči všemu imunní a říká, že posledních několik měsíců jede pořád stejně. Vlastně se nabízela možnost netlačit na to nebo se tolik nesnažit. Tu možnost viděl a vidí, ale že by se jí neozval... To ne. *Takže tu nějaká možnost je, jen ji K. ještě nevyzkoušel. Třeba by to mohla být cesta. Jsem rozhodnutá ji s K. prozkoumat a podpořit ho, i když nějak cítím, že to není jeho preferovaná cesta, ale spíše ta, co zbývá.*

Reflektuji svůj pocit z minulého sezení, kdy jsem cítila, že už by se na ten vztah chtěl vykašlat. Dnes to ale vidím a slyším zase jinak. Tak jak to tedy je? K. čekal, že vztah po minulém týdnu ukončí ona, ale neudělala to. To mu dalo novou naději. Kdyby se rozhodla vztah ukončit, akceptoval by to a dál by se nesnažil. Z rozhovoru si odnesl, že A. potřebuje čas, to je to jediné, co ještě nezkusili. K. je rozhodnutý se neozývat, kdy se uvidí, a počká, co to přinese. Ptám se: „A co čekáte, že přinese ta pauza? Co se změní u vás?“ K. nemá očekávání, neočekává tedy ani změnu. Myslí, že to bude A. vyhovovat, zůstane jí volnost, občas se uvidí, možná během pauzy A. někoho potká a pak to ukončí. Nejspíš se teď bojí být sama. *Slyším, jaké obrovské množství scénářů se točí v K. hlavě. Ale ani jeden z nich není v jeho prospěch? Mám potřebu to oslovit a doptat se, co mu to přináší, proč na to přistoupil. Z poslechu nahrávky slyším svůj hodnotící tón, kterým dávám jasně najevo, co si o tom myslím. Zpětně bych ráda, aby to znělo více neutrálně a otvíralo to cestu, a ne znělo pouze jako hodnocení. K. to prý nic nepřináší, ale stále v sobě cítí tu naději.*

Hovoříme o citech ve vztahu. K. jí má rád, prvotní vášně přerostly do toho, že si jí víc váží, má k ní blízko, cítí důvěru a může být sám sebou. S ženou se takto cítí poprvé. Ptám se tedy, co ještě ve vztahu zažívá poprvé. K. vyzdvihuje představu budoucího života, na které se shodují. Ta je hlavním

důvodem, proč se vztahu tak drží. Už ho ale i napadlo, jestli si tu představu vztahu, budoucnosti a samotné A. moc neidealizuje. *Aha. Další cesta?*

K. se vrací k rozhovoru s A. Dozvěděl se, že k němu A. nic necítí už od podzimu, byla s ním, protože na tom byl špatně a chtěla mu pomoci. Předkládám interpretaci: „Že vás jako zachránila,“ což K. potvrzuje. Zkoumám, čím je pro K. významná tato situace, kterou mi právě popsal. *Na pozadí mi běží, že je A. pěkná mrcha. Nejdřív mu ublíží a pak si na něm léčí své ego jeho záchranou. Když vidím, co to se mnou dělá, potřebuji se klienta ptát, co si o tom myslí, proč mi to říká a co já s tím mám dělat. Ptám se, abych se neztratila ve své vlastní lince a emocích.*

Pro K. se tou „záchranou“ vše ještě zhoršilo, dostal jen planou naději. *Na to reaguji pouze tichem... Nevím, co říct. Přišlo tupé prázdno. Systemický slovníček (Úlehla, 2015) v tuto chvíli říká, že řešením je jednoduchý návrat k počátku (smyslu) rozhovoru. To se lehko říká, hůře dělá. Místo toho se zmateně vyptávám, jak ten vztah vypadá. K. vypráví a já slyším, že popisuje vztah (ten popis se shoduje s tím, jak bych definovala vztah i já), A. přesto tvrdí, že ho nemají. Nerozumím tomu a jsem ztracená. Reflektuji v rozhovoru svou zmatenost, hodně mlčíme, připadá mi, že jsme se ztratili oba. Myslím, že v tuto chvíli dosahuje mé nepochopení A. vrcholu.*

Snažím se sebrat a ptám se znovu: „Co my s tím můžeme udělat? Co vy s tím chcete dělat?“ *Bohužel se ptám na dvě odlišné věci zároveň a K. si vybírá jen odpověď na druhou otázku.* K. vidí jen dvě cesty. Buď vydrží čekat, nebo vztah ukončí. Vnitřně by si nejvíc přál zprávu, že jí chybí, ale neočekává ji. Varianta, že vztah ukončí sama, asi ve hře není. Vybavuje se mi metafora s mořem a říkám, že mám pocit, že A. nemůže vztah ukončit, hodila mu záchranný kruh, starala se o něho, a teď ho přeci znovu nehodí přes palubu.

T: „Nějaká fáze zamilovanosti, když to opadne, tak to teda ukončíme, protože už tam není ta vášeň... Vy jste z toho pak špatnej, tak ona vám hodí záchrannej kruh a dotáhne si vás zpátky, pak vás vezme na loď, pak vás z ní občas shodí, nechá vás tam mezi těma žralokama, pak si vás zase vytáhne, pak vás tam zase shodí a takhle to jde prostě x měsíců.“

K: „No.“

T: „A to je divný ne? A vy se furt necháváte vytahovat a shazovat do té vody.“

K: „Jo... A ještě si to uvědomuju.“

T: „A ještě si to uvědomujete, to je super. Takže vědomě. Takže tam vlastně skáчете sám? Ona vás tam ani nemusí shazovat?“

K: „Asi jo.“

T: „Vy tam skáчете, aby nebylo dusno na té lodi?“

K: „Hm.“

T: „Takže kdyby Vás tam shodila, tak by to bylo možná lepší, protože byste se mohl otočit a plavat jinam?“

K: „Jo, asi jo. Jak se znám, kdybych napsal, ať si vyměníme věci, že v tom nechci pokračovat, tak si myslím, že by mě to pak užíralo, že jsem to vzdal a nebylo by to takový, že bych zkusil pro to udělat všechno.“

*Imaginace moře a lodi byla velmi silná. Dostavil se pocit, že jsem z tupého prázdna přešla do nejosvícenějšího jasna. Bylo tak silné, že jsem se jím nechala oslepit a musela tu představu dostat ven. Jsem ráda, protože přinesla dvě důležité věci. K. si uvědomuje, že skáče sám a dobrovolně. Ale hlavně to, že by se užíral tím, že by to vzdal, aniž by pro to udělal vše. Okamžitě mi vyskakuje, wow, on má vážně pocit, že ještě neudělal všechno? Může vydržet víc a čekat déle?*

Zajímá mě, jak je pro K. důležitá otázka času, jak dlouho vydrží skákat do vody a jak dlouho vydrží ve vodě samotné, v nejistotě. K. říká, že měsíc bez kontaktu a iniciování setkání z její strany je onou hranicí. Pak by se s ní rozešel. Hovoříme o tom, co k tomu potřebuje. Potřebuje sílu. Tu bude mít, když pro vztah udělá všechno. Doptávám se, co to znamená. Nechce mít pocit viny a výčitky kvůli sobě. Teď je rozhodnutý se jí neozvat a bude čekat na kontakt od ní. Divím se, že se objevují u K. výčitky i přesto, že pro vztah dělá maximum. K. připouští, že má možná škálu výčitek výš, než má průměrný člověk. *Bylo by fajn se doptávat na to, jak se dostal výš, než jsme my ostatní, co mu to přináší, v čem ho to limituje, co by bylo, kdyby to neměl... Bohužel jsem ale už o krok před klientem, málo ho poslouchám a komentuji to úplně mimo.*

Ptám se K., co ho v tom vztahu drží (ne ve smyslu drží a žere zevnitř, ale spíš hezky drží), přijde mi totiž smutný. Rekapituluji - jsou to výčitky? Nechce, aby byla A. sama? Jde o společnou vizi budoucnosti? K. říká, že stačí málo dobrých dnů, aby ho to dobilo na neúměrně dlouhou dobu.

K. přichází s otázkou, co si myslím o tom, že A. vztah neukončila, když měla příležitost. Otázku mu vracím zpět s tím, co si o tom myslí on. K. má za to, že z toho důvodu, že ho bere jako jistotu. Možná nemá důvod to ukončovat a čeká, jak se to vyvine. *To nějak nasedá i na moji představu o tom, proč s ním A. je. Uvažuji, zda mohu dát K. i svůj pohled a jak moc ho musím zmírnit. Nakonec je ta cenzura minimální. Přicházím s novým pojmem „moc“, který mi běží hlavou už delší dobu. Pořád přemýšlím, zda to bylo vhodně zvolené slovo, zda nebylo moc silné, moc negativní... A zda měl K. možnost ho odmítnout,* T: „Mám pocit, že ta slečna má ráda moc, svým způsobem. A vy jste dobřej nástroj, když to řeknu hnusně, k tomu, jak ji posilovat. A pokud v tom dobrovolně setrváváte, tak jí to může být asi jen ku prospěchu. Mám pocit, že z vás těží to, co potřebuje, i když vám nic nedá, tak vy v tom vztahu pořád jste. Pro ní je to strašně výhodný, ona nemá proč to ukončovat. Přijde mi, že dáváte vy, ona bere a ona nic neztrácí.“ K: „Jenom roste.“

Bližíme se ke konci setkání a já se ptám, co si ze sezení odnáší. Je to hlavně ten závěr, prý jsem to řekla dobře. Jeho okolí nazývalo to, co A. dělá, manipulací, ta moc se mu s tím spojuje a dává smysl. Snažím se K. nakonec ocenit, jak nad vším přemýšlí z různých perspektiv a jak dobré otázky ho napadají. O to víc mě asi překvapuje, že s A. zůstává., aniž by do vztahu tyhle otázky vnesl. Kdyby dokázal zodpovědět otázky, které si klade, měla by situace s A. možná řešení. Potvrzujeme si, že odpovídat si na tyto otázky je v tuto chvíli dostatečný cíl naší práce. *Tohle sezení bylo velmi těžké. Byla jsem tolikrát ztracená, šokovaná, překvapená. Několikrát jsem ztratila slova i myšlenky, několikrát jich měla naopak až moc. Dávala jsem své pocity a názory naprosto k dispozici. Zpětně mám dojem, že to bylo výraznými emocemi, které jsem zažívala. Nutily mě být víc opravdová, autentická, abych si podržela své bezpečí.*

*Chvillemi možná na úkor profesionality a klientových očekávání. Vlastně pořád nevím... Možná by bylo řešením klienta více poslouchat a následovat ho, než vymýšlet osvědčené názory a metafory.*

#### Čtvrté sezení, 11. 3. 2021

K. působí vyčerpaně a smutně. Prý se má asi nejhůře za tu dobu, co se setkáváme. V sobotu mu od A. přišla zpráva, že by si měl na seznamovací server umístit jinou fotku. Snažil se hájit, že účet je neaktivní, ale bez odezvy. V neděli jí napsal zprávu, že to tak nejspíš dál nepůjde, protože necítí důvěru z její strany, a že by si nejspíš měli vyměnit věci. A. souhlasila. V pondělí si jel věci vyzvednout a A. se opět chovala, jakoby nic. Věci si vyměnili, na „rozchodu“ se shodli, ale nechali otevřenou možnost se vidět, iniciativa ale musí přijít ze strany A..

Zkoumám, čím je situace výjimečná, připadá mi podobná těm z minulosti. Oceňuji jednání K., že se za sebe postavil a jasně dal najevo, co se mu nelíbí a jak to dál nechce. K. má neustálé nutkání jí napsat, ale nedělá to. Má hypotézu, že A. nečekala, že to dokáže utnout. Je rád, že ten krok udělal, respektive hlava to potvrzuje, ale vnitřně o tom přesvědčený není. S K. se shodujeme na tom, že A. patrně zkouší, co K. vydrží. Nahazuje mu „návnady“, že chtěla zrovna napsat, že jí vlastně chyběl, že přemýšlí o tom, zda byla v únoru zadaná, nebo ne (i když jemu tvrdí, že ve vztahu nejsou). Jsem zmatená, začínám mít pocit, že se A. začíná snažit. K. to jako změnu nevnímá, myslí, že se A. nedokáže rozhodnout a minimální snažení z její strany je způsob, jak ho udržet u sebe. Nabízím možnost, jestli se nezačala snažit, protože cítí a vidí, že se K. tentokrát chová jinak. *Snažím se víc zaměřit na změnu v jeho přístupu, kterou vidím a slyším. Ráda bych K. zplnomocnila k pokračování v té jinakosti nebo i posunu někam dál.*

Zkoumáme, co je teď pro K. jinak. Už tam není ta naděje, že bude všechno OK. Uvědomil si, že to nechce dál táhnout. To je ta změna. Ten krok se zprávou v neděli udělal v jejich vztahu poprvé, vždy dělala první krok k přerušení kontaktu ona. Ještě by rád nečekal, až se ozve. Je to jiné čekání, nepříjemné, neustále na ni myslí. Tím, že se zařekl a ozvat se nechce, je to o to těžší. Nemůže si ani vytvořit jakýkoli plán, co bude dál. Trochu paradoxně se ptám, zda má po tomto kroku situaci víc v rukou, zda mu to umožní se vztahem něco dělat. K. krásně reflektuje, že na mě nebo na okolí by to mohlo působit jako zvrát, ale jemu to přijde stejné. Protože pořád čeká, až se A. ozve. Zase je vztah v jejích rukách.

K. se ptá, jestli je jiné řešení než počkat, nebo to ukončit. Snažím se víc naladit na K. a jeho situaci. Představuji si, že bych svá rozhodnutí činila až na základě rozhovorů s A. Potřebovala bych ale, aby rozhovory šly více do hloubky a přinášely odpovědi na mé otázky. Vracím se k metafoře vody, moře. Hluboko v něm plavou žraloci, nejsou však vidět. K. si plave na hladině a všechno se zdá být v pohodě. Ale pak mu najednou něco ukousne polovinu těla. Cílím k dojmu, že jejich rozhovory jdou pouze po povrchu, díky čemuž se vytváří dojem, že je všechno v klidu. Poukazuji na rozdíly, které vidím. V naší terapii i ve svém přemýšlení do hloubky chodí a žralokům čelí. K. říká, že se v rozhovorech s ní bojí jít do hloubky. I když by ho nějaké věci zajímaly, neptá se. *Cítím, že jsme se ponořili do hloubky, kde není K. úplně dobře. Mým záměrem je teď K. povzbudit a pomoci mu najít cestu, po které se mu půjde nejsnáze.*  
Ukázka č. 2: 40.30 – 51.55

Hovoříme o tom, jak by spolu s A. mohli mluvit. K. si neustále klade otázky, ale hledá odpovědi jen u sebe, případně u mě. Napadá mě úkol: „Kdybyste měl tři otázky, který by Vám pomohly se posunout k definitivnímu konci, nebo zpátky ke snažení se... Tři otázky, ať máte nějaký opěrný.. Na třech nohách už se dá stát.“ K. bezprostředně odpovídá dvěma otázkami a po chvíli přichází i se třetí.

- 1) K čemu potřebuje čas? Co si potřebuje vyřešit?
- 2) Cítí dluh za první rok, kdy jí nebylo dobře? Začala si s ním z lítosti, nebo jí s ním bylo hezky?
- 3) Co jí ve vztahu drží?

Oceňuji, že K. vymyslel skvělé otázky, mám pocit, že se mu jimi podařilo skvěle shrnout a vystihnout ta dilemata, která řešíme spolu v terapii a nad kterými se neustále zamýšlí. K. je rozhodnutý je položit, pokud k tomu dostane příležitost. K. chce potvrzení, jestli se dál neozývá, na které ale záměrně nereaguji. Prosí, zda bych mu mohla otázky napsat. Domlouváme se, že je pošlu mailem. K. odchází s plánem, kdyby se A. ozvala. Pokud se neozve, budeme to řešit příště.

### Páté sezení, 18. 3. 2021

K. se má dnes lépe, stojí za tím setkání a rozhovor s A. Setkání inicioval on, protože se jí potřeboval zeptat na otázky, se kterými jsme minule končili. *Mám obří radost, že se K. odhodlal k rozhovoru a že obsahy našich sezení dokáže přenést do reality. Jsem zvědavá na to, jak to udělal.* Nejvíce ho zajímalo, zda si s ním na podzim znovu začala kvůli pocitu viny, nebo z lítosti, zda mu házela záchranný kruh. A. mu vysvětlila, že mu chtěla pomoci a má ho ráda, nebylo to z lítosti. Nic dalšího z rozhovoru nevyplývalo, ale K. s tím byl takhle spokojený. Pátek i sobotu trávili spolu a přišlo mu to jiné. Měl pocit, jako by se mu snažila nic nedlužít. Tomu jsem nerozuměla, tak jsem se doptávala, co to znamená. K. viděl snahu z její strany, pomohla mu i uklidit a uvažila. V pondělí se dokonce sama ozvala, pak se ale na několik hodin odmlčela...

K. z toho byl ve stresu. Měla jsem potřebu zůstat u toho, zjistit, co je za tímto stresem. K. věděl, že nejspíš o nic nejde, ale vytvářel si v hlavě scénáře, co se mohlo zase stát, co jí mohlo vadit. *U tématu jsem chtěla chvíli zůstat, abychom si zvědomili K. zkušenosti z minulosti s podobnými situacemi, našli třeba nějaké výjimky. K. z toho ale utekl a já ho nedržela. Škoda.*

Byla jsem zvědavá, zda se o víkendu domlouvali, jak bude jejich kontakt probíhat v dalším týdnu. K. se na to ale vědomě A. nezeptal, tudíž nebyla žádná konkrétní domluva. Poukazuji na to a ptám se, jestli je to změna. K. to potvrzuje, své chování změnil záměrně (na základě uvědomení, že dělá věci dokola, beze změny, a nic to nepřináší), protože v minulém týdnu viděl efekt. Když vyvíjí menší tlak a méně se ozývá, projevuje pak A. větší zájem a konverzace začíná ona. K. má za to, že je to opravdu jen touto „drobnou“ změnou, nic dalšího nedělá. *Doptávám se proto, aby nahlas zaznělo, že relativně malá změna v našem nastavení může přinést významné změny v celkové situaci.*

Poté, co slyším, jaký úspěch se stal, lačním po dalším postupu. Zajímá mě, zda chce K. znát odpovědi i na ty další otázky, které vzešly z minula. V tuto chvíli si není jistý, protože vidí změnu v přístupu u A., což je pro někoho také nějaká forma odpovědi. Nemělo by teď význam ptát se na to, co jí ve vztahu drží. Sonduji tedy, jak to má se třetí otázkou, k čemu potřebuje A. čas. Na tu si už K. stačil

sám odpovědět (odpověď získal pouze pozorováním). A. potřebuje mít pocit, že stojí pevně sama na nohách a potřebuje mít čas soustředit se sama na sebe. To K. chápe a akceptuje, má stejně pocit, že není v jeho silách to změnit. *Tohle mi při poslechu nahrávky silně rezonuje v hlavě, nemá stejně sílu to změnit. Přemýšlím, jaké kroky tady společně činíme, a nevidím to tak černě. K. na sobě pracuje a změny se dějí. Přemýšlím nad tím, proč je pro K. jednodušší si na otázku odpovědět sám, než se na pravý důvod zeptat A. Bylo by zajímavé se ho na to ptát. K. si vydedukoval odpověď, která opět nevyznívá v jeho prospěch a staví ho do podřízené pozice. Je to ze strachu z reakcí? Je to jednodušší? Je to cesta, jak udržet vztah?*

Při samotné konzultaci nabízím svůj pohled, že mi to spíše zní tak, jako by neměl jinou možnost než to chápat a přijímat. Přesně tak se mu to jeví, není jiná cesta, proto se vydává tou jedinou, kterou vidí. Sice to není cesta ideální, ale pořád je společná s A. Myslí si, že je to pro ně oba vlastně fajn. Jen si někdy v hlavě dělá sám zbytečně bordel. *Aha, předpokládám, že ten stres, který K. cítí, je asi velký a má být dnes tématem, když jsme se k němu oklikou vrátili. Vracíme se tedy k prožitku stresu, když se A. neozývá.*

„Co se s váma děje, když jste v tom stresu?“ K. soustavně přemýšlí nad tím, zda ji mohl něčím rozhodit, zda nenapsal něco blbě. Potvrzuje, že hledá chyby u sebe, čímž se ničí. Necítí se uvolněně, je roztěkaný, snaží se zaměstnat. Pomáhá mu být ve společnosti kamarádů. Nepomáhá běhání, tam je času na přemýšlení naopak víc. Ve velkém stresu byl za minulý týden jen jednou. Další dny, když se odmlčení opakovalo, už se nedostával do takové tenze, protože věřil zkušenosti, že to dobře dopadne.

Ptám se, jestli jdeme tím správným směrem a co bychom dneska měli řešit, aby odcházel spokojený. Nejvíc ho zaráží ten stav, do kterého se dostává, když se A. odmlčí. Nějak se propojuje s tématem trávení času sám se sebou. Má pocit, že váže svůj život na druhé a nežije ho sám za sebe. Všechny volný čas raději věnuje přátelům. Když pak tráví čas o samotě, neví, co se sebou. S kamarády je šťastný, o samotě tenhle pocit nemá. Baví ho sport, čtení, seriály, ale nic z toho nevede k pocitům, že by si to užíval nebo u toho vypnul. Když je s někým, hlava je soustředěná na lidi okolo, když je sám, hlava někde lítá. „A to je špatně?“ *Položila jsem otázku, která na mě zpětně působí hodnotícím dojmem a omezuje možnost odpovědi na „ano, je to špatně“, či „ne, není“.* *Mám pocit, že to tak vnímal i K. Mým záměrem ale bylo zjistit náhled klienta na tento problém. Mohla jsem shrnout, co jsem slyšela, a pak se otevřeně ptát, jestli by to mělo být jinak nebo jak by to tedy mělo vypadat.*

K. neumí posoudit, zda je to správně, nebo špatně, ale mělo by to být jinak. Má předpoklad, že člověk má být šťastný sám se sebou a neupínat své štěstí na druhé. Ptám se, kde se předpoklad vzal. Myslí, že to říkala máma, ale už to říká i sám, předpoklad je jeho součástí. *Tady by bylo na místě pokračovat v dekonstrukci, když už jsem ji tak hezky začala. Mohla jsem se ptát, co mu to pravidlo říká, co ho nutí dělat a co zakazuje, co to přináší nebo čemu to naopak brání, co by bylo, kdyby se jím neřídil... Zpětně nechápu, proč jsem se vydala jinudy, (Freedman, Combs, 2009).*

Namísto toho přecházím ke škálování spokojenosti s trávením volného času sám. K. odpovídá stejně jako v prvním sezení, kdy se viděl na 6, teď se vidí na 60%. Ptám se, jak by se potřeboval cítit na 70%. „Čas by ho bavil“, ale neví, jakou tomu dát konkrétní podobu. Pátrala jsem, jak to bylo v minulosti, zda byl někdy výš a jak to vypadalo, ale K. říká, že ne. Výš dokáže být pouze s lidmi, to je

100%. *Mistrovsky jsem se do toho zamotala. Dekonstrukce, škála, hledání výjimek a všechno během pár minut. Nesmysl, nechápu, na co jsem v tu chvíli myslela. Kdybych se mohla vrátit zpět do tohoto sezení, pokračovala bych v dekonstrukci výroku „člověk má být šťastný sám se sebou a neupínat své štěstí na někoho druhého“.* Myslím, že by to mohlo K. vést k dalším možným cestám, možná i k té, kterou mu servíruji jako nápad dále v sezení.

*Tenhle svůj zásek korunuji dalšími hodnotícími otázkami, například zda je čas s partnerkou jiný než s přáteli a jestli je to víc. Neustále pátrám po tom, co je černé a co je bílé, co je dobro a co je zlo. V tu chvíli naprosto přijímám redukcionistické hledisko a pátrám po objektivní pravdě (... von Foerster pláče). Po té většinou sahám, když jsem ztracená, abych se zachytila někde v realitě a mohla pokračovat dál. Málo K. poslouchám a neustále chci hodnocení. K. projevuje snahy se zaměřit na detaily, ale já se neustále vracím k hodnocení. K. na to nedokáže (a asi ani nechce) odpovídat. Ztratila jsem linku a utekla K. někam daleko. Celá terapie přišla o mnoho energie a připojení.*

Snažím se vrátit k vizi nebo ideálu, co by muselo být, aby se mohl cítit dobře i sám, podobně jako s kamarády. Má za to, že nic takového není, že to nejde. Nemá žádné aktivity, které by ho posouvaly tak vysoko. To mě dostává do slepé uličky a ptám se: „Proč potřebujete dělat něco sám? Co vám to přinese?“ *Dávám mu v této části vůbec možnost odmítnout moje nápady? Jsou to nápady nebo sugesce mé objektivní pravdy, kterou je celé dnešní sezení zamořeno.* K. říká, že to možná nepotřebuje. Že ho jen nenapadlo říct si, že to nepotřebuje.

Vracím se ke znění zakázky „užít si čas sám“. Znamená to, že každý si musíme umět užít čas sám, i když nechceme? Proč se snažíme i za cenu přemáhání zapadnout do skupiny, která to umí a je v tom spokojená? K. by se rád dostal do té skupiny proto, aby nikdy nebyl ve stavu, kdy mu není dobře. S lidmi i sám by se cítil podobně. K. se vrací k procentům, rád by byl stabilně na 80%, než kolísal mezi 60 a 100. V hlavě si vizualizují takovou cestu a ptám se, zda: „Rovná čára je lepší než tohle?“ K. má za to, že v nadprůměru ano.

Na chvíli se dostávám do svých vizualizací a do poznámek si maluji rovné čáry a hory. To mě nutí ke komentáři: „Dlouhodobý stav bez výkyvů může přinášet spokojenost, ale časem zevšední a vy zase budete chtít postoupit o kus dál, a tak to bude furt.“ K. přichází se zajímavou souvislostí. Možná by si přál být v rovině proto, že s A. zažívá hodně výkyvů a musí zdolávat kopce. Chtěl by jít po rovině a odpočinout si. Rád by s ní šel po cestě číslo 80. Za úkol se má K. dostat ke své ideální představě 80tky, jak by se tam mohl dostat, jak by se na ní cítil, co by prožíval a co by mělo být okolo něj.

### Šesté sezení, 25. 3. 2021

Ptám se K., co se změnilo od posledně a jak se dnes má. Poprvé hodnotí týden jako příjemný. Zlepšení přičítá terapii. Pokračuje v taktice (neozývání se) a vede to k oboustranné spojenosti. K. konečně cítí snahu ze strany A., tím je v tom i jemu lépe. Zajímám se, zda pro tu pohodu musí dělat něco i on, nebo je to práce A. K. v tuto chvíli cítí, že je to oboustranné, zažívá pocit rovnováhy. Ten cítil naposledy na počátku vztahu, když byl v zahraničí. Chvíli jsme hovořili o vztahu na dálku, jaké to bylo.



Jsem zvědavá: „Co budeme dneska probírat, abyste se cítil ještě lépe?“ K. přichází se dvěma návrhy. Za prvé by se rád vrátil k tématu táty a druhým tématem je úkol z minulého sezení. Na K. bylo vidět, že by raději začal tématem otce, ale já jsem měla pocit, že by bylo dobré dokončit téma z minula. Vyslovila jsem tedy svou preferenci a K. ji přijal. *Většinou nechám klienta hovořit o tom, co preferuje. V tomto případě mám ale pocit, že pracujeme na několika zakázkách současně. Nechci hodnotit, zda je to správně, nebo špatně. Měla jsem jen pocit, že by bylo dobré téma dotáhnout. Možná v tom hraje roli onen tlak na výkon, který jsem si vytvořila už před prvním sezením tím, že jsem terapii časově omezila.*

K. došel k jednoznačné odpovědi, že to, co hledá ve vztazích, je jistota. Kdyby byl na cestě číslo 80, cítil by ji. Jistota znamená, že ví, na čem je, a že tam pro něho ten druhý je. Snaží se jít za jistotou a stabilitou, chtěl by klidnější období a mít procenta ustálená. Pátrám: „Jak se k té jistotě dostanete? Je to i jistota ve vztahu sám k sobě?“ K jistotě se dostane přes skutky druhých lidí, jak se druhý zachová. O jistotu si nelze jen tak říct, domluvit se na ní a jednoduše ji mít. Ve vztahu sám k sobě získává jistotu, když sám něco dokáže. Už za život něco dokázal, tak je to o tom si to říct a uvědomit.

T: „To je něco, co děláte?“

K: „Teď jsem to řekl poprvé nahlas, tak možná ode dneška začnu.“

Snažila jsem se toto uvědomění ocenit a posílit. K. reflektuje, v čem mu terapie pomáhá. To, že může hovořit o věcech nahlas, je pro něho nové a posilující. Téma prozatímne uzavírám otázkou: „Změní se tím něco, když víte, že to potřebujete?“ K. doufá, že nad tím bude přemýšlet i dál a že to nezapadne. Uvědomění si toho, že jistotu potřebuje, je pro něho důležité.

Poté přecházíme k tématu táty, znovu prosím K., jestli by mi jejich vztah mohl nějak blíže popsat. K. ho vidí jako chladný a odtažitý. Táta ho podle K. ale vnímá naprosto odlišně, asi si myslí, že je super a že takový má být. Má za to, že je v něm spokojený. K. má pocit, že ve vztahu už od jeho šesti let nejsou žádné výkyvy. Ptám se, jaký byl vztah před tím, zda si ho pamatuje i jinak. Moc si to nepamatuje, hovoří spíše o tom, jak to bylo poté. V šesti letech se rodiče rozvedli, K. se s mámou odstěhoval do Prahy a táta na sever Čech. Každý druhý víkend se viděli, striktně. Nešlo k tátovi nejet, nebyla možnost říct, že by chtěl například spát u kamaráda po hokeji. Vánoce se po roce střídaly. Všechno bylo nastavené a výjimek bylo minimum. Je to táta, zároveň s ním chtěl být, a zároveň ne.

Doptávám se, jak si K. myslí, že by vztah s tátou popsala jeho mamka. Řekla by, že ho má rád, ale že je svůj. Řekla by, že se nezmění (na základě jejích zkušeností). Je za tím hypotéza, že táta měl asi podobně chladný vztah (cítil velký respekt) i se svým tátou.

Přecházíme k domácím úkolům z prvního sezení: „Jak byste chtěl, aby ten vztah byl teď?“ K. o tom přemýšlel hodně i zpětně, když vyrůstal. Chtěl mít jako syn blíže k tátovi než k mámě, chtěl mít tátu jako vzor, zhlížet se v něm. Přál si, aby mu táta vyprávěl historky, dával mu rady s holkama... Nic z toho ale nedělal. K. má pocit, že nechával vztah a jeho budování hodně na něm. Táta si myslel, že K. přijde, když bude potřebovat, ale K. nepřišel. *Bylo by zajímavé se na tyto momenty dívat, kam chodil, kdo nebo co mu tátu nahrazovalo, jak to zvládl a jak se mu dařilo bez toho všeho, co vyjmenoval, že by rád, a ono to nebylo. Mohlo by to K. posílit a přinést více kompetencí (zplnomocnit).* Zpětně i nyní by si K. přál, aby



táta udělal první krok, alespoň občas. Teď by od něho taky rád slyšel nějaké historky nebo historii s jeho tátou. Věří, že by to mohlo něco změnit. Ale nutkání to vědět není tak silné, takže se neptá.

Ukázka č. 3: 31.50 – 43.23.

Nabízím dvě paralely ve vztahu s tátou a s A. K. by si přál, aby táta i A. dělali první krok. Cítil by pak, že je ho mají rádi, a měl by tu jistotu. Stejně tak slyším, že od táty i od A. potřebuje znát odpovědi na některé své otázky, aby získal jistotu. Ptám se, zda ho napadá, jestli jsme u A. přišli ještě na něco dalšího, co pomohlo se posunout a získat jistotu. A. dal najevo, že to tak dál nejde, že se něco musí změnit, kdežto u táty ne. Ale představuje si, že kdyby mu řekl, jak se v jejich vztahu cítí, že by se jejich vztah také někam posunul. U táty ale necítí tak silnou potřebu to měnit jako u A., nikdy s ním nezažil takovou krizi. Naučil se v tom vztahu chodit (nic si nedovolil), aby k výkyvům nedocházelo. *Běží mi hlavou, co K. vlastně chce a co já s tím mám dělat. Mám pocit, že je s tím vztahem docela spokojený, že ani on, ani táta nevyvíjí extra velkou snahu se vidět nebo spolu mluvit víc než je nutné. Mám dojem, že si K. zvykl na tuto formu vztahu, na jeho projevy a vlastně mu to vyhovuje.*

Ptám se tedy znovu na nějaký preferovaný obraz jejich vztahu. K. přijde nesprávné mít takový vztah. Je tam „nějaká touha“ mít lepší vztah, ale s aktuálním stavem je vlastně docela spokojený. Přemýšlí nad tím, jestli není škoda nemít vztah s tátou, je to jeho nejbližší rodina. Vidí nevyváženost ve vztahu s mámou a tátou. *V hlavě mi zůstalo viset slovo „touha“, nesedělo mi tam. Touha je pro mě cit, který šířá. Když toužíte, děsně moc to chcete. Tohle nevidím ani neslyším.* Mám potřebu K. nabídnout místo touhy slovo „povinnost“, kterou tam slyším já. K. potvrzuje, že od mala to byla povinnost. Připadá mi to totiž jako další předpoklad, který přijal K. za své, a možná ani neví proč. Uvádím K. příklad, který už jsme spolu řešili, a sice že „lidé říkají, že bych měl umět trávit čas sám se sebou“. Z něho si vzal to, že by bylo dobré se to naučit, i když se v tom necítí dobře. Stejně tak lidé možná říkají, že „s rodiči bych měl mít dobrý vztah“, tak by to měl s tátou urovnat. Vnitřně po tom sice netouží, měl by spíš naplnit společenský ideál. Zároveň si ale nepřipustil, neřekl sám sobě nahlas, že „takhle to je vlastně v pohodě, nemít to vlastně v pohodě“. Nemohu než se zeptat: „A když si to řeknete teď nahlas, změní se něco?“ K. se směje a říká, že asi ne hned, možná časem. K. se teď nepotřebuje posunout ke změně ve vztahu s tátou. Chtěl by dospět k závěru, že je OK nemít všechny vztahy na sto procent, dokonce ani ty nejbližší.

Na závěr přemýšlím nad úkolem, když jsme dnes v těch paralelách ve vztahu k A. Navrhuji přemýšlet nad otázkami, na které by se rád táty zeptal.

### Sedmé sezení, 1. 4. 2021

Nefunguje mi dobře internetové připojení, upozorňuji na to hned na začátku, je možné, že si během sezení budu muset vypnout kameru. Později se to skutečně stalo.

K. má pocit, že je poslední tři sezení ustálenější. Je spokojený, věří, že se to s A. bude časem dál někam vyvíjet. Cítí pohodu i z její strany. Oceňuji K. strategie, kterých se drží, a potvrzuji, že vidím výsledky, které to přináší. K. se občas přistihne při přemýšlení nad tím, jak je možné, že je to tak dlouho v pohodě. Jako by tomu nevěřil.

Vracíme se k tématu táty a úkolu z minulého sezení. K. přemýšlel nad otázkami, které by chtěl tátovi položit. Nejvíce by ho zajímalo, jak to měl táta se svým otcem. Ve vztahu vůči sobě ho nic nenapadlo. Ptám se, co by přineslo, kdyby znal vztah táty s tím jeho. Mohlo by to přinést pochopení, proč v některých situacích reaguje táta tak, jak reaguje. Ujasňuji si, zda by pochopení změnilo i samotný vztah k němu. K. myslí, že ano. Předpokládá, že by k sobě měli v hlavě blíže, dosáhli by většího porozumění. Ale vztah by se tím asi radikálně nezměnil. Taky by se táty rád zeptal, proč se s mámou rozvedli. Hovořil o tom jen s mamkou a rád by znal i jeho úhel pohledu.

Zajímám se: „Co byste potřeboval od něj slyšet, abyste ho třeba chtěl vidět častejc?“ Kdyby táta vnímal jejich vztah podobně jako K., bylo by snazší o tom mluvit a nějak ho zlepšovat. Napadá mě: „Co by se stalo, kdybyste řekl, co vy cítíte?“ Tátu by to nejspíš zaskočilo a byl by smutný. Kdyby K. chtěl, mohla by to být cesta. Ale tím, že to téma není tak palčivé, není potřeba do toho jít. *Proč na něm tedy spolu pracujeme a proč ho K. do terapie přinášel? Potvrzuje se mi má domněnka, že je v tom K. takhle vlastně docela spokojený a nic moc se mu měnit nechce. Jestli ode mě čekal nějaké instantní, rychlé, bezbolestné řešení? Potřebuji si to ujasnit: „Když jsme to téma otvírali, s jakým záměrem jsme do toho šli, tady spolu?“* K. to chtěl nějak zlepšit, možná stabilizovat, víc si o tom popovídat... Teď došel k závěru, že to není palčivé téma a že způsob řešení zná. Nyní ho ale nechce využít. Možná došel k závěru už minule, když jsme hovořili o tom, že všechny vztahy nemusí být na sto procent. Na tomto místě si říkám o potvrzení, že je tedy v pohodě mít vztah s tátou na šedesát procent. V K. se to pere, chtěl by to potvrdit, ale zároveň ne. Pořád tam je to přesvědčení, že vztahy s nejbližšími by měly být stoprocentní, ale zároveň si uvědomuje, že je v pořádku to tak nemít. *Hmm. Ted' nechápu, zda tím plníme zakázku, mění se tak nastavení vůči tátovi?* Takže: „Ten rozpor tam ale nějaký zůstane.. Takže to téma se zdá být vyřešený, ale vyřešený není..?“ K. říká, že minule to poprvé vyslovil nahlas a za týden dospěl k uvědomění, že je to vlastně v pohodě. Teď by si přál to úplně připustit k sobě. Na otázku, co k tomu potřebuje, odpovídá, že ještě týden. Důležité je, že ví, že má možnost za tátou přijít a zeptat se. K. vtipkuje, že to mohu brát tak, že jsem dobrá terapeutka, když jsme téma zvládli tak rychle. *Tenhle výrok mě maximálně znejišťuje. Je to takové hořkosladké. Jsem na pochybách, zda to máme takhle nechat a téma uzavřít. Je to „dobrý výsledek“? K. říká, že ano, že si potřeboval uvědomit, že způsob řešení zná a může ho použít, až se na to bude cítit. Přesto se ujišťuji, že jsme měli dojít k tomuto závěru. A ptám se, zda si myslí, že se vztah s tátou někdy změní. K. potvrzuje, že je tento závěr správný. Záleží teď pouze na něm, zda za tátou přijde, či ne. OK. K. se cítí zplnomocněn k řešení vztahu s tátou. Je to plně v jeho režii a má nad tím kontrolu. Chvilí jsem přemýšlela, zda nemůžeme udělat víc, ale v tomto případě si říkám, že méně je více (Sedm statečných, GI).*

Otevírá téma blížícího se konce terapie. Jak to vidí dál, zda chce hned navázat další terapií s někým jiným, jak bylo původně ujednáno. K. přemýšlí, jak terapii pojmout. Zda by měla sloužit k řešení problémů, které průběžně přicházejí, tak jak to děláme spolu. Nebo by mohla působit preventivně, podpůrně, pro osobnostní růst. Další břímě v sobě aktuálně neдрží, akutně nic nepotřebuje, další terapii by bral spíše jako čas pro sebe. Chtěl by mít stabilně vyrovnané emoce, necítit se jako na horské dráze.

Po předchozí úvaze nabízím K. možnost zůstat u mě s tím, že si dáme na čas pauzu, poté snížíme frekvenci setkávání a začneme pracovat na jiné zakázce. K. souhlasí.

Poprvé zažíváme moment ticha, K. neví, s čím dalším přijít. Napadá mě, zda a jak uzavřel téma trávení času sám se sebou. K. říká, že závěr je nepřemýšlet nad tím. Moc nerozumím tomu, jak to myslí. K. to vysvětluje, ale seká se připojení a nakonec vypadává úplně. Obnovit ho trvá pět minut, jsem rozčilená. Po obnovení připojení se K. omlouvám, domlouváme se, že pokud vypadne připojení znovu, tak už to necháme a zbývající čas nahradíme příště.

K. mi znovu opakuje, co říkal před odpojením, ale už asi hodně ve zkratce. Téma uzavřel s tím, že je v pohodě trávit čas s ostatními i sám, záleží na jeho náladě. Není dobré se nutit ani do jednoho. Už nad tím tématem zkrátka nepřemýšlí, když ho to napadne, tak si zkusí promítnout naše rozhovory a z toho se mu dostane řešení... *Aha. Tak tomu moc nerozumím. Bohužel jsem se neuměla doptat. Byla jsem rozhozená z výpadků internetu a domýšlení si toho, co asi K. říká, když se zvuk seká. Raději jsem se do toho dál nepouštěla, protože K. zněl tak, že je to pro něho opravdu vyřešené. Zlaté pravidlo Insoo, „nespravuj, co není rozbité“, nehledej problém, kde není (Berg, 2013).*

Na závěr shrnuji své dojmy z terapie, mám pocit, že témata, se kterými přišel, jsou stabilní a podařilo se mu je dobře vybalancovat. Vnáším svou hypotézu, zda může ten pohodový stav souviset s tím, že se stabilizoval vztah s A. K. přitakává, je rád, že se vztah stabilizoval. Ale přemýšlí nad tím, zda je dobré, že na něj má tak obrovský vliv. Byl by raději, kdyby ho problémy s A. tolik neovlivňovaly. Žádný vztah s ním nikdy takhle necvičil. Ve zvládnání výkyvů mu hodně pomáhá terapie, to že o tom s někým může mluvit... Dál se bohužel nedostáváme, připojení opět selhalo. Dle domluvy ho už neobnovujeme, do konce zbývá pár minut.

#### Osmé sezení, 8. 4. 2021

K. pokračuje v nastaveném, cítí se vyrovnaněji. Evokuje mi to rovnou čáru, o které jsme hovořili, a ptám se, jestli už je na ní. Má pocit, že ano, k výkyvům nedochází. Naučili se spolu s A. fungovat. Jednou tam byl náznak... Zdál se jí špatný sen, ve kterém jí K. zalhal. Dřív by měl nejspíš tendence se v tom rýpat a být z toho špatný, přemýšlet, zda to není pravda, ale tentokrát ne. Řekl si, že nemůže ovlivnit to, co dělá v jejím snu. Teď už ví, že není v jeho silách kontrolovat, co v jejích snech dělá, a nechal to být. Řekl jí, že ho to mrzí, ale že tím nic neudělá. Wow! Oceňuji a snažím se pojmenovat posun, který slyším. K. nehledal chybu u sebe, nesnažil se to zdůvodnit a řešit. Snažil se na to nahlédnout shora a vyhodnotil to jako absurdní. A. řekl, že se s tím musí vypořádat sama, situace mu sice není jedno, ale přišel na to, že nemůže a nechce vše kontrolovat a ovlivňovat.

Ptám se po představě, jak by rád využil naše poslední setkání. K. navazuje na minulé téma, proč ho situace s A. tak ovládají, a přichází s přáním být připraven na nedobré situace, které by ve vztahu mohly nastat. *To mě docela vylekalo, to by mohlo být poměrně velké téma. Co když ho nevyřešíme? Zase mi rezonuje v hlavě ten tlak na výkon.* Ptám se, co by mělo být výstupem. K. má za to, že změny, které u něho nastaly, mohou být tou cestou. Přál by si, aby ho situace tolik nerozhazovaly, ale zda je k tomu potřeba nová strategie, nebo něco změnit, neví. Zajímá mě, jestli jsme během naší práce přišli na něco,

co by mohlo být posilující, co by mu dávalo naději, že tentokrát by těžkou situaci zvládl. K. znovu přichází s nově nabitou zkušeností, že za chování druhých ne vždy zodpovídá on. Že si nemusí dávat věci za vinu a že příčina nepramení a priori z něho. Za své to ještě úplně nevzal, ale snaží se, vnímá, že je to ta správná cesta. Posilovat to může zkušenostmi, tím že bude procházet těžkými situacemi a bude je zvládat. Neinvazivně to může posilovat tím, že si to bude připomínat a pomalu to přijme za své. Napadá mě, odkud se bere ten pocit, že za chování a pocity druhých může on. K. si myslí, že zkušenostmi, které doposud získal. Tím, že těžkých situací za svůj život zase tolik neprožil, neměl moc možností si vytvořit mechanismus, jak je zvládat. Používal prvotní reakci, která ho napadala, a to bylo právě přebírání odpovědnosti za pocity druhých na sebe. Nabízím myšlenku, zda by pochopení toho, odkud se bere přebírání odpovědnosti, neotevřelo nějakou cestu k řešení v další krizi. Potvrzují, že chápu, že když ho vykolejí nějaký průšvih, použije první reakci, kterou zná, a tou je začít se obviňovat a považovat se za zdroj problému. K. zmiňuje předpoklad, že „člověk by měl nejdřív hledat chyby u sebe, než začne hledat chyby u druhéh“. To slyšával doma už od dětství. V tomto místě se nabízí začít s dekonstrukcí tohoto předpokladu, ke kterému jsme se těžce propracovali. *Naprosto nepochopitelně ale měním směr rozhovoru někam jinam. Při zpětné reflexi si už ale nedokážu vysvětlit proč. Možná jsem si vzpomněla, že pokus o dekonstrukci tu už byl několikrát a nikdy jsem to nedokázala dotáhnout a klienta tím provést? Možná jsem se podívala na hodiny a nechtěla jsem v polovině posledního sezení načítnat něco, co by mohlo být na dlouho?*

Mé myšlenky se stáčí zase k A. a přemýšlím, čím to je, že na K. tak moc působí. Nejspíše tím, že byla první, které se dokázal více otevřít, před tím byl spíše odtažitější. Dřív nad sebou tolik nepřemýšlel, dal si cíl, za kterým šel, a to opakoval dokola. V tom, jak je to nyní, je spokojenější. Paradoxně se to ale naučil díky vztahu s A.. Naučil se myslet i sám na sebe a pečovat o své duševní zdraví. A. mu ukázala, jaký je to pocit, mít sám sebe na prvním místě. Dostáváme se k tomu, zda by cestou k řešení jejich problémů mohla být párová terapie. K. to navrhoval a považoval za nejlepší řešení, ale A. ne. Bohužel se o tom nesnažil více mluvit nebo to dokonce prosadit.

Ukázka č. 4: 27.38 – 41.26.

Vracím se k původnímu tématu. Nabízím rekapitulaci toho, co jsem doposud slyšela, výstupem by měla být připravenost na nedobré situace. Chtěl by vymyslet novou strategii, ale pokud na nic nepříjdeme, nevádí to. Kdyby nastala krize, asi by se držel toho, co zná. Zajímám se, zda k tomu má, co potřebuje. Pojmenováváme to jako nástroje ke zvládnutí krize:

- Dát tomu čas.
- Nedávat si to za vinu.
- Nesnažit se všechno pochopit do nezákladnějších kamenů. Neznamená to situaci přejít, chtěl by ji vyřešit, ale nezabřednout do ní.
- Vyhodnotit správně situaci. Zda danou věc řešit, nebo smést ze stolu.

Zajímá mě, zda jsou s vyhodnocováním situace spojené nějaké obavy. K. má pocit, že je to pro něho nová věc, vyhodnocení nikdy nedělal „objektivně“, dělal ho automaticky a jednostranně ve svůj neprospěch. Kdyby dokázal vyhodnocovat situace víc objektivně, tak by ho to mohlo posílit. Velmi

oceňuji pokrok, který vidím a slyším. K. pokrok reflektuje tak, že nyní vidí, že měl klapky na očích i uších. Okolí říkalo, jak to je, dokázalo situace objektivně hodnotit, K. to ale nedokázal přijmout a jednal podle sebe. Přemýšlí nad tím, zda okolí příště víc nevěřit a jak to udělat. Hodnotím jako velmi složité přijmout řešení a pohled někoho jiného, pokud k němu nedojde sám a snaží se ho jen přijmout za vlastní.

Mám potřebu K. znovu velmi ocenit. Jeho pojmenování nástrojů a shrnutí terapie mě naprosto dostalo, jsem dojatá. Přemýšlela jsem, jak naši spolupráci zakončit, ale není třeba, K. to udělal sám a s velkou grácií. Sám navrhuje, že si nástroje sepíše na papír a bude je využívat. Vzhledem k tomu, že K. odpracoval závěr terapie i za mě, nabízím, že mu výstup ráda sepíši a pošlu mailem. Navrhuji, aby s tím pracoval, aby to nebyl jen nějaký závěr, ale živý dokument, který se může v čase proměňovat nebo doplňovat. K. je za to rád, má rád hmatatelné výsledky a zpětnou vazbu. Tím mi trochu nahrává a prosím ho také o krátkou zpětnou vazbu, jak mu vyhovoval styl práce, a o nápady, co by se dalo dělat jinak.

K. řeší, co budu dělat s nahrávkami. Sdělují, že nejspíše psát závěrečnou práci k výcviku. Domlouváme se na nadcházející pauze v terapii a kdy se ozve. K. se ptá, zda se může ozvat, i kdyby se mu vedlo dobře, což potvrzuji, protože myslím, že by spolu terapeut a klient měli být i v dobrých časech a čerpat z toho ve chvílích, kdy dobře není.

## Závěr

I přes online se nám s Kryštofem povedlo navázat dobrý terapeutický vztah. Snažila jsem se k tomu užívat metodu Silné pětky (druhé výcvikové setkání GI, 2017). Asi nejobtížnější bylo zajištění bezpečí. V domácím prostředí s plačícím dítětem za dveřmi mi chyběla potřebná pohoda a naladění se, ke kterému by se K. mohl bezpečně připojit. K mému vlastnímu údivu jsem na tom byla nejlépe s oceňováním, přestože na začátku výcviku to byl jeden z nejtěžších úkolů. Neuměla jsem ocenit v pravou chvíli, a když už ano, bylo to většinou umělé a křečovitě. Postupem času jsem se naučila vidět přirozeně v každém klientovi něco, co je ocenění hodné, a přinášet to ve vhodnou chvíli do společného prostoru.

Naše terapeutická práce byla o vztazích. O vztahu k A., kterému jsme věnovali i nejvíce času. O vztahu K. sám k sobě, který popisoval jako „ten nejtěžší“. A nakonec také o vztahu k jeho otci. Snažila jsem se mít tyto tři vztahy celou dobu pomyslně vedle sebe, dívat se na to, jak (ne)fungují a jak se vzájemně ovlivňují.

K. objednávku, aby se jeho partnerský vztah ustálil, jsme, jak věřím, i naplnili. K. během naší práce proměnil svůj celkový přístup. Dříve jel v zajetých kolejkách, vztah a partnerka ho ovládaly, měl strach projevit své potřeby a emoce. Během naší práce přistoupil na potřebu A. se méně vídat a ozývat. Zpočátku to mohlo vypadat jako další podvolení se, ale tento čas K. plně využil k práci na sobě a svém přístupu. Uvědomil si, že chyba nemusí být primárně na jeho straně, ale že to tak vždy viděl a jednal dle toho. Opuštění tohoto chování vedlo k možnostem vyhodnotit situace i ve svůj prospěch a nezabývat se tím do hloubky. Ideál A. a vztahu, který si vystavěl, se postupně oslaboval a dostával reálnější podobu. Ukázalo se, že změny v jeho chování přináší změny i u A., které potřeboval k získání tolik potřebné jistoty a pro spokojené setrvání ve vztahu.

A. podnítila K. k myšlení sám na sebe a přemýšlení o svém prožívání a jednání. Ve vztahu sám k sobě a vlastně i k tátovi jednal K. na základě předpokladů, o kterých dřív ani nepřemýšlel. Měl pocit, že by si čas o samotě měl plně užívat, ale vadilo mu, že to neumí. S tátou má dobrý vztah, ale měl za to, že by měl být ještě lepší. Prvotním přáním pro terapii bylo vztah s tátou oživit nebo změnit svůj přístup k němu. Mám pocit, že se povedlo jak ve vztahu k sobě, tak ve vztahu k tátovi změnit přemýšlení, které říkalo: „musíš to dělat na sto procent, i když ti v tom není dobře.“ K. na sebe přestal tlačit, aby byl jeho čas sám pro sebe stoprocentní a přestalo to pro něho být problémem. Ve vztahu s tátou má sice ještě pochybnosti, jestli je jejich vztah dostatečně dobrý, ale uvědomil si, že je to v jeho rukách. Kdyby chtěl vztah s tátou změnit, ví jak toho dosáhnout. Uvědomil si ale, že to pro něho v tuto chvíli není tak palčivé, aby se do toho musel pouštět.

Kryštof se do terapie v červnu vrátil a aktuálně spolu stále pracujeme. A. se s ním přes veškerou jeho snahu zase rozešla. K. to natolik ublížilo, že se mnou chtěl pracovat na posílení se v rozhodnutí do vztahu již nic neinvestovat a znovu se nesnažit ho obnovit. Velmi tomu napomáhají zkušenosti a závěry z naší první ucelené práce. K. má sepsán seznam nástrojů, které mu pomáhají, a pracuje s ním. Přibývají tam nové položky, které využívá k posílení se a dalšímu jednání s A. Ta by se aktuálně do vztahu opět ráda vrátila, avšak K. už ne.

## Použitá literatura

BERG, Insoo Kim. *Posílení rodiny: základy krátké terapie zaměřené na řešení*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0500-5.

DE SHAZER, Steve. *Klíče k řešení v krátké terapii*. Přeložil Pavla DOLÁKOVÁ. Praha: Portál, 2017. Spektrum (Portál). ISBN 978-80-262-1244-7.

DELL, Paul F. Jak rozumět Batesonovi a Maturanovi: K biologickému základu sociálních věd. *Kontext III.*, 1993(23), 22 s.

FOERSTER, Heinz von a Bernhard PÖRKSEN. *Pravda je vynález lhářů: rozhovory skeptiků*. Přeložil Zdeněk DAN. Hodkovičky: Pragma, [2016]. ISBN 978-80-7349-484-1.

FREEDMAN, Jill a Gene COMBS. *Narativní psychoterapie*. Praha: Portál, 2009. Spektrum (Portál). ISBN 978-80-7367-549-3.

LUDEWIG, Kurt. *Základy systemické terapie*. Praha: Grada, 2011. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3521-4.

ÚLEHLA, Ivan. *Předpoklady systemické terapie*, Žďár, 2015, studijní text ze Studovny systemiky.

ÚLEHLA, Ivan. *Systemické pojmosloví*, 2015, studijní text ze Studovny systemiky.

ÚLEHLA, Ivan. *Umění pomáhat: učebnice metod sociální praxe*. Praha: Sociologické nakladatelství, 1999. Studijní texty (Sociologické nakladatelství). ISBN 80-85850-69-9.

ZATLOUKAL, Leoš a Daniel ŽÁKOVSKÝ. *Zázrak tří květin: terapie zaměřená na řešení s dětmi a dospívajícími*. Praha: Portál, 2019. ISBN 978-80-262-1484-7.