

**Psychoterapeutický výcvik
Umění terapie 2016 – 2022**

**Závěrečná práce
Kazuistika
„Démon“**

**Mgr. Pavlína Sadilová
2022**

Obsah:

1. Úvod	3
2. Klient a kontext terapie	3
3. Průběh terapie – kazuistika	4
3.1. První setkání	4
3.2. Druhé setkání	10
3.3. Třetí setkání	13
3.4. Čtvrté setkání	16
3.5. Páté setkání	19
3.6. Šesté setkání	20
4. Závěr	22
5. Poděkování	23
6. Použitá literatura	23

1. Úvod

Profesně jsem vyrůstala jako mentální kouč ve světě vrcholového sportu, ve světě, který je zaměřený na tvrdou práci, výkon a efektivitu. Poptávka mých sportovních klientů po psychoterapii, potřeba mých dětí nemít maminku stále na cestách a zároveň má touha po rozšíření vlastních odborných kompetencí mě přivedly k systemické psychoterapii, která velmi přirozeně doplňuje mé původní profesní zaměření a zároveň je svou filozofií nehodnotícího přístupu a respektu ke klientům jako těm nejlepším odborníkům na svůj vlastní život, důvěrou v jejich kompetence, znalosti, schopnosti a sílu jejich vnitřních zdrojů, velmi blízká filozofií systemického koučinku.

Většina mých současných klientů je však v mnohém podobná těm sportovním. Pro svou závěrečnou práci jsem si vybrala případ Marka, který je takovým mým „typickým“ klientem v tom smyslu, že je velmi aktivní, racionální, výkonově orientovaný, pracovitý, motivovaný k vědomé změně. Téma „vědomé změny“ je jakousi červenou nití spojující příběhy většiny mých klientů po celou dobu mé terapeutické praxe. Zjistila jsem, že bylo i podstatou většiny kazuistik, které jsem v průběhu výcviku prezentovala, ať již v rámci supervizí nebo formou ročníkových prací. Koresponduje zároveň s mým preferovaným terapeutickým přístupem – krátkou terapií zaměřenou na řešení. Možná proto, že i pro mě jako člověka „je snadnější a přínosnější konstruovat řešení než odstraňovat problém“¹.

V práci popisuji průběh jednotlivých sezení současně s mými reflexemi a popisem toho, jak o tématu či situaci přemýšlím, co se mi honí hlavou. Tyto pasáže jsem označila kurzívou ve snaze poskytnout čtenáři lepší orientaci v textu.

2. Klient a kontext terapie

Marek se objednal v listopadu 2021 přes psychoterapeutické centrum, se kterým dlouhodobě spolupracuji. Centrum oslovil emailem, ve kterém velmi krátce, jasně a strukturovaně popsal své potíže a zdůraznil, že považuje tuto korespondenci za důvěrnou. Telefonicky jsem si s ním domluvila termín osobního setkání za dva týdny. Následující den se však ozval s prosbou, jestli bych neměla termín dříve. Nabídla jsem mu online konzultaci za dva dny. Souhlasil s tím, že je pro něj v tuto chvíli čas důležitější než forma.

Zachování mlčenlivosti považuji za samozřejmou součást etického kodexu naší profese; v tomto duchu jsem proto informovala klienta. Přestože jsem z jeho následné reakce pochopila, že důvodem jeho potřeby ujištění o důvěrnosti informací byla skutečnost, že centrum kontaktoval na anonymní klientský email centra, stejně už mi v hlavě zůstal předpoklad², že klient může být velmi citlivý na pocit bezpečí a důvěry, a proto bude potřeba věnovat zvýšenou

¹ BERG, Insoo Kim. Posílení rodiny: základy krátké terapie zaměřené na řešení. Praha 2013

² STRNAD, Vratislav a Alžběta NEJEDLÁ. Základy narativní terapie a narativního koučinku. Praha 2014

pozornost připojení³ a budování vztahu s klientem, což může být o to náročnější, že se poprvé uvidíme online.

Markovi je 38 let. Se současnou ženou Lucií žije 6 let; mají spolu dva malé syny, s mladším z nich je maminka na rodičovské dovolené. Marek má za sebou již jedno bezdětné manželství, které po 10 letech skončilo rozvodem. Vlastní mezinárodní společnost, kterou sám vybudoval.

Marek je velmi racionální, pragmatický, analytický, strukturovaný, přemýšlivý, pracovitý a výkonově orientovaný. Čas je pro něj důležitou veličinou; sám o sobě říká, že je „zrychlený“. Opravdu hodně a velmi rychle mluví. Má rád věci pod kontrolou. Vyhovuje mu proto i určovat si frekvenci sezení. Co se frekvence konzultací týká, plně souzním s Ivanem Úlehlou, že to má být „klient, kdo stanovuje, zda dojde k další návštěvě a navrhuje, za jak dlouho by to mělo být“⁴. Jsem přesvědčená, že díky tomuto přístupu má klient pocit naprostého respektu k jeho potřebám. Přesto jsem byla na pochybách, když Marek projevil přání potkával se 3x týdně. Kromě toho, že jsem nebyla schopná si tak často nalézt místo ve svém kalendáři, přemýšlela jsem i nad tím, jestli by klient vůbec měl prostor v tak krátkém čase zpracovat podněty z předchozího sezení. Nakonec nacházíme společnou shodu na tom, že první tři sezení se odehrají v průběhu dvou týdnů a případné další termíny pak rozvolníme podle potřeby.

Terapie není pro Marka novinkou. Zkoušel ji v průběhu posledních 20 let několikrát. Vystřídal tři terapeuty, spolupráci však vždy brzy ukončil. Nyní vyhledal znovu tuto službu proto, že chce pomoci se zvládnutím „iracionálního strachu, aby nepřišel o rodinu“.

3. Průběh terapie – kazuistika

3.1. První sezení

Cítím na sobě větší nervozitu než obvykle. Myslím, že je to dané koktejlem několika předpokladů⁵, které jsem si vytvořila před tímto setkáním: obsah klientova úvodního emailu s důrazem na důvěrnost v kombinaci s jeho naléhavou potřebou rychlosti, kterou jsem cítila i přes telefon, to vše znásobené zjištěním, že je to „zase šéf“.

„Šéfů“, tedy majitelů, kteří založili a od počátku aktivně řídí svou společnost, mám v posledních měsících mezi svými klienty čím dál více. Působí na mě všichni podobně svou potřebou hledání logických argumentů, rychlých řešení a viditelných výsledků. Na jednu stranu mi to vyhovuje, na druhou stranu si uvědomuji, že mě to svádí ke „škatulkování“, o čemž svědčí i má první myšlenka - „zase šéf“... Klade to velké nároky na mou sebereflexi a jakousi ostražitost sama k sobě, abych nesklouzávala k postupům, které se mi osvědčily u jiných klientů ze stejné „škatulky“. Stejně nebezpečí vnímám i recipročně – nebránit se zkoušet i takové postupy práce, které se u tohoto „typu“ klientů opakovaně neosvědčily. Svou pozornost v těchto

³ ŠIMKOVÁ, Lenka. Silná pětka. Studovna systemiky

⁴ ÚLEHLA, Ivan. Umění pomáhat. Písek 1996

⁵ STRNAD, Vratislav a Alžběta NEJEDLÁ. Základy narativní terapie a narativního koučinku. Praha 2014

případech proto vědomě zaměřuji na to zůstat otevřená individualitě každého klienta a nenechat se ovládat mými rozbujelými předpoklady.

Markův případ jsem si k závěrečné práci vybrala proto, že v průběhu naší spolupráce došlo hned k několika překvapivým „bodům zlomu“. Některé byly velkým překvapením zejména pro klienta, jiné obrovskou zkušeností a inspirací do mé další terapeutické práce.

S Markem se poprvé setkávám v online prostoru. Seznamujeme se. Ptám se, jak se stalo, že jsme tady teď spolu ... a pak dalších 10 minut mlčím, protože „spustil kulomet“. Ještě nikdy jsem se nesešla s nikým, kdo by tak rychle mluvil. První vteřiny slyším jen proud zvuku; soustředím se tedy na to, abych začala rozlišovat a vnímat jednotlivá slova. Kromě množství slov ke mně proudí i obrovské množství informací. Cítím, že Marek má potřebu říct mi úplně všechno, co považuje za důležité, a to co nejdřív. Vrací se mi do hlavy jedny z mých prvních předpokladů o klientovi – bude pro něj důležitá efektivita, čas a rychlost. Nebo mluví tak rychle v důsledku nervozity? Uvědomuji si limity virtuálního prostoru, který mi neumožňuje vnímat klienta v plném spektru všech smyslů.

Marek vypráví, že impulsem k objednání se na terapii byla jeho poslední hádka s manželkou Lucií. Zároveň mě upozorňuje na to, že si za posledních 20 let už setkáními s „psychoterapeuty a psychoanalytiky 3x prošel, ale nikam to nevedlo“.

V tu chvíli mi vyskočí v hlavě otázka, jaká naděje ho znovu přivedla do terapie a co bych měla dělat takového, aby naši spolupráci také nezařadil do kolonky „nikam to nevedlo“. Zároveň cítím svou vlastní nervozitu ze zodpovědnosti, kterou si na sebe kladu. Zvládnu to? Nezklamu naději a očekávání klienta? Věřím ale, podobně jako Ludewig, že už jenom mluvení o problému může problém rozpustit, proto své zpochybňující myšlenky zaháním.⁶

Marek vypráví, že opakovaně trpí určitými strachy, které někdy pojmenovává fobiemi. Své myšlení a jednání dlouhodobě podrobuje důkladné analýze, ze které mu vychází, že všechny jeho obavy jsou vlastně strachem ze samoty, resp. strachem ze ztráty rodiny, kterou považuje za to nejdůležitější, co má. Tuto svou obavu cítí tak intenzivně, že říká: „ty moje stavy vůči ní (rodině) jsou prostě stavy závislého člověka, kterej jí prostě potřebuje k tomu, aby byl v pohodě“. Dává to trochu za vinu své mamince, která se k němu, jako jedináčkovi, chovala podobně. Vztah s maminkou řešil během jedné z předchozích terapeutických zkušeností a není to téma, kterému by se chtěl nyní věnovat. Marek vypráví, že doposud řešil jen konkrétní situace a až v posledních týdnech došel k tomu, že se všechno vlastně spojuje do jediného strachu - strachu ze ztráty rodiny.

Marek pořád mluví. Rychlost kulometu nepolevuje; nemám vůbec přirozený prostor na něco se zeptat; začínám pozorovat i to, kdy se nadechuje, jestli bych našla skulinu, jak ten příval slov zastavit. Zároveň se ptám sama sebe - proč bych do toho vlastně měla vstupovat? Otázek se mi sice v hlavě rojí dost, ale zároveň mám pocit, že klient ze sebe zatím jen sype kousky, ze kterých

⁶ LUDEWIG, Kurt. Základy systemické terapie. Praha 2011

pak budeme společně skládat obrázek. Co by to zastavení způsobilo? A kvůli komu by vlastně bylo? Nechci tu pauzu kvůli sobě, abych zbrzdila ten přívál slov, který sotva stihám? Klient je plný emocí a má potřebu říct mi všechno, co považuje za důležité. Zároveň na něm stále pozoruji lehkou nervozitu (má ruce složené křížem přes hrudník). Také mám v hlavě stále předpoklad jeho zvýšené potřeby důvěry a bezpečí; k tomu patří i respekt k tomu, co potřebuje říct. Nepřerušuji ho tedy a využívám jeho dlouhý monolog k tomu, abych přivykla tempu jeho řeči.

Marek popisuje konkrétní situace, které se mu opakují. První z nich je situace, když se opije. Má pak „temno“; nepamatuje si, co dělal a přepadne ho obrovský strach z toho, že udělal něco hodně špatného. Má strach, aby ve stavu „temna“ někomu neublížil a nemusel jít do vězení. Dále se obává, aby v tomto stavu neměl „intimní poměr mimo vztah“, přičemž se bojí především pohlavně přenosných nemocí, zejména AIDS. Tyto extrémní strachy Marek nazývá fobiemi. Takové fobie má tak jednou za dva roky, tzn. zažil jich tak deset. Vždy to trvá 2-3 měsíce, kdy se trápí a topí se v depresivních stavech; ty odezní, když uvěří, že nic neprovedl.

Pozoruji, že se Marek uvolňuje, rukama už si nekryje hrudník. Mám pocit, že ho uklidňuje vědomí, že i když mi popsal své nejhorší stavy, tak já stále v klidu sedím a nijak ho nehodnotím. Klient je přece expert na svůj život.⁷

Marek dál mluví o tom, že si neumí ty strachy vysvětlit, protože si myslí, že je „úplně obrácený typ člověka“, že se to k němu ani nehodí, ani nikdy nic takového neudělal. Jeho obavy se však projevují způsobem, který ho omezuje v životě, v práci, působí mu konflikty s manželkou. Chtěl by se naučit s tím strachem pracovat takovým způsobem, aby ho „bral tak, že může přijít a stejně tak může odejít“.

Následně klient vypráví o tom, jak má v životě i v práci na všechno plány A, B, C, D, jak si stále potřebuje být 100% jistý tím, že když něco nevyjde, tak bude mít připravenou jinou variantu. Říká o sobě, že je „extrémně zrychlený“; všechno potřebuje mít rychle hotové; nesnáší, když nemá věci pod kontrolou. To se projevuje i ve vztahu k manželce, kterou má někdy problém i pustit na víno s kamarádkami. Ne proto, že by jí nevěřil, ale proto, že on je nervózní, když rodina není doma kompletní. Dále mě stručně informuje o prvním, bezdětném manželství, které skončilo po 10 letech rozvodem, jehož iniciátorem nebyl on; už to nechce znovu zažít.

Začíná běžet 10. minuta terapie, když Marek říká: „tak jsem Vám tady teď pátý přes devátý přiblížil, proč jsem Vás vyhledal“, zhluboka vydechuje (opravdu to působilo, jako by celou dobu mluvil na jeden nádech) a vteřinou ticha mi dává najevo, že teď mám prostor já.

Přestože mám blok plný poznámek s tématy, která bych ráda rozvinula, a přestože jsem byla rozhodnutá se k rychlosti jeho mluvení zatím ještě nevyjadřovat (s předpokladem⁸, že tomu nechám čas, jestli sám nezpomalí; jestli to nebylo nervozitou; jestli to sám nepřinese jako téma

⁷ Ludewig, Kurt. Základy systemické terapie. Praha, 2011

⁸ STRNAD, Vratislav a Alžběta NEJEDLÁ. Základy narativní terapie a narativního koučinku. Praha 2014

atd.), přehodnocuji to a téma rovnou otvírám. Uvědomila jsem si, že kdybych to v sobě držela, nebyla bych uvolněná, že to není jen klient, kdo potřebuje bezpečné prostředí. Potřebuji ho i já, abych se mohla soustředit na svou práci a proto, s odkazem na jeho vlastní vyjádření „jsem zrychlenější“, jeho rychlou komunikaci nahlas reflektuji⁹.

Marek se usmívá a přitakává, že ano, že ví, že drmolí; není to nervozitou, je to pro něj naprosto normální stav. Reaguji na to poznámkou, že jeho tempu pravděpodobně stačit nebudu, a ať mi klidně řekne, kdyby mu mé pomalejší tempo řeči přišlo až moc pomalé.

Přestože se usmívám a může to působit jako společenská reakce, chtěla jsem tím naznačit, že lidé jsou prostě různí a některé typy projevů mohou způsobovat nekomfort nebo třeba i pocit tlaku, či vlastní nedostatečnosti posluchačů. Bylo vidět, že pochopil, kam mířím; široce se usmál, pokyvoval hlavou a uvolnil se zase o kousek víc.

V duchu Andersenovských otázek zjišťuji, co klient doposud už udělal pro odstranění potíže, se kterou přichází a ptám se na terapie, které zmiňoval. Zajímá mě, jestli se týkaly stejného tématu, které ho dovedlo za mnou a pokud ano, v čem vidí důvod, že „k ničemu nevedly“, co mu na nich nevyhovovalo, co bych já určitě neměla dělat a naopak, co mu vyhovovalo a co bych určitě dělat měla.

Marek odpovídá, že téma je stále stejné, ale nikdy se nedostal do cíle. Většinou ho to prý přestalo po dvou sezeních „bavit“. Důvodem byly zejména osobnosti terapeutů, kteří mu „mentálně nestačili“, v jeho případě „na to neměli“, přičemž jeden z nich to rychle překlopil do řešení jeho vztahu s maminkou, což sice určitě za pozornost stojí, ale jeho trápí něco jiného.

Uff, říká to sice opatrně, zabalené do vatičky „nechci, aby to znělo nějak povrchně“, ale pomalu mě zachvacuje panika – budu já „na to mít“? Budu ho „bavit“ také jen dvě sezení jako kolegové přede mnou? Přemýšlím, jestli to reflektovat a zjišťovat, jak, kdy a podle čeho pozná, jestli mu bude terapeut „mentálně stačit“ a co pro něj znamená, pokud ten pocit nemá. Rychle to však zavrhuji s tím, že by to mohlo vést k mému ještě většímu „vykolejení“. Kromě toho, čím by tato otázka vlastně byla užitečná pro klienta? On v tom má přece jasno. Ptám se tedy, co dalšího mohlo být důvodem, že u předchozích terapií nevydržel déle. Co my bychom měli dělat jinak, aby to pro něj tentokrát bylo užitečné?

Marek uvažuje, že o sobě ví, že je netrpělivý a pokud nevidí rychle alespoň nějaké dílčí výsledky, tak ztrácí chuť v tom pokračovat. Dává to do souvislosti i se svou profesí, kde je klíčová efektivita. Zkoušel se naučit zklidnit se, dýchat, meditovat, ale nikdy u toho nevydržel více než 2-3 pokusy.

Tady mi bleskne hlavou, že přestože je na svou zrychlenost pyšný, protože mu zajišťuje efektivitu a náskok před ostatními, je si vědom i jejich negativních dopadů. Přichází jeden z mých impulsivních nápadů – to je přece něco, o čem nemusíme mluvit, můžeme to „zažít“. Klientům

⁹ LUDEWIG, Kurt. Základy systemické terapie. Praha: Grada, 2011

se většinou podvědomě přizpůsobuji, jak v tempu, tak ve způsobu komunikace. Kulometu se ale přizpůsobit nezládnou. Přestože mě jeho rychlost někdy strhává, zkusím vědomě zůstat ve svém vlastním přirozeném projevu, který je klienty obvykle vnímán jako „uklidňující“. Co to s Markem udělá? Jak bude reagovat? Jak se bude cítit? Jak to změní jeho projev?

Marek uvažuje i o tom, že je velmi pragmatický, a že „social skills a takové ty věci“ viděl vždycky spíš negativně. Náhled mu začala měnit až jeho současná žena, kterou popisuje jako svůj absolutní protiklad – otevřenou, veselou, empatickou, citlivou, uvolněnou, bezprostřední, bezstarostnou, řešící spoustu věcí s nadhledem a lehkostí.

Jsem na rozcestí, kterou cestou se vydat. Mám se doptávat na zdroje, které má Marek ve své ženě? Na inspiraci a zkušenosti, které mu ona může zprostředkovat? Nebo mu nabídnout spíš práci na postupných malých dílčích cílech, které mu dříve chyběly? Cítím ale jeho netrpělivost, a tak vyhodnocuji, že nejdřív bych měla klienta zaujmout pro práci, díky tomu si získat jeho důvěru a tím získat prostor i na kutání dalších témat.

Nabízím proto Markovi, že se nebudeme snažit sníst mamuta celého najednou, ale budeme ho baštit kousek po kousku. Marek se usmívá a přikyvuje; nápad se mu líbí.

Nedá mi to, přece jen bych ráda trochu víc našukla téma jeho ženy. Cirkulárním dotazováním¹⁰ proto zjišťuji, jak se k Markovým potížím staví Lucie. Co ona si o tom myslí? Jak ona to vidí?

Lucie ví o všech jeho fobiích, nemá před ní žádná tajemství, je k ní naprosto otevřený; je ráda, že se rozhodl pro terapii. S kamarády ani nikým jiným tyto věci nesdílí. „Ona je jedinej člověk na světě, kterej o všem ví. Já jsem otevřeněj, jenom když se rozhodnu bejt otevřeněj, jako teď k Vám, protože si myslím, že mi to může uškodit, pokud budu něco zamlčovat.“

Další uff! Marek se mi před očima najednou mění v malého kluka, který mi s naprostou důvěrou dává do rukou obrovskou moc. Zasahuje mě to o to víc, že jsem do naší spolupráce vstupovala s předpokladem, že bude náročné vybudovat si s ním bezpečný vztah. Teď se na mě dívá tak důvěřivě, jako by vůbec nepochyboval o mé odbornosti a schopnosti mu pomoci. Fascinuje mě a zároveň svazuje ta obrovská zodpovědnost, kterou to na mě klade. Co s tím udělám? Budu si bedlivě hlídat svůj terapeutický klobouk a poctivě reflektovat – to je jediné, co mě v tu chvíli napadá.

Marek začíná opatrně mluvit o tom, že je sice rád, že se svou ženou všechno sdílí, ale zároveň si uvědomuje, že by tím mohl narušovat jejich partnerský vztah. Nechce být „uplakánek na ramenou své ženy“; chce, aby v něm cítila oporu; nechce mít pocit, že selhává a zároveň sám všechno neunes a potřebuje vrbu. Vracíme se tím k tématu jeho strachů.

¹⁰ LUDEWIG, Kurt. Základy systemické terapie. Praha: Grada, 2011

Mám pocit, že ta hlavní potřeba všechno mi říct je pryč, dokonce se mi zdá, že i zvolňuje v tempu řeči. Mám pocit, že je na čase, abychom začali mapovat zakázku. Na čem spolu vlastně máme pracovat? S čím by Marek rád odcházel?

Na tom, aby neměl strach, že ztratí rodinu nebo aby s tím strachem alespoň uměl pracovat a měl ho pod kontrolou, aby ho prostě „bral tak, že může přijít a stejně tak může odejít“.

Zjišťuji, co všechno za tím strachem vlastně je. Marek říká, že spousta věcí, které se ale všechny slívají do jednoho strachu. Přemýšlí nad tím, že má asi ve skutečnosti malé sebevědomí, i když to na venek není vidět. Za normální situace se to ani neprojeví; jen když se napije a přestane věřit sám sobě. Bojí se, aby si nerozbil svůj vlastní sebeobraz, který se mu líbí, svou představu o tom, jaký vlastně je; „aby se mi nesesypal ten můj zámek, který si budu budu“. Má hrůzu ze ztráty kontroly, největší pak ze ztráty kontroly sám nad sebou. Jakmile si něco nepamatuje, bojí se, jestli se neprojevil nějaký jeho démon a on neztratil kontrolu. Docházíme k tomu, že se vlastně nebojí ani tak toho, co by skutečně udělal, ale představy, co všechno udělat mohl a především, jaké by to mělo následky. Ve všech případech to vede ke ztrátě rodiny.

Klient mluví o spoustě věcí, začínám se v tom ztrácet. Mám proto potřebu začít to trochu filtrovat a zužovat, abychom se dostali k tomu, kde začít, co je pro něj teď nejdůležitější. Zjišťuji proto, jaký je pro něj v tento okamžik ten nejmenší výsledek, ta nejmenší drobná změna, na které by poznal, že jde správným směrem.

Klient několik vteřin přemýšlí – je to asi nejdelší ticho, jaké jsme spolu zatím zažili. Ze všeho nejdřív by se chtěl naučit „dávat prostor své ženě tak, abych s tím byl v pohodě“; pak by se měl naučit žít s myšlenkou, že by nebyl ani první, ani poslední, kdo o rodinu přišel, kdyby se to stalo; prostě milovat svou rodinu, ale nebýt na ní závislý.

Jsem zvědavá, co má být na úplném konci, aby mě klient už nepotřeboval. Aby necítil obavu, když chce žena trávit čas sama. Aby nezačal přemýšlet, co udělal, když měl temno a nebál se, že kvůli tomu přijde o rodinu. Aby miloval rodinu „normálně“ a nebyl na ní tolik fixovaný. Popisuje to na stupnici 0-100, kdy na 100 rodinu hodně miluje. On je teď ale na 120, přičemž na 100 se stupnice láme zase dolů, tzn. je vlastně na 80 a potřeboval by se dostat na 100. A hlavně, aby se nenechal ovlivňovat strachem; aby se ho nebál a pokud ano, tak jen zdravě.

Na konci sezení se Marka ptám, jak se cítil, jestli chce naplánovat další termín. Po kladné odpovědi mu navrhuji, aby se do příštího setkání zamyslel nad tím, jak ten jeho strach vlastně vypadá, jak si ho představuje, jakou má podobu.

Nejsem si vůbec jistá, jak Marek na zadání zareaguje, dokonce mám i lehkou obavu, jestli kvůli tomu nezruší další sezení. Pragmatický klient působí trochu zaskočeně, ale přikyvuje. Co mě vedlo právě k tomuto zadání? Marek mluvil o velkém množství různých obav, které podrobně popisoval. Měla jsem pocit, že těch slov je moc, že se v nich cyklíme a ztrácíme. Cítila jsem potřebu to nějak zjednodušit. Inspiroval mě pak sám klient, když upozorňoval, že ve výsledku se všechno sbíhá do jediného obrovského strachu. Mluvil i o tom, že se vlastně nebojí reality,

ale představy. Měla jsem hypotézu, že klientova spokojenost s vlastním sebeobrazem, ho může limitovat natolik, že má tendenci stále vysvětlovat a obhajovat, proč co dělá. Doufala jsem, že vizualizace strachu by mohla pomoci s „odosobněním / oddělením“ problému od klienta.

Co se mi povedlo

Dařilo se mi následovat klienta, být trpělivá, nechat mu dostatek prostoru, aby řekl všechno, co potřebuje. V momentech, kdy jsem se ujímala vedení, jsem využívala zejména první dvě Andersenovské otázky, které přirozeně podporují dobré připojení ke klientovi, protože mu zprostředkovávají pocit upřímného zájmu a péče. Díky úspěšnému připojení se ke klientovi, se nám podařilo vytvořit prostředí oboustranného bezpečí a důvěry. To bylo naprosto zásadní pro celou naši další práci. Dařilo se mi také zužovat rozkošatělé téma a blíže specifikovat zakázku.

Co mi zůstalo v hlavě

Možná jsem se mohla víc zdržet u cirkulárních otázek k jeho ženě, víc kutat zdroje, které mu přináší a inspiraci, kterou si od ní bere, i vzhledem k tomu, že on sám říká, že se toho od ní hodně učí. Co všechno se od ní učí? Jak a k čemu to využívá?

3.2. Druhé sezení

Vidíme se po týdnu, opět online. Zdá se, že klientovi virtuální prostředí nevadí. Je zvyklý být efektivní a využívat čas na maxim za každé situace. Okamžitě po pozdravu mě proto informuje o tom, jak splnil úkol z minulého sezení. Zadáním bylo zamyslet se nad tím, jak ten jeho strach vlastně vypadá, jak si ho představuje, jakou má podobu.

V duchu jsem pochybovala o klientově ochotě k plnění takového „divného“ úkolu. Jsem proto velmi překvapená jeho perfektní přípravou; své nápady má dokonce zapsané. Nejdříve připouští, že měl strach, že ho jeho racionalita a pragmatičnost do takové fantazie nepustí. Nakonec ale vymyslel dokonce tři varianty „zhmotnění“ svého strachu.

První varianta je založena na pocitu z obrazu, který dostal od rodičů – je na něm muž jdoucí ve vichřici proti větru. Marek to popisuje jako pochmurnou, šedou scénu, ale zároveň dodává, že se na to dá dívat i tak, že toho muže jen tak něco nezlomí. Vzápětí ale dodává, že to, co útočí na muže na obrazu mu připomíná jeho vnější demony - „něco, co na mě útočí, co se mě snaží ovládnout“. Tuto variantu Marek pojmenovává jako „muž z obrazu“.

Druhou variantu klient nazývá „červená stužka“, která je symbolem boje proti AIDS. Označuje ji ale za nejméně kreativní variantu vztahující se jen k jeho strachu z pohlavních chorob.

Třetí variantu pojmenovává „samota“. Popisuje ji jako nekonečnou bílou plochu, na které sedí sám a je nahý. Cítí se tam velmi nepříjemně, osaměle. Tato varianta se mu líbí nejvíc, stejně tak jeho ženě Lucii, se kterou vše sdílí.

Zjišťuji, která z těch představ mu je nejbližší. Okamžitě vyřazuje „červenou stužku“. „Samotu“ považuje za příliš abstraktní. Nejvíc ho táhne „muž z obrazu“, který ho napadl jako úplně první. Vnímá ho jako démona, který přichází. Budeme tedy mluvit o Démonovi.

Vracím se k popisu obrazu, parafrázuji spojení „vnější démoni, kteří útočí“ a ptám se, jestli jsou všichni démoni někde venku. Marek uvažuje, že si spíš nechce připustit, že by to bylo něco uvnitř jeho hlavy. Chce, aby to od něj bylo oddělené, protože „kdybych to měl uvnitř, tak by to bylo, že jsem selhal“.

Prosím klienta o vysvětlení, co to znamená, že selhal. Marek vysvětluje rozdíl. Kdyby chytl nějakou pohlavní nemoc jako důsledek špatného chování, tak by se sám sebe štítíl. Kdyby se u něj ale rozvinula třeba rakovina, tak by se sám sebe neštítíl, protože by věděl, že nic neprovedl.

Kolik těch démonů vlastně je? „Jenom jeden, myslím, že se to všechno spojuje do jednoho, že nemám šest problémů, ale jenom jeden, že je to spojené ...“

Jak Marek pozná, že Démon přichází? Má negativní myšlenky v hlavě. Někdy se mu podaří Démona odrazit. Když se to ale nepodaří, tak se vyrodí obrovská spousta scénářů spojených s Démonem; má u toho stažený žaludek, potí se mu ruce, buší srdce a svírá ho úzkost.

Zajímá mě, co Marek dělá, když to přijde a začne se to takto projevovat. Jak ho to omezí v tom, co zrovna dělá? Marek vypráví, že většinou ho to neomezuje tak, aby nemohl dál pracovat. Říká, že asi jen 3x ho to vyřadilo z provozu. Seděl pak schoulený do klubička pod dekou a čekal, až to přejde, přičemž hlavní „náraz“ přejde za 10-15 minut. Neznamená to však, že by Démon odešel; jde jen o zmírnění stavu tak, aby Marek mohl pokračovat v práci.

Kde ten Démon je, když není s Vámi? „To nevím, asi mám Démona celý život na zahradě a občas si ho pustím do baráku a on tam je pak se mnou.“

Kdy Démon obvykle přichází? „Většinou, když jsem šťastný a v pohodě; čím jsem šťastnější, tím spíš na mě skočí. A pak přichází tehdy, když se víc napiju a pak mám výpadek paměti, nic si nepamatuju a mám temno, přičemž to není spojené s alkoholem, ale s tím temnem.“ Dalším mapováním se dostáváme k tomu, že temno se dostavuje pouze tehdy, když se hodně napije a zároveň je v cizím prostředí s cizími lidmi.

Zjišťuji, jestli je Démon vždycky stejný nebo je někdy větší a jindy menší. Marek říká, že to spíš záleží, jak je daleko; jestli je dál nebo blíž; je tím větší, čím je reálnější, že se něco mohlo stát.

Zajímá mě, jak se Markovi daří „držet si od Démona odstup“. Okamžitě mě opravuje, že jde spíš o to, kdy se mu daří „nepřipouštět si ho k sobě tolik“.

Jsem opravdu zvědavá, jaký je rozdíl mezi použitými frázemi. Co to pro klienta znamená? Jak těm slovním spojení rozumí? Sezení ale končí. Marek říká, že se těší na další úkol¹¹.

Znovu mi bleskne v hlavě obrázek malého kluka, kterého nejvíc motivuje hra, do které je zapojený, pro kterou se nadchne a je zvědavý na výsledek. Zaobírám se myšlenkou „nakažlivé zvědavosti“¹², resp. terapeutické zvědavosti, která dokáže nakazit klienta tak, že je zcela zaujatý tím, co s terapeutem řeší. Přesně ten pocit z dnešního sezení mám. Byli jsme oba plně zaujatí tím, o čem jsme mluvili. Napadá mě, že společně se strategií postupných maličkých cílů, jsou to možná právě ty kouzelné ingredience, které Marek potřebuje k tomu, aby v terapii vydržel. Žádám ho proto, aby se do příště zamyslel nad tím, jak to dělá, že se mu přece jen někdy „daří nepřipouštět si démona tolik k sobě“.

Tato konzultace byla úplně jiná než ta první. Měla jiný formát, jiné tempo i dynamiku. Uvědomovala jsem si to už v průběhu sezení, ale teprve při přepisu jsem si tento pocit potvrdila. Čím to bylo způsobené?

Co se povedlo

Velkou roli sehrálo to, že se mi na prvním sezení podařilo dobré připojení¹³; získala jsem důvěru klienta; cítí se bezpečně a vypadá to, že ho naše spolupráce baví. Možná je to i tím, že děláme něco, co ještě nikdy nedělal. Jsem překvapená, jak obrovské zjednodušení přineslo přijetí Démona „do hry“. Byl to jeden ze zlomových momentů tohoto případu. Na Markově projevu a míře uvolnění je zřejmé, že mluvit o Démonovi je jednodušší, než o sobě; asi i proto se k té metafoře často sám vrací. Uvědomuji si, že i pro mě je práce s metaforickými, vizualizačními a externalizačními prvky jednodušší. Kdybychom mluvili stále o klientovi, tak bych se musela na výběr slov daleko více soustředit, abych se klienta někde nedotkla, nepřivedla ho do rozpaků nebo třeba i „nezavřela“ jeho dosavadní otevřenost. Zároveň cítím, jak tento způsob práce posílil nejen klientovo zaujetí pro práci, ale i celý terapeutický vztah.

Co mi zůstalo v hlavě

Uvědomuji si, že průběh tohoto sezení byl ve znamení mého vedení. Nechala jsem se strhnout jednak obrovskou chutí vyzkoušet nový způsob práce, jednak svou terapeutickou zvědavostí, kterou jsem nakazila i klienta. Přemýšlím nad tím, že nechat se takto strhnout zvědavostí má svá rizika a je potřeba s tím pracovat opatrně. Přestože to přineslo nesmírné zaujetí a soustředění nás obou na probírané téma, nemůže takto jednosměrně zaměřená pozornost „zúžit“ naše vnímání situace a tím i omezit možnosti hledání zdrojů, výjimek, řešení?

¹¹ LUDEWIG, Kurt. Základy systemické terapie. Praha: Grada, 2011

¹² ZATLOUKAL, Leoš a Daniel ŽÁKOVSKÝ. Zázrak tří květín: terapie zaměřená na řešení s dětmi a dospívajícími. Praha 2019

¹³ ŠIMKOVÁ, Lenka. Silná pětka. Studovna systemiky

3.2. Třetí sezení

S Markem se poprvé setkáváme osobně. Po úvodním seznámení se, nabídce kávy, čaje, vody a „načichání se“ naživo se pouštíme do práce a navazujeme na úkol, který vyplynul z Markovy citlivosti na „slovíčka“ na konci minulého sezení.

Jak to tedy klient dělá, že se mu někdy daří „nepřipouštět si Démona tolik k sobě“? Odpověď Marek nezná. Připadá mu, že s Démonem hraje takový vyrovnaný tenisový zápas, kdy jeden game vyhraje on a druhý Démon; někdy to prostě vyjde a jindy ne. Uvědomuje si, že mu pomáhá racionalizace, vědomé hledání argumentů, proč nemá smysl se bát. Slabší ataky se snaží „pouštět jedním uchem tam a druhým ven“ a nereagovat na ně. Ataky trvají většinou 2-3 dny; pokud nevyhraje, „pustí Démona do baráku úplně“.

Marek je tak ponořený do svých myšlenek a má tak obrovskou potřebu je všechny sdílet, že opět mluví rychlostí kulometu. Kromě toho mám ale pocit, že už je někde o kus dál než já. Využívám proto momentu, kdy se nadechuje a zastavuji ho, abych si upřesnila, kde teď Démona vlastně máme. Zároveň mě zajímá, jak klient zvládá pracovat, když ho Démon takto navštěvuje. Mám hypotézu, že když to zvládá, tak čerpá z nějakých zdrojů, které mu to umožňují.

Ponořit se do práce je jeden ze způsobů, které Markovi pomáhají v situacích, kdy Démon přichází a odchází a klient má pocit, že ho má relativně pod kontrolou. Jakmile ale kontrolu ztratí a pustí Démona „do baráku úplně“, tak se tomu neumí bránit, nemůže se na nic soustředit a musí zůstat 2 hodiny na gauči pod dekou a čekat, až to přejde.

Zjišťuji, jaký je poměr¹⁴ mezi tím, kdy se mu podaří „zrušit“ a jít pracovat a kdy ne. 90/10.

Odpovědí jsem trochu zaskočená. Přemýšlím, co vlastně Marka nutí to celé řešit, když je počet „problémových“ situací tak malý. Je to projev jeho potřeby dokonalého sebeobrazu? 100% jistoty? Potřeby absolutní kontroly? Bylo by v tento moment užitečné to zjišťovat? Nebo mám spíš normalizovat a snažit se nabídnout klientovi pohled v duchu „pod kontrolou mít všechno prostě nemůžeme“? Přestože mě tyto myšlenky napadají, rozhoduji se následovat klienta, který od začátku vlastně volá po tom, aby těch 10% případů měl alespoň trochu pod kontrolou v tom smyslu, že Démon přijde a zase odejde a Marek bude vědět, že se nic neděje, že to přežije. Snažím se proto zaměřit Markovu pozornost na situace, kdy se mu daří Démona „zrušit“ a zjišťuji, co v těch situacích dělá takového, že se mu to daří.

Klient vysvětluje, že Démon není pořád s ním, ale chodí si sám po domě a několikrát za den otevře dveře k Markovi do obývacího pokoje a podle toho, jak moc racionální Marek zrovna dokáže být, tak Démon buď do obývacího pokoje vstoupí nebo ne a když už tam vstoupí, tak buď přijde blíž nebo zůstane dál. Zároveň klient připouští, že je to vždy on, kdo se snaží zavřít dveře do obývacího pokoje a vytlačit Démona zpátky na chodbu; jen se mu to někdy podaří a jindy ne.

¹⁴ SCHLIPPE, Arist von a Jochen SCHWEITZER. Systemická terapie a poradenství. Brno 2006

Při zpětném poslechu nahrávky si uvědomuji, jak hravá může být práce s takovými externalizačními, vizualizačními a metaforickými prvky, kolika cestami se jako terapeut můžu vydat. Je mi v tomto způsobu práce tak dobře, že si slibuji zkoušet to častěji.

Snažím se kutat další zdroje klienta a propojit je do souvislostí, proto se ptám, co dalšího, kromě racionality, může dělat, třeba i s ohledem na téma, se kterým aktuální strach souvisí. Nejhorší je téma nemocí, resp. pohlavně přenosných chorob. Když si představuje, že je nemocný, že se s ním kvůli tomu manželka rozvede a on zůstane sám – to Démona láká nejvíc.

Pozoruji, že klient má tendenci všimnout si spíše toho, co je špatné, co se nedaří. Snažím se proto přeměrovat jeho pozornost více na to, co funguje a ptám se, jaké další okolnosti a souvislosti mají vliv na jeho schopnost mít Démona pod kontrolou. Je to lepší ráno, za světla, když se hádá se ženou a v práci. Horší to je za tmy a v případě příjemných věcí, např. v době Vánoc a rodinných akcí.

Vracím se ke „slovičkaření“ ze závěru minulého sezení, kdy jsem použila formulaci „jak se Vám daří držet si od Démona odstup“ a klient mě opravil, že bychom měli řešit spíš to, jak se mu daří „nepřipouštět si ho k sobě tolik“. Má terapeutická zvědavost¹⁵ se hlásí o slovo; opravdu mě zajímá, v čem klient vnímá rozdíl mezi „držet si odstup“ a „nepřipouštět si k sobě“.

Marek v tom má jasno: „Když si držíte odstup, tak už víte, jak se bránit a z dlouhodobého pohledu máte kolem sebe nějakou obrannou linii, kterou si už umíte vybudovat - koukám z hradu, on je dole v podhradí a nemůže se dostat za ty hradby, protože já jsem je tam postavil a tím si držím odstup.“ vs. „Nepřipouštět si ho k tělu znamená, že já jsem s ním na louce, kde mám jenom meč a jednou vyhraju já a jednou vyhraje on.“

Usmívám se nad zjištěním, že Marek sám od sebe vymýšlí další metafory; možná je i pro něj úleva mluvit jiným jazykem, než jakým mluví celé dny v práci. Pro mě je to obrovská zkušenost, že i na první pohled uzavřený a pragmatický klient v sobě může ukrývat schopnosti, o kterých možná neví ani on sám. Na vlastní terapeutickou kůži teď zažívám, jak kontraproduktivní může být podlehnout předpokladům, „zaškatulkovat“ si klienta a používat jen takové způsoby práce, které se u klientů z této „škatulky“ osvědčily. Otázku, kterou často dávám klientům – co nejhoršího se může stát? – bych měla občas dávat i sama sobě. Práce s Markem je pro mě v tomto směru velkou školou. Vidím, jak ho pro něj nezvyklý způsob práce uvolnil. Dokonce se „rozvalil“ v křesle – opřel se o široká záda „ušáku“, ruce má volně položené na opěradlech křesla; mnohem častěji se usmívá; cítím, že ztrácí „ostrážitost“. Možná je to i důsledek mého klidného projevu, ke kterému jsem se na začátku vědomě rozhodla v reakci na jeho rychlost.

Přestože mám pocit, že jsem se ptala již v mnoha verzích, zkouším se znovu doptávat, jak to vlastně Marek dělá, že si Démona připouští někdy míň a někdy víc. Po položení otázky si říkám,

¹⁵ ZATLOUKAL, Leoš a Daniel ŽÁKOVSKÝ. Zátrak tří květin: terapie zaměřená na řešení s dětmi a dospívajícími. Praha 2019

jestli už u kutání zdrojů nezustávám dlouho. Klient ale začíná vyprávět příhodu, kdy byl se svou ženou ve vířivce v hotelu. Následně pak dostal obrovský strach, jestli ve vodě nechytl nějakou infekční nemoc. Cítil silné bolesti, které ho dovedly na lékařské vyšetření. Jakmile měl v ruce negativní výsledky, všechny bolesti i strachy zmizely. Jak to spolu probíráme, uvědomuje si, že zajištění nějakého objektivního důkazu o tom, že je zdravý, je poměrně rychlým způsobem, jak získat jistotu, že mu nic nehrozí, což podstatně zkrátí i jeho boj s Démonem.

Uvědomuji si, jak se vyplácí trpělivé kutání. Kdybych to vzdala, nepřišli bychom na to, že lékařské vyšetření může být rychlým a dostupným zdrojem pro zvýšení Markovy jistoty. Jak to vlastně s tou potřebou absolutní jistoty má? Opakuje, že nesnáší, když nemá věci pod kontrolou. Preventivně plánuje varianty, aby byl vždy připravený zareagovat. Schopnost „být připraven“ Marek považuje za své velké plus, a to jak v práci, kde se mu daří být díky tomu vždy o krok před ostatními, tak v partnerském životě, kde ji na něm obdivuje jeho žena.

Zjišťuji, co mu to množství připravených variant vlastně přináší. Nenašli bychom další zdroje? Schopnost rychle se rozhodnout, protože čas považuje za extrémně důležitou veličinu, zejména ve své profesi. Vysvětluje, že „je lepší rozhodnout se během minuty na 80% dobře a pak řešit zbývajících 20%, než se rozhodnout dobře na 100%, ale až za hodinu“. To mu zajišťuje výhodu před pomalejší reakcí konkurence.

Jsem zvědavá, jak to, že někde je schopný přistoupit jen na 80% jistotu. Jaké to jsou situace? Tam, kde 100% jistotu má, tam nemá scénáře, ale protože v životě obecně naprostou jistotu nemá, tak se připravuje na to, kdyby to půl procenta nastalo, aby věděl, co dělat.

Napadá mě, co se stane, když má vymyšlenou variantu A, B, C, D a nastane varianta E. Tam už improvizuje, resp. připouští, že možná už i on je spokojený, protože ta pravděpodobnost je tak minimální, že je přijatelná už i pro něj.

Reflektuji, že tomu, co klient říká, rozumím tak, že i on je schopný přijmout určitou míru rizika a nejistoty. Zároveň mě napadá, že stále striktně odděluje dva světy – práci a soukromí. Zatímco v soukromí ho trápí absence 100% jistoty, v práci to má jinak. Klube se mi v hlavě hypotéza - nebylo by možné něco z toho, co používá v práci, používat i v soukromém životě?

V práci Markovi stačí 80% jistota. Důležité je, aby to bylo rychle. Čas má pro něj hodnotu 20% a on vyměňuje čas za jistotu. V práci má pocit, že i 80% rozhodnutí mu něco přinese a je přesvědčený, že by mohl o něco přijít, kdyby čekal na 100%. Zároveň připouští, že to může být i o jeho netrpělivosti. Raději „něco dělá“, než aby čekal, až bude mít v ruce dokonalý výsledek. Je příznivcem rčení „lepší vrabec v hrsti, než holub na střeše“.

Přemýšlím, jak to dělá, že v pracovním prostředí je schopný něčeho, co v soukromí aplikovat neumí. Co to je a odkud se to bere? Co mu to umožňuje? Má na sebe v soukromí vyšší nároky? Nebo menší sebevědomí? V kariéře se mu vždy dařilo; vlastně ještě nikdy nezažil prohru. V osobním životě prohru zažil, a velkou – rozvod. Kterou cestou se vydat? Co máme začít

prozkoumávat jako první? Ptám se proto klienta, jak on sám rozdíl mezi svými dvěma světy vnímá a co si o tom myslí.

Marek začíná mluvit o svých dvou předchozích vztazích. První vztah skončil proto, že v něm hodně žárlil; druhý proto, že nežárlil vůbec. To je důvodem, proč se teď tak urputně snaží nalézt zdravou rovnováhu; na jeho stávajícím vztahu mu extrémně záleží. V práci nepochybuje o tom, co má dělat; navíc to vždy vedlo k úspěchu. Naproti tomu v soukromí si se spoustou věcí neví rady; není si jistý ani sám sebou. Tyto pocity ještě zesilují jeho vzpomínky z dětství, kdy jako jedináček s vytíženými rodiči byl často doma sám.

Marek sám začíná vnímat zásadní rozdíl mezi svým postojem k potřebě jistoty v soukromém vs. pracovním světě. Loučíme se proto s tím, že se zamyslí nad tím, co ze svého pracovního světa by mohl využít ve svém soukromí.

Čas určený pro toto sezení uplynul. Markovi se viditelně nechce bezpečí pohodlného ušáku opustit. Loučí se s tím, že ho baví otázky, se kterými pracujeme. Opět mi bleskne hlavou ten malý kluk, motivovaný hrou. Znovu si uvědomuji, jakou sílu má vytvoření opravdu bezpečného prostředí a dobře vybudovaného terapeutického vztahu.

Co se povedlo

Daří se nám stále více prohlubovat bezpečné připojení a tím posilovat celý terapeutický vztah. Klient je čím dál uvolněnější, bezprostřednější, což se projevuje jak pomalejším tempem řeči, tak častějším úsměvem. Rozvíjením terapie v duchu „Sedmi statečných“ se nám povedlo identifikovat několik zdrojů zvyšujících jistotu klienta, které zároveň může mít pod kontrolou. Doptáváním se na výjimky, cíle a souvislosti jsme objevili, že v každém ze svých světů Marek pracuje rozdílně s potřebou jistoty; v tom nám velmi pomáhaly i měřicí a poměrové otázky. Na to bych ráda navázala příště a zjistila, co z pracovního světa, kde se mu to daří lépe, může aplikovat ve svém soukromí.

Co mi zůstalo v hlavě

Měla jsem předpoklad o uzavřeném a pragmatickém klientovi. Dnes se mi opět potvrdilo, jak klient může překvapit a mé předpoklady rozpustit. Na to si musím dávat větší pozor. Zároveň bych měla být trpělivější při kutání, protože můžeme objevit poklad, i když už ho nečekáme.

3.4. Čtvrté sezení

Je to naše poslední setkání před vánoční pauzou. Po úvodních společenských minutách, ve kterých hodnotíme aktuální covidovou situaci, navazují na naše předchozí sezení a zjišťují, jak Marek v mezech přemýšlel nad rozdílnou potřebou jistoty pro každý ze svých světů.

Klient říká, že nad tím přemýšlel opravdu dlouho a došel k závěru, že těch 80/20 nebere jako akceptaci toho, že tam není 100% jistota, ale bere to jen jako nejrychlejší cestu k 100% jistotě. Není to o tom mít absolutní nebo žádnou jistotu, ale o tom, dostat se na 80%, kde má jistotu alespoň nějakou. Bere to jako takový „mezistupínek“ na cestě ke 100%; je to s ním lehčí. Marek

zjišťuje, že mezistupínek se vlastně rovná 80%. Zároveň je to moment, kdy je klient dost racionální na to, aby zvládl odehnat Démona, tzn. aby ho měl ho pod kontrolou.

Snažím se zaměřit klientovu pozornost na hledání paralel v osobním životě – kde by se ten mezistupínek dal vytvořit? Marek říká, že si to umí představit v případě strachu o zdraví – může jít na test dřív, i když to bude znamenat, že nebude mít 100% jistotu. Je to pro něj ale přijatelnější než nemít jistotu žádnou. Uvažuje, že to pak ovlivní i kvalitu času čekání na další test, který už bude absolvovat v době, kdy bude jeho výsledek spolehlivý. Vysvětluje to: „když se bojím HIV, tak je pro mě lepší otestovat se třeba po týdnu s tím, že mám jen malou jistotu než čekat rovnou měsíc na to, abych měl jistotu 100%“.

Mám pocit, že se naše povídání trochu rozkošatilo. V duchu třetí Andersenovské otázky mám proto potřebu se ubezpečit, že děláme, co klient potřebuje a posouváme se po cestě, která směřuje k jím vytyčenému cíli. Marek mě ubezpečuje, že všechno, o čem mluvíme, úzce souvisí s tím, na čem chce pracovat a co ztělesňuje jeho Démon. Ve výsledku chce dojít k tomu, že nebude mít strach z rozpadu rodiny a bude v pohodě s tím, když Lucka půjde někam sama.

Zároveň už vidí i určité posuny na obou frontách. Lucka začala chodit pravidelně 1x týdně na angličtinu a on je s tím v pohodě. Díky našemu mluvení o jeho scénářích a obavách mu všechno začíná připadat daleko „normálnější“; už se tolik nebojí, dokonce se začíná odvažovat přemýšlet i nad svým nejčernějším scénářem – rozvodem. Říká, že zatímco před pár týdny s toutle variantou vůbec neuměl pracovat (díky čemuž byl paralyzovaný, protože jiná situace bez plánu B neexistuje) a znamenala pro něj konec života, teď si začíná připouštět, že se to může stát. Začíná si uvědomovat, že by nebyl ani první, ani poslední, komu se to stalo, a že tím život nekončí. Začal si všimnout příběhů rozvedených známých osobností a zjišťuje, že děti tím nemusí být tak poznamenané, jak si myslel, že to dokonce může přinést i pozitivní věci. Začíná si uvědomovat, že by to nebyla tragédie. Začíná věřit, že by to zvládl.

Marek popisuje, jak se posun v jeho přemýšlení projevuje i v jeho chování - začíná se uvolňovat, není tak křečovitý, není tak ve stresu. Uvolněnější je prý i jeho žena. Marek to spojuje i s tím, že se Lucii asi ulevilo, když se svými obavami začal chodit za mnou, protože do té doby všechny své strachy „házela na ni“. I ona se k němu prý začíná chovat jinak – „jako by na mě koukala víc jak na chlapa ... líbí se jí to ... vlastně nám oběma“.

V přímém přenosu tak zažívám velmi silně zkušenost, jak i mluvení o problému může pomoci problém rozpustit.¹⁶

Zároveň Marek přiznává, že mu došlo, že ten primární strach vlastně není o tom, že by přišel o manželku. Co ho paralyzuje, je strach z vlastního selhání, díky kterému by přišel o své děti a svůj obraz dokonalého zámku, který si vystavěl.

¹⁶ Ludewig, Kurt. Základy systemické terapie. Praha, 2011, str. 66

Jsem překvapená, jak moc Markovi pomohlo naše mluvení o variantách, o kolik silnější se cítí díky pocitu, že i v této oblasti by už věděl, co dělat. Kromě rozpouštění problému to vnímám i jako formu zplnomocnění, kterého se tím klientovi dostává. Zatímco on sám ve své hlavě stále zůstával v začarovaném kruhu negativních představ, naším společným rozvíjením variant se mu daří přesměrovat pozornost nejen na hledání řešení, ale i na vnímání pozitivních přínosů negativních situací. Klient nad tím takhle nikdy nepřemýšlel. Je to pro něj nové, silné, dává mu to naději, učí ho to pracovat se svými myšlenkami jinak.

Pokračujeme v rozvíjení variant, jak by to mohlo být s dětmi v případě rozvodu. Markův největší strach, že by o děti „přišel úplně“ se pomalu rozplývá a uvědomuje si, že tento scénář je tak málo pravděpodobný, že se dostává na hranu jím akceptovatelného rizika.

Další Markovou obavou je strach z toho, že při rozvodu nemůže mít všechno pod kontrolou už jen proto, že jde o řízení, do kterého vstupuje protistrana, soudy, úřady. Je to situace, kdy je vlastně strašně málo toho, co člověk může sám ovlivnit; to Marka děsí. V souvislosti s tím vypráví o frustraci, kterou prožíval během covidového období, kdy se nebál vlastní nemoci, ale měl problém s tím, že se musí podřídit rozhodování někoho jiného (vládním opatřením).

Zjišťuji tedy, jak řeší situace, které pod kontrolou nemá, protože to prostě nejde. Marek vypráví, že se je snaží ovlivňovat do poslední chvíle, kam až to jde - standardními kroky i intrikami, které ale nikdy nejsou za hranicí zákona nebo morálky. Vrací se ke svému prvnímu rozvodu. Uvědomuje si, že nejtěžší pro něj bylo, že musel čekat, co ten druhý člověk udělá a teprve pak hledat nějaké řešení; ubíjela ho nejistota toho, co se bude dít. Obrovskou jizvu na srdci mu nenechala ztráta konkrétního člověka, ale celý ten proces, který neměl pod kontrolou. Během těchto úvah si Marek uvědomuje i to, že je velmi konzervativní, nesnáší překvapení, změny obecně jsou pro něj nepříjemné.

Honí se mi hlavou, jak s tímto nastavením zvládá svou práci, která je o nečekaných změnách, překvapivých krocích konkurence, i o potřebě pružných reakcí. Navíc je velmi úspěšný; nabízí se tedy předpoklad, že s tím musí umět nějak zacházet. Neměli bychom se pokusit přijít na to, jak to dělá a zkusit to převést i do soukromí? Znovu se dostáváme k tomu, že jeho pracovní svět pravděpodobně skrývá zdroje i pro svět soukromý. Transformuji své myšlenky do otázky a ptám se klienta, jak se tím svým nastavením vypořádává v práci.

Marek dochází k tomu, že ho ve skutečnosti změny vlastně baví, ale pouze tehdy, pokud je iniciuje on sám a může je mít pod kontrolou; pokud on se k nim rozhodne.

Na závěr sezení Marka oceňuji za jeho otevřenost a poctivý přístup k naší práci. Domlouváme se, že příště budeme pokračovat v „mluvení o černých scénářích“ a variantách jejich řešení, protože to je to, co mu pomáhá. Uvědomuji si, jak dobře se mi s tímto klientem pracuje, jak mi vyhovuje jeho rychlé uvažování, tah na branku a snaha hledat řešení.

Co se povedlo

Dařilo se ještě více prohlubovat připojení a bezpečí; jistě i díky pomoci třetí Andersenovské otázky, jestli děláme to, co klient potřebuje. Mluvením o černých scénářích a variantách se nám povedlo normalizovat některé věci, což přináší klientovi větší klid a víru v sebe sama; zároveň se mu tím dostává zplnomocnění. Zaměření pozornosti na hledání pozitivních momentů negativních scénářů bylo pro klienta velmi silným a objevným momentem a stalo se dalším zlomovým bodem naší spolupráce. Markovi se díky tomu dostávalo nejen dalších zdrojů vedoucích k jeho větší jistotě, ale i dalšího zplnomocňování. Klient začíná vnímat změny k lepšímu – uvolňuje se on i jeho žena. Dařilo se mi klienta i více oceňovat.

Co mi zůstalo v hlavě

Uvažuji, že bych mohla více rozvíjet téma paralel mezi jeho dvěma světy, více se doptávat na paralely zdrojů pracovních a soukromých.

3.5. Páté sezení

Setkáváme se po delší pauze, způsobené vánočními svátky. Společensky laděné připojování je proto o pár minut delší než obvykle. Poté zjišťuji, co máme vlastně dělat, jestli pokračovat, kde jsme před měsícem přestali nebo jestli se vyvrtilo něco aktuálnějšího, o čem by Marek potřeboval mluvit víc.

Marek říká, že byl celou dobu v pohodě. Dokonce si dal novoroční předsevzetí: kromě pravidelného cvičení se chce „zkusit nebát tolika věcí“ a nestěžovat si tolik. Už pár dní si zkouší nestěžovat a má radost vždy, když si to uvědomí a „udrží to v sobě“. Ataky ho teď netrápí, potřeboval by dnes mluvit o manželce. Dlouhodobě ho trápí její „sklon k prokrastinaci a ochota pohodlně“ a spoléhat na to, že on všechno zařídí. Zároveň se s ní o tom bojí mluvit, protože by to znamenalo konfrontaci.

V první chvíli mě napadá, jestli se neodkláníme od naší zakázky, tzn. naučit se pracovat s Démonem. Pak ale uvažuji, že i z tohoto tématu cítím Markovu snahu o kontrolu a rychlost a začínám být zvědavá, jestli z toho vzejde něco, co bychom mohli využít nebo propojit s tím, co jsme řešili doposud. Ujišťuji se tedy, jestli dnes máme mluvit opravdu o tomto.

Klient přitakává; dokonce má asi podobný pocit jako já, protože sám nahlas přemýšlí, že to může souviset s tím, čemu jsme se věnovali doposud.

Lucie je už 6 let doma a Markovi se zdá, že se to „na ní začíná projevovat“. Je přesvědčený, že by jí pomohlo, kdyby šla do práce, alespoň na zkrácený úvazek. Zároveň ale naráží sám na sebe a svou obavu ze změn, které s Lucčiným nástupem do práce nevyhnutelně ovlivní zaběhlý chod rodiny. Vzniká tím potřeba se na ty změny připravit, resp. připravit si varianty.

Z jeho vyprávění mám pocit, že by chtěl mít pod kontrolou i své manželství, že se snaží nějak zvýšit jistotu toho, že to „dobře dopadne“, tj. že on všechno zvládne, že neseleže.

Marek říká, že je teď v období klidu; má pocit, že už není bezbranný a ví, co ho čeká, když Démon zase přijde. Přiznání strachu z černých scénářů a mluvení o nich mu dalo víc, než by od toho čekal; umožňuje mu to připravit si varianty možných budoucích situací. Pomáhá mu to do té míry, že je čím dál více uvolněný k ženě i dětem. To mu dodává větší sebevědomí. Viditelné změny vidí i na chování Lucie k němu; všímá si, že se jí jeho zvyšující se sebedůvěra líbí, že v něm cítí větší oporu. Líbí se jí, že „jsem takovej drsnější, ale jako správně drsnější“.

Marek působí opravdu klidně. Dokonce mluví pomaleji, než je jeho zvykem. Je pohodlně opřený do své pracovní židle, což je nepřehlédnutelný rozdíl oproti počátečním online konzultacím, kdy byl „v pozoru“, vždy opřený lokty o pracovní stůl, co nejbližší monitoru. Zjišťuji, jak to teď tedy vypadá s Démonem, který byl zhmotněním všech jeho strachů.

Marek říká, že ho teď vidí na zahradě, zády k baráku, jak odchází. Už ho nemá v domě. Dům je zase zavřený, je zase bezpečný. Démona ještě trochu cítí, protože se to odehrálo nedávno. Trochu se i bojí, aby se nevrátil zpátky, ale zároveň si věří, že to má pod kontrolou; že je teď dost silný na to, aby mu dokázal odolat.

Zjišťuji, jak se stalo, že se Démon dostal na zahradu. Protože tuším, že se blížíme k závěru, snažím se shrnout zdroje, které Marek použil, aby Démona vyprovodil.

Marek shrnuje, že to byla kombinace vyšetření u lékaře, které dopadlo dobře a toho, že jsme o tom spolu mluvili. Říká, že se to „uzdravování“ zrychlilo i tím, že o tom mluvil se mnou, a ne se ženou. Díky tomu se oba zklidnili; oba vnímají dokonce pronikavé zlepšení jejich vztahu. Díky tomu pak vzrostla Markova jistota ve stabilitu rodiny a tím i jeho sebedůvěra pro boj s Démonem. Velkou roli v tom sehrálo také zjištění, že Lucka, se svým „východňáckým“ nastavením, rodinu jen tak rozbíjet nebude.

Usmívám se, protože mi klientova slova připomínají závěrečnou řeč, kterou bych měla pronášet já. Zároveň mě to utvrzuje v tušení, že se blížíme ke konci. To mě nutí ke zplnomocňování klienta. Proto se Marka ptám, co udělá, pokud zase zahlédne Démona na zahradě. Jak mu zabrání vlézt do domu? A kdyby tam náhodou vlezl, jak ho zase rychle vyhodí?

Marek říká, že na to nejde aplikovat vždy stejný postup, že záleží, co démona přilákalo. Pokud je to strach z nemoci, musí co nejdříve na jakékoliv testy, jejichž výsledky zvýší jeho míru jistoty, že je vše v pořádku. A pak musí ke mně, protože on sám si neumí přetočit ten černý scénář, který ho v tu chvíli ovládá, do nějaké pozitivnější roviny.

Zdá se mi, že jsme se dostali tam, kde chtěl Marek být. Je to ale opravdu tak? Mám „věřit svým očím“? Mám potřebu si svou domněnku potvrdit. Reflektuji tedy nahlas, že to vypadá, že se Marek cítí v pohodě a ptám se, jestli tedy můžeme téma Démona opustit a rozloučit se.

Marek potvrzuje, že se cítí opravdu dobře. Díky testům se nebojí nemoci. Díky tomu, že jsme o tom spolu mluvili, zasadili to do souvislostí a prozkoumali i ty nejčernější varianty a zároveň pro každou z nich našli alespoň nějaké řešení, tak se teď nebojí, že by to nezvládl. Nikdy dřív ho nenapadlo hledat na černých scénářích něco pozitivního. V průběhu našich konzultací objevil tuto možnost – byl to pro něj prý takový AHA moment. Až se to příště stane, tak to zkusí aplikovat a buď to zabere nebo ne; a když to nezabere, tak ví, za kým jít.

Přestal se bát útoku Démona, protože si uvědomil, že Démon nakonec vždycky odejde. Někdy rychleji, někdy pomaleji, ale vždycky nakonec odejde. A on není úplně bezbranný, může s ním bojovat, i když ne vždycky vyhraje; zná spoustu nových zdrojů, ze kterých může čerpat.

Je pro něj důležité i to, že jsme si „sedli“ a cítil se během naší spolupráce opravdu dobře a bezpečně. Marek preferuje kvalitu před kvantitou. Je zaměřený na budování kvalitních dlouhodobých vztahů, v soukromí i v práci. Klid mu proto přinesla i naše fungující spolupráce, protože „kdyby to zase přišlo, tak už nemusím nic vysvětlovat a můžeme se tomu rovnou věnovat“. Je pro něj důležité i to, že jsem pro něj člověk, se kterým může mluvit o věcech, o kterých doposud mluvil jen se svou ženou. Je spokojený, že i Lucie cítí jeho větší sebevědomí, líbí se jí to a dává mu to najevo. „Nefňukám jí se svými bolístkami na rameni, má pocit, že jsem silnější – to jsem potřeboval.“

Marek mě svou „závěrečnou řečí“ naprosto odzbrojil. Vše tak přirozeně, lehce a přehledně shrnul, že se nezmůžu na žádné poselství.

Oceňuji tedy jeho otevřenost, poctivý přístup a pracovitost, se kterou k našim konzultacím přistoupil. Oceňuji a zároveň potvrzuji i jeho shrnutí. Zplnomocňuji ho a ubezpečuji v jeho vlastním přesvědčení, že ví, co má dělat, pokud Démon zase dorazí. A samozřejmě, kdyby potřeboval, budu mu opět ráda k dispozici.

Co se povedlo

Opakovaně se mi dařilo připojení a vytvoření bezpečného prostředí, díky kterému jsme si vybudovali velmi kvalitní terapeutický vztah – to vnímám jako klíčový moment tohoto případu. Dařilo se mi poukazovat na nalezené zdroje a podporovat klienta v jeho vlastním shrnování těchto zdrojů, díky čemuž si je více a více „zapisoval“ do svého vědomí. Dařilo se mi oceňovat klienta, podporovat ho a zplnomocňovat v jeho nově nalezených postojích.

Co mi zůstalo v hlavě

Mohla jsem více zveřejňovat, co se mi honí hlavou. V průběhu celé naší spolupráce jsem si všimla spousty překvapivých, milých momentů v klientově chování, zejména změn v jeho neverbálním vyjadřování, které korespondovaly s jeho zvyšující se důvěrou v sebe sama. Byl by to vlastně takový netradiční způsob ocenění, který mohl ještě více podpořit jeho sebedůvěru. Mrzí mě, že jsem zapoměla získat od klienta zpětnou vazbu na svůj „pokus“ – záměrně klidný a pomalejší projev. Jak on to vnímal? Jak ho to ovlivnilo?

4. Závěr

Práce s Markem mi přinesla mnoho cenných zkušeností do mé další praxe. Na začátku jsem ho označila za svého „typického klienta“. V průběhu psaní této kazuistiky jsem si uvědomila svůj velký omyl. Marek byl v mnohém klientem naprosto výjimečným – podařilo se mu rozbít řadu mých předpokladů. Přestože jsem na práci s předpoklady, stejně jako na práci s trpělivostí během výcviku hodně zapracovala, zůstávají mou terapeutickou výzvou i do mé další praxe. Uvědomila jsem si, že je stále nutné věnovat pozornost i formulacím otázek. Tento klient mi

neodpustil žádnou uzavřenou otázku; jakmile jsem ji položila, dostala jsem nekompromisní odpověď ano / ne a musela jsem navazovat otázkou rozvíjející. Pokud takto reaguje povídavý klient, jak to dopadne v případě klienta skoupého na slovo?

Jako terapeutka jsem si uvědomila, že mi přirozeně nejvíc sedí přístup zaměřený na řešení. Pomáhá mi držet se základního systemického postupu. Anderssenovské otázky a rozvíjení terapie pomocí „Sedmi statečných“ jsou pevnými pilíři mé terapeutické práce. Vracím se k nim jak ve chvílích osvětleného jasna, tak dutého prázdna, tak i v momentech, kdy mám pocit, že mi terapeutický klobouk nesedí na hlavě dost pevně. Dobře se mi pracuje s měřícími a poměrovými otázkami. Základní systemické techniky občas zkouším obohatit narativními, externalizačními, vizualizačními či metaforickými prvky. Tento „hravý“ způsob práce bych ráda zkoušela častěji, protože v průběhu tohoto případu jsem byla opakovaně mile překvapena, jaké zjednodušení a uvolnění může přinést.

Díky výcviku už nejsem jen koučem, ale získala jsem široké spektrum možností, jak s klientem pracovat, jak ho nevést, ale více ho následovat, více mu věřit. Snažím se být trpělivá a pomalejší a dávat klientovi tolik času, kolik potřebuje. Uvědomila jsem si zároveň, že čím více se mi to daří, tím více získávám prostoru pro svou vnitřní řeč v podobě reflexe toho, co se zrovna děje. To považuji za zásadní rozdíl mezi mou původní profesí a terapií. Ve výsledku jsem ke klientům mnohem více připojená, více je následuji, reflektuji si v hlavě, co vidím a slyším a díky tomu se můžu vědoměji rozhodovat, co a jak z toho, co vidím a slyším použiji v další práci. Toto rozšíření mých profesních možností mi přineslo i větší míru profesní sebedůvěry. Teď už jen zbývá nasadit si na hlavu vždy ten správný klobouk.

5. Poděkování

Děkuji všem svým lektorům i všem svým kolegyním, mému VPV, sebezkušenostní i regionální skupině za veškerou podporu, energii, pochopení, sdílení, inspiraci a spoustu nádherných zážitků, díky kterým pět společných let na Šternberku nejen rozvinulo a obohatilo můj profesní život, ale zapsalo se navždy i do mého srdce.

6. Použitá literatura

BERG, Insoo Kim. Posílení rodiny: základy krátké terapie zaměřené na řešení. Praha 2013
LUDEWIG, Kurt. Základy systemické terapie. Praha 2011
STRNAD, Vratislav a Alžběta NEJEDLÁ. Základy narativní terapie a narativního koučinku. Praha 2014
SCHLIPPE, Arist von a Jochen SCHWEITZER. Systemická terapie a poradenství. Brno 2006
ŠIMKOVÁ, Lenka. Silná pětka. Studovna systemiky
ÚLEHLA, Ivan. Umění pomáhat. Písek 1996
ZATLOUKAL, Leoš a Daniel ŽÁKOVSKÝ. Zázrak tří květin: terapie zaměřená na řešení s dětmi a dospívajícími. Praha 2019