

# **Terapeutický výcvik „Umění terapie“ UT14 2014 - 2019**

## **Ecce homo (Kazuistika k obhajobě)**

**Mgr. Tomáš Prajzler  
2021**

## Obsah

<b>Abstrakt</b> .....	- 2 -
<b>Úvod</b> .....	- 3 -
Moje filosofie: .....	- 3 -
Kontext setkávání a já jako terapeut: .....	- 3 -
Michal jako klient: .....	- 4 -
<b>Popis případu</b> .....	- 5 -
Vyjasňování .....	- 5 -
Historie cesty do terapie .....	- 5 -
Expozice .....	- 6 -
Formulace první zakázky .....	- 6 -
Výjimky .....	- 7 -
Zdroje.....	- 7 -
Vedení a následování .....	- 8 -
Ukončení práce s první zakázkou .....	- 10 -
<b>Druhá zakázka</b> .....	- 11 -
S čím klient přišel.....	- 11 -
Přání, naděje, cíle.....	- 11 -
Výjimky – rozšíření.....	- 12 -
Zdroje – rozšíření .....	- 12 -
Vedení a následování .....	- 12 -
Ukončení terapie .....	- 13 -
Pracovní vztah – co se dařilo .....	- 13 -
Obtíže:.....	- 15 -
<b>Závěr</b> .....	- 17 -
Změny k lepšímu.....	- 17 -
Závěrečná reflexe.....	- 18 -
<b>Literatura:</b> .....	- 19 -

## Abstrakt

V následující kazuistice popisují případ Michala, cca čtyřicetiletého muže, kterého přivedl do terapie pocit, že dobře nezvládá výchovu svého téměř čtyřletého syna. V některých situacích ho ovládl takový pocit vzteku, že následoval „výbuch“ spojený s velkým křikem, který jednou vygradoval až do toho, že se chlapec pomočil.

V rámci prvního sezení jsme formulovali zakázku, kterou bylo „dokázat se v podobných situacích ovládnout a nekřičet“. Žádoucí chování bylo definováno jako „řešení konkrétní situace v klidu“. V první fázi terapie jsme pracovali na náhradě „nežádoucích“ vzorců chování takovými, které by lépe odpovídaly předpokladům klienta. Toho se podařilo dosáhnout prostřednictvím důrazu na introspekci, rozpoznání vlastního emočního stavu a podchycení rizika afektu před jeho vznikem.

Klientovi se podařilo zcela odstranit agresivní křik na syna a tato úprava chování byla dlouhodobá. Po měsíci se klient do terapie vrátil s tím, že si začal uvědomovat, že ačkoli jeho tolerance obecně vzrostla, v některých obtížných situacích „pouze“ vyměnil křik na syna za ironizující poznámky vůči němu. I toto chování chtěl nahradit něčím, co by považoval za příhodnější. Zde nebyl terapeutický úspěch tak jednoznačný jako v případě první zakázky, ale přesto se podařilo frekvenci tohoto chování zmírnit. Při práci na druhé zakázce jsme vedle postupů, které se osvědčily během práce na první zakázce (introspekce), pracovali se změnou náhledu klienta prostřednictvím akcentace pozitivních částí vztahového systému a v neposlední řadě přehodnocování toho, kdy jsou „výchovné zásahy“ nezbytné a mají smysl a kdy je možné nezasahovat.

## Úvod

### Moje filosofie:

*Terapeuti musejí svou flexibilitou spojit mnohotvárnost různých terapeutických systémů, aby mohli „ztělesňovat“ různé terapie. Mnohem spíše jde o „odnaučování“ – totiž předsudků a ztuhlých postojů – než o učení se zadaným úkolům., Kurt Ludewig.*

Jsem neskromně přesvědčen, že jsem, zčásti díky své předchozí dlouholeté zkušenosti s „prací s lidmi“ (byť v jiném než terapeutickém kontextu), zčásti díky dlouholetému filosofickému ukotvení v konceptu gnoseologické skepse (*Nic není. Kdyby přeci jen něco bylo, pak to nemůžeme poznat, kdybychom to snad přeci jen mohli poznat, pak to nemůžeme nikomu sdělit. Górgias z Leontýny*) nemusel ani v rámci výcviku ani vlastní praxe příliš bojovat s vlastními předsudky a přehnanými očekáváními stran toho, co je „normální“, „správné“, či „přirozené“. Osobně vyznávám funkční pojetí normality rozšířené na společenskou rovinu ve smyslu: dobré/normální je to, co funguje/prospívá nám a vztahům s naším okolím (tedy zprostředkovaně i druhým).

To mi v práci s klienty umožňuje dobře se naladit na přání a cíle, které jsou skutečně jejich a zároveň témata klientů nehodnotit a nesoudit. Otevřenost a připravenost přijmout klienty a jejich téma s respektem stavím do středu vlastní terapeutické kompetence.

Teoretický základ mi samozřejmě ukazuje na to, že nemohu být svých předpokladů či předsudků zbaven (a že třeba předpoklad otevřenosti jako něčeho nutně pozitivního nemusí být v nastavení klientů reflektován). O některých vlastních předpokladech, které jsem v práci s tímto klientem objevil, pojednávám dále v této případové studii.

### Kontext setkávání a já jako terapeut:

s Michalem jsem se setkával v rámci své soukromé psychoterapeutické praxe od května 2020. Jako psychoterapeut pracuji s klienty od roku 2014, nicméně dlouho pouze okrajově (3-5 klientů v jednom určitém čase), intenzivněji pak až od druhé poloviny roku 2019. V rámci svého dalšího pracovního vytížení si pro psychoterapeutické klienty rezervuji cca 1,5 pracovního dne a průběžně poskytuji terapeutické služby přibližně 10-12 klientům.

Protože se pohybuji střídavě mezi Prahou a Curychem, pracuji s klienty obvykle tak, že frekvence našich setkávání je v „urgentní“ fázi na začátku terapie jednou týdně s tím, že mezi 3. a 4. sezením v každé řadě je dvoutýdenní pauza (kdy jsem v zahraničí). Po několika úvodních sezeních obvykle přecházíme na dvoutýdenní periodicitu.

Před sezením s každým klientem mám desetiminutovou pauzu, kdy mám čas (pokud klient přichází opakovaně) projít si poznámky z předchozích sezení. Protože s klienty pracuji v neformálně vybavených malých zasedacích místnostech naší společnosti, mám ten luxus, že naše asistentka mně jak připravuje místnost pro terapie, tak pouští klienty do našich prostor a usazuje je a já tak mohu svých 10 minut využít skutečně pouze k prostudování záznamů z minulých sezení. V rámci svého hlavního povolání jsem navyklý na neustálé střídání povahy vykonávané práce, často ve velmi rychlém sledu, a tak se na terapeutická sezení nemusím připravovat žádným jiným způsobem.

Michal jako klient:

Michal mě oslovil na základě kontaktu na mých internetových stránkách emailem následujícího znění:

*„Dobrý deň pán Prajzler,*

*chcel by som sa informovať o možnosti terapie u vás.*

*S manželkou máme 3.5 ročného syna a v týchto dňoch očakávame narodenie druhého dieťaťa. Posledných 6 dní som sa staral o syna sám a mal som problémy ovladať svoj hnev. Napriek všetkým možným radám, o ktorých som čítal v knihách, ťažko sa mi rozpoznáva kedy je ten správny čas zastaviť sa a nadýchnuť. Preto som sa rozhodol obrátiť na vás.*

*Mali by ste čas na nového klienta?*

*S pozdravom*

*Michal G.“*

Zpětně hodnoceno toho o sobě Michal prozradil hodně už v tomto úvodním emailu. Ve větě: „*Ťažko sa mi rozpoznáva kedy je ten správny čas zastaviť sa a nadýchnuť.*“ Michal ukázal, že klient řešení (zastavit a nadechnout se) svého trápení zná, jen možná neví, že je zná. De Shazer – „*Klient si s sebou do terapie přináší všechno, co potřebuje k řešení svých starostí.*“ Dnes v dané zprávě vidím i další prvky – to, že se Michal opravdu snaží být dobrý otec a dobře syna vychovat, to, že je pro něj zároveň důležité, aby se dobře cítil syn. To, že neviní

okolí (syna, manželku, okolnosti – sezení probíhala z velké části během „lockdownu“), ale chce pracovat na změně vlastního chování a také to, že co se (nejen) výchovy dětí týče, disponuje značnou teoretickou základnou, „má načteno“.

Po úvodním emailovém dotazu následovala krátká elektronická komunikace, na které jsme se domluvili na úvodním setkání v termínu, který jsem následně mohl nabízet právě s výše uvedenou týdenní periodicitou.

## Popis případu

### Vyjasňování

26.5. 2020, první sezení

Všechna úvodní setkání zahajují krátkým rozhovorem o formálních tématech spojených s průběhem terapie. Uvádím, že se jedná o první setkání, po němž si s klientem ujasníme, zda nám společná práce dává smysl, tedy to, zda se klient domnívá, že se mu se mnou bude pracovat dobře, ale také zda se já cítím kompetentní k tomu mu s jeho tématem pomoci. Stejný úvod mělo i moje první setkání s Michalem. Po úvodní části přecházím u všech nových klientů k první Andersenovské otázce a ptám se na historii jejich cesty ke mně.

### Historie cesty do terapie

Michal má tříapůlletého syna Filipa a jeho manželka, se kterou má, jak popisuje, harmonický vztah, je aktuálně v porodnici, kde čeká narození dcery. Klient popisuje, že měl vždy problém se zvládním vzteku a domnívá se, že si to nese od svého otce, který ho (a jeho sestru) vychovával sám a který často volil jako výchovnou metodu křik; za důležité považují zejména to, že přesto, že své tendence přičítá na vrub výchově, vyjadřuje zájem o to tyto vzorce chování změnit (*“Zážitky z dětství nás neovlivňují samy o sobě, ovlivňuje nás to, co si o svých zážitcích z dětství nyní myslíme.”*, Ivan Úlehla, ústně). Považuje se za impulzivního, zároveň se ale nikdy nestalo, že by se díky svému hněvu dostal do nějakých závažnějších obtíží. Na terapii se objednal před čtyřmi dny poté, co nezvládl Filipovo zlobení a reagoval na něj křikem takové intenzity, že se chlapec pomohl. Před tím na něj občas také křičel, ale nyní si uvědomil, že překročil určitou (pro sebe akceptovatelnou) hranici a že by chtěl se svými reakcemi něco

dělat. Syna miluje a záleží mu na jeho harmonickém rozvoji. Vlastní reakce ho vylekala a přivedla k tomu, vyhledat odbornou pomoc.

### Expozice

Filipa popisuje jako velmi živé, někdy „zlobivé“ dítě s vysokou inteligencí a výrazně akcelerovaným rozvojem verbálních kognitivních schopností. Z popisů Filipova chování a zvládání běžných denních situací, úrovně samostatnosti a vývoje celkově je patrné, že chlapec je proti vrstevníkům napřed a (když chce) zvládá běžně úkoly, které jsou obtížné i pro výrazně starší děti. S prvkem oceňování toho jak „je Filip dobře vychovaný/šikovný/etc.“ budu s Michalem i následně pracovat. Na mou pozdější provokaci, zda Filip nemůže někdy „klamat tělem“ svého vyspělého verbálního projevu a budit zdání staršího dítěte, které by dle rodičovských předpokladů mělo být schopno ještě lepšího a hladšího plnění úkolů v domácnosti a sebeobsluhy reagoval Michal souhlasně s tím, že už ho něco takového samotného napadlo a že by se chtěl více zaměřit na to „vnímat ho jako malého kluka“.

Dále o sobě Michal uvádí, že s jinými lidmi se nehádá; jejich chování, byť mu třeba není příjemné, v něm nevyvolává tak silnou emoční odezvu. Sám neví, čím to je, že právě syn ho dokáže tak „vytočit“. S manželkou se nehádá vůbec, mají hezký vztah, podporují se a případné problémy řeší konstruktivní diskusí. Tělesné tresty v rodině nepraktikují, manželka je prý trpělivější, ale když míra její trpělivosti přeteče, občas Filipa plácne přes zadek. Michal sám Filipa nikdy fyzicky netrestal, s humorem poukazuje na svou tělesnou konstituci a říká, že si dobře uvědomuje, že jeho plácnutí by bylo pro syna nebezpečné.

Obecně se Michal cítí unavený a ve stresu kvůli množství práce (databázový specialista v nadnárodní korporaci), k níž přistupuje velmi zodpovědně a jak sám říká, někdy až přepečlivě. Je také ve stresu z protiepidemických opatření, která ve formě lockdownu tou dobou trvají již druhý měsíc a která z jeho pohledu všechny stresory v jeho životě amplifikovala. Uvědomuje si, že narození dcery přinese do života jeho rodiny další změny a ačkoli se na Emmu těší, cítí také jistou úzkost a obavy z toho, jak budou nové okolnosti zvládat.

### Formulace první zakázky

Ve druhé polovině se ptám na Michalova očekávání od psychoterapie a snažíme se formulovat zakázku. Tou se nakonec stává jeho přání naučit se řešit iritující situace v klidu. Při detailním dotazování („jak to vypadá, řešit věci v klidu?“) precizujeme cíl tak, že na škále „klidný tichý hlas – lví řev“ se chce naučit

dlouhodobě pohybovat v levé části osy s tím, že možnost řešit zvláště vyhrcoené situace zvýšeným hlasem připouští jako akceptovatelnou. Prostředkem dosažení kýženého stavu by (dle klienta) měla být již v úvodním emailu avizovaná schopnost „poznat, kdy přichází čas zastavit se a nadechnout“.

V samotném závěru sezení si s klientem potvrzujeme vzájemný zájem na další spolupráci a domlouváme druhé sezení na 2.6. 2020.

Další práce na první zakázce (eliminace křiku či alespoň jeho razantní zmírnění co do četnosti výskytu a intenzity) probíhala během sezení 2.6., 9.6., 19.6., 7.7., 28.7., 12.8. a 19.8. 2020.

Druhé sezení považuji ještě za rozšířenou expozici, kdy začínáme popisem toho, co se v problematických situacích děje. Michal popisuje, jak v některých momentech postupně narůstá jeho frustrace až do okamžiku, kdy se „najednou“ přestane ovládat (tak jak by chtěl, pozn. autora). Michal nedokáže poznat, jak rychle se pohár jeho trpělivosti plní, dlouho nevěnuje dění přílišnou pozornost a jedná spíše automaticky a pak je toho najednou moc. Obvykle jde o situace, které se odehrávají doma a které jsou spojeny s časovým tlakem. Typickým příkladem je ranní rutina před odchodem do mateřské školy, večerní uspávání a víkendy, které nemohou trávit mimo byt.

### Výjimky

Když je na věci čas. Když Filip poslechne. Když se Filipovi ustoupí. Když jsou kolem lidé mimo nukleární rodinu (Michal uvádí že mu pomáhá sociální kontrola a že za přítomnosti „cizích“ lidí se dokáže lépe ovládat). Když jsou venku – při aktivitách mimo byt ke konfliktům nedocházelo. Dobře se Michal cítil také v situacích, kdy si s Filipem četli, když se o něm bavili s manželkou a „když měl radost z něčeho jiného“.

### Zdroje

Manželka – podporuje jej, „táhnou káru“ společně, mohou o Filipovi a jeho výchově hovořit a daří se jim to konstruktivně a v klidu. Ani když jeden na Filipa vyjede, nehádají se kvůli tomu.

Prarodiče – mají Filipa rádi a pomáhají s péčí, ale primárně tím, že si ho berou na části prázdnin. Žijí na Slovensku.

Fakta – k větší jistotě stran vlastních rodičovských kompetencí a ve výsledku k tomu obecně se cítit lépe mu pomáhají relevantní faktické zdroje v podobě literatury a videa.

#### Vedení a následování

Mapování toho, co již Michal sám zkoušel, aby situaci vyřešil, jej vedlo primárně k popisům intervencí, které měly navodit změny ve Filipově chování (snaha motivovat prostřednictvím magnetek / odznáček za plnění denních povinností apod.).

Naopak zkoumání toho, co by se ještě zkusit dalo, bylo výrazně plodnější. Našli jsme 3 roviny možných opatření a to:

- 1) „ekologická“ spočívající v tom, že se Michal začne více starat sám o sebe, mimo jiné proto, aby zvýšil vlastní psychickou odolnost; má rád studium a řešení technických problémů, procházky a saunování, ale ničemu z toho se v posledních týdnech nevěnoval.
- 2) opatření „procesní“, spočívající primárně v plánování rutin s Filipem tak, aby na ně byl dostatek času („*očekávatelné a strukturovanější situace zvládám lépe*“), zapojení prvku hry (Michal přichází s myšlenkou, že mnohé Filipovo chování, které doteď považoval za provokaci, je vlastně výzvou ke hře), větší míra pomoci Filipovi (zejména s oblékáním); nové bylo pro Michala uvědomění si možnosti z některých situací alespoň dočasně fyzicky odejít, případně požádat manželku o vystřídání při jejich řešení.
- 3) opatření vnitřní spočívající v Michalově vlastní mentální přípravě na blížící se potenciálně krizové situace a zejména sledování vlastního emočního stavu s důrazným zaměřením na přítomný okamžik.

V rámci třetího typu opatření jsme se dostali k tématu „mindfulness“ (*Mindfulness is the basic human ability to be fully present, aware of where we are and what we're doing, and not overly reactive or overwhelmed by what's going on around us. / Mindfulness je základní lidská schopnost bytí v přítomném okamžiku, kdy jsme si vědomi toho, kde jsme a co děláme a kdy nejsme zahlceni tím, co se kolem nás děje*). Mindfulness je momentálně módní termín, s nímž mám osobně poněkud dichotomický vztah. Na jedné straně mi vadí jeho nadužívání, různé vulgarizované komerční aplikace a s nimi často spojená nerealisticky postulovaná maxima neustálého vědomého prožívání každého

přítomného okamžiku, na straně druhé je snaha o „vědomé bytí tady a teď“ věřím velmi užitečná.

Michal měl k tomuto tématu dosti načteno a teoreticky rozuměl hodnotě vědomého přístupu, ale byl zatížen pobodnou ambivalencí jako já, pročež jsme společně zvolili termín „rozpoznání emočního stavu“ jako označení pozice, kdy si bude svůj vztek a frustraci uvědomovat, ale pořád bude mít možnost volby vlastní reakce. Pomáháme si analogií „ještěřího mozku“ a „fight of flight“ reakce vs. racionálního zvážení možností a výběr nevhodnější varianty.

Výše popsaná „ekologická“ opatření implementoval Michal do své životní praxe s větším či menším úspěchem. V období letních prázdnin, kdy byl Filip 3 týdny u prarodičů na Slovensku, se mu podařilo začít se znovu věnovat alespoň některým ze svých zálib. Zajímavý byl aspekt fyzické aktivity (*reflexe: Význam a pozitivní efekt fyzické aktivity, ať již v podobě sportu nebo fyzické práce je jedním z mých nejsilnějších předpokladů a uvědomuji si, že se možná jedná až o předsudek. Domnívám se, že pravidelná fyzická aktivita výrazně ovlivňuje životní spokojenost a jak v osobní zkušenosti, tak ve své terapeutické praxi opakovaně vidím, že možnost fyzicky se realizovat pomáhá zvládat obtížná životní období. Minimálně tak, že když jde člověk například běhat, pak alespoň chvíli tráví čas primárně sám se sebou a také ještě nějakou dobu po skončení aktivity bude zažívat pozitivní stavy dané vyplavením endorfinů. Také proto, že pro mě osobně se jedná o zcela dominantní způsob práce se stresem, mám někdy pocit, že klientům, kteří o fyzickou zátěž/aktivitu neprojeví zájem, nemám v této oblasti příliš co nabídnout. A zároveň si uvědomuji rizika plynoucí ze skutečnosti, že se jedná primárně o můj předpoklad a dávám si pozor na to, aby moje intervence tímto směrem byly úsporné.*), kdy Michal sám hovořil o tom, že „se chce začít hýbat“, protože dříve sportoval a ví, že mu bylo lépe „na těle i na duchu“, ale nedovedl si vytvořit příslušný návyk. Často se však sám k tématu vracel jako k něčemu, co chce v budoucnu změnit, nicméně nabídku učinit z toho téma další terapie nerefletoval. Podařilo se mu nicméně vrátit se alespoň ke svým technickým koníčkům, částečně k procházkám a také zvýšit množství času, které s Filipem trávil mimo byt.

„Procesním“ opatřením jsme se věnovali podstatnou část našich sezení. Zde si uvědomuji, že se moje práce přesunula spíše do roviny koučování a práce v režimu jakési „AS-IS -> TO-BE“ analýzy. Zároveň se jednalo o část práce, která Michala evidentně bavila, kdy sám přicházel s různými „návrhy na procesní optimalizaci“, vymýšlel a testoval různá „inženýrská“ řešení. Více v kapitole „Co se dařilo“.

Ve vztahu ke 3. kategorii „vnitřních“ opatření jsme pracovali na včasné identifikaci potenciálně kritických situací, kdy „kritičnost“ byla definována kombinací vnitřních (Michalova nálada, únava...) a vnějších (kontext situace, Filipovo rozpoložení) faktorů. Pracovali jsme na zvyšování odolnosti prostřednictvím uvědomování si toho, že klient má k dispozici portfolio použitelných funkčních řešení, která se osvědčila v minulosti. V neposlední řadě Michalovi pomohla aktivní snaha o uvědomování si toho, co se děje v přítomném okamžiku (viz video-ukázka *„samozřejmě jedna z výborných věcí, ale to chce velký trénink, je to uvědomění si toho přítomného okamžiku, jak jsme se tehdy o tom bavili a teď jsem to párkrát zkusil... a to asi pomáhá úplně nejvíc, to mě zastavilo v momentě...“*). Za největší obtíž v aplikaci tohoto postupu považoval *„to uvědomění si toho, že teď si to mám uvědomit“*. Zde pomohl nácvik – Michal si postupně sám došel k technikám „tréninku“, kdy se během dne v různých situacích snažil o introspekci a vnitřní verbalizaci toho, jak se v daném okamžiku cítí a co se s ním v té které chvíli děje. Opět pomohla také „inženýrská“ řešení, kdy si připomínku „Tady a teď“ napsal na ledničku, což bylo první místo, kam ráno chodil. Návyk posilovala zažitá zkušenost úspěchu a Michal se velmi rychle dokázal naučit vracet se k tomuto řešení v situacích, které pro něho byly s Filipem obtížně zvládnutelné. Zpětně uváděl, že tento nácvik a nová „dovednost“ nejvíce pomohly tomu, že s křikem na syna dokázal zcela přestat.

#### Ukončení práce s první zakázkou

Na sedmém sezení 12.8. 2020, které proběhlo po dvoutýdenní přestávce jsem v jeho druhé polovině otevřel téma ukončení terapie, protože jsem z Michalova líčení získal pocit, že naděje a očekávání, s nimiž do terapie přišel, se naplnily. Michal chtěl přijít ještě na jedno „shrnující sezení“ kde bychom si prošli techniky, které se naučil a rekapitulovali dosavadní vývoj a poté terapii ukončit.

Na otázku, co Michalovi pomohlo zjemnit svoje reakce, odpověděl, že *„si uvědomil, že už toho bylo moc“*, dále že: *„se naučil a nyní již dokáže udržet myšlenku, že nechce jít do extrému“* a že se mu lépe daří najít si čas pro sebe a relaxovat.

## Druhá zakázka

V polovině září 2020, necelý měsíc po domnělém ukončení terapie mě Michal bez bližších podrobností kontaktoval emailem a chtěl se domluvit na dalším sezení. První sezení a začátek práce na druhé zakázce proběhlo 15.9. 2020 a další sezení pokračovala s výše uvedenou periodicitou do konce listopadu 2020. Celkem v rámci práce na druhé zakázce proběhlo sedm setkání.

*Při popisu druhé zakázky se zaměřím pouze na vývoj případu a změny v cílech a terapeutické strategii s tím, že ostatní kapitoly této kazuistiky zůstávají v platnosti i pro popis této části případu.*

### S čím klient přišel

Ačkoli se mu nadále dařilo na Filipa nekřičet, uvědomil si, že křik v mnoha situacích vyměnil za ironizující poznámky, které „*Filipa shazují a uráží*“. Přemýšlení nad nimi Michala opět vedlo k pochybnostem o kvalitě svého výchovného působení. Zmiňoval že se někdy „přistihne“, že je na syna „alergický“ a má potřebu reagovat na jeho chování drobnou kritikou a pichlavými poznámkami. Celkově se však Michal cítil lépe, popisoval, že většinu situací dokáže řešit s klidem, ale pokud se uchýlí k popsánému způsobu reakce, mrzí jej to. Dodává, že tak nereaguje příliš často, ale vadí mu obsah. Má pocit, že vyměnil jeden nevhodný způsob reakce za jiný, který sám vnímá jako sice přijatelnější, ale pořád ne dost dobrý.

### Přání, naděje, cíle

Michal vyjádřil přání plně si uvědomit, že Filip je „*pořád ještě malé dítě*“, chovat se k němu i v obtížných situacích s větším respektem a také zhodnotit, zda nároky, které s manželkou na syna kladnou, nejsou příliš vysoké. Zakázku tentokrát nebylo snadné pregnantně formulovat. Nakonec jsme ji definovali jako „Naučit se přistupovat k Filipovi s respektem adekvátně k jeho věku.“ Na otázku, jak se pozná, že je práce hotova, Michal odpověděl tak, že bude s Filipem řešit situace v klidu a bez ironie a bude se kolem jeho výchovy cítit lépe. Nebude mít pocit, že mu svými reakcemi snižuje sebevědomí. Také by chtěl „*vychovávat méně*“ ve smyslu snížení množství korektivních zásahů.

## Výjimky – rozšíření

Když mají s Filipem hezký den, daří se mu případné obtížné situace zvládat lépe. Když si vyčlení čas, který bude věnovat jenom synovi, je to také dobré. Když je z Filipova „zlobení“ tak zoufalý, že už nedokáže ani reagovat. Když se podaří na některé synovo iritující chování nereagovat.

## Zdroje – rozšíření

Vedle zdrojů identifikovaných v rámci práce na první zakázce se objevily další, které situaci pomohly ulehčit, zejména otevření mateřských škol a možnost dávat Filipa tam a oproti jarnímu lockdownu tentokrát vyvstala pro Michala možnost chodit znovu pracovat do kanceláře.

## Vedení a následování

Stejně jako v případě první zakázky jsme mapovali, jaké postupy a řešení Michal již zkoušel. Předchozí terapií „poučený“ klient byl schopný okamžitě vyjmenovat celou řadu vlastních intervencí, z nichž mnohé dokonce popisoval jako účinné. Ukázalo se, že kvantita „nežádoucích“ interakcí se proti předchozí době drží velmi nízko. Přemýšlel jsem nad tím, jak celou situaci vnímá Michal a proč jsou pro něho občasné reakce tohoto typu faktorem, který tak výrazně negativně působí na jeho životní spokojenost. Nabídl jsem možnost pohledu, který vnímal vysoké nároky na syna jako odraz vysokých nároků na sebe sama (v práci, ale jak bylo stále více patrné i v soukromém životě - tam v rovině nároků na svoje vlastní chování vůči Filipovi). Tato myšlenka byla pro Michala zajímavá a chtěl se zabývat tím, jak lépe zpracovat vlastní i Filipovu „nedokonalost“, akceptovat to, že děti občas neposlouchají a že i my sami se ne vždy dokážeme chovat podle nejvyšších standardů, že vše je, řečeno buddhistickou terminologií, „uměním možného“.

Hodně jsme se věnovali také tématu „intenzity“ výchovy a toho, kdy je skutečně nutné reagovat a kdy naopak tím, že určitému chování věnují s manželkou pozornost, toto posilují, protože reflektují daným chováním vyjádřenou žádost o pozornost. Michal se na nějakou dobu vrátil k metodě evidence počtu

negativních a pozitivních interakcí a uvědomil si, že se v běžných dnech ty pozitivní převažují (více k tématu níže, v kapitole „Pracovní vztah – co se dařilo“). Obecně byla moje terapeutická strategie při práci na druhé zakázce postavena na využití některých principů ze směrů orientovaných na řešení, zejména zaměření se na pozitivní prvky (ve smyslu pohledu na současný stav) a podle motto „dělej více toho, co funguje“ ve vztahu ke konkrétnímu chování.

Vrátili jsme se k většímu zaměření na již úspěšně zažitý koncept uvědomování si přítomného okamžiku a jeho „nasazení“ v dřívější fázi děje, kdy se Michal snažil vyhodnocovat většinu svých nutkání ke korektivním intervencím a zvažovat, zda jsou nebo nejsou nutné. Jeho schopnost rozlišovat a nepodstatnému nechávat volný průběh postupem času vzrostla.

Využíval jsem také domácí úkoly na dobu mezi jednotlivými sezeními. Ty někdy vycházely z Michalových vlastních nápadů (například znovu zapisovat negativní a pozitivní interakce), jindy vznikly z mého popudu, kdy Michal například dostal za úkol zkusit pozorovat, co se děje, když věci v rodině fungují dobře (zadání úkolu vzniklo z toho, když mi Michal v průběhu sezení na takto položenou otázku nedokázal odpovědět).

### Ukončení terapie

Před posledním sezením (po dvoutýdenní pauze) jsem chtěl téma ukončení terapie otevřít, ale předběhl mě Michal s tím, zda bychom se mohli dále domluvit tak, že by se ozval v případě nějakého zhoršení či nově vzniklé potřeby. Dosavadní vývoj shrnul tak, že věci doma jsou výrazně lepší a popisoval řadu konkrétních pozitivních věcí, které se doma staly. Za nejpodstatnější označil to, že si znovu uvědomil, že má k dispozici širokou paletu možných řešení a dokázal se vrátit k těm osvědčeným. Ačkoli snížení počtu korektivních zásahů pojmenoval jako „rezignaci“, chválil si výsledný efekt, který se přenesl i na vztah manželky se synem („*všimli jsme si, že když něco, co nám vadí ignorujeme, přestane s tím Filip dřív, než když po něm chceme, aby přestal*“). Co se ironických poznámek týče, ty zcela nevytizely, ale Michal se s jejich občasným výskytem dokázal lépe vyrovnat.

### Pracovní vztah – co se dařilo

Předně se podařilo vybudovat otevřený vztah postavený na bezpečí a důvěře v atmosféře, kdy jsme s klientem na řešení jeho zakázky skutečně pracovali a zároveň si často nechávali prostor pro odlehčený tón a humor.

Osvědčila se mi práce s dotazy na výjimky a způsoby zvládnání popisovaných nebo analogicky se jevících situací („*jak se vám to tentokrát podařilo bez křiku?*“). Dále fungoval obecný důraz na zkoumání příležitostí pro věci nové a dosud nevyzkoušené (pokud to, co jsme zkoušeli doposud, ke kýženému výsledku nevedlo, je třeba zkoušet něco jiného).

Nasazení Silné pětky – domnívám se, že k vytvoření pocitu bezpečí a bezpečného prostředí v rámci terapie pomohlo už úvodní sezení, na kterém se mi podařilo reagovat na popis situace, která Michala do terapie „přivedla“, s pochopením a bez známek „souzení“ a ocenit odvalu potřebnou k tomu vyhledat pomoc, stejně jako klientův zájem o vztah se synem a jeho harmonický vývoj. Oceňoval jsem všechny dílčí pokroky a zvládnání konkrétních situací, o kterých mi klient vyprávěl. Připojování se průběžně dařilo setrváváním u společného tématu a soustavnou prací s ním, s úspěchem jsem se k Michalovi připojoval prostřednictvím sdílení podobného jazyka, akceptace technického žargonu a inženýrských analogií. Potvrzoval jsem Michalovi, že rozumím tomu, co prožívá a myslím že jsme oba dobře vnímali upřímnost tohoto pochopení danou mimo jiné skutečností, že jsme se během terapie oba nacházeli v určitých ohledech v podobné životní fázi (více o úskalích této podobnosti v kapitole „Obtíže“). Zplnomocňování – podporoval jsem klienta v jeho nápadech (zpětně si nevzpomínám ani nemám zaznamenaný žádný nápad, který by se mi „nezdál“, nebo bych ho Michalovi nějak rozmlouval) a podporoval jeho kreativitu při vytváření dalších možností.

Fungoval individualizovaný přístup, vycházející z reflexe klientovy osobnosti, tak jak se projevuje v jeho přáních, jazyce a výkladech „jeho reality“. Michal jako technicky založený muž, hledající pro své problémy „inženýrská“ řešení („*já a moji kolegové jsme začali pracovat s počítačema, abychom nemuseli pracovat s lidma*“) rád vymýšlel konkrétní postupy, „hacky“ a plány pro přípravu a řešení rozličných náročných situací; ty efektivní byl schopen používat dál, naopak způsoby, které se neosvědčily, rychle opouštěl. Moje pomoc by se v tomto směru dala označovat jako podpora klienta v tom „nebýt na přemýšlení sám“ (*Tím se vracíme zpět ke zkušenosti klientů o užitečnosti toho nebýt na přemýšlení sám, zkušenosti, že přemýšlet o něčem sám je daleko omezenější než debatovat o témže s někým jiným. Klient hledá "sparing partnera" pro obohacení svého uvažování., Ivan Úlehla*).

Některé z klientem navržených technik i s jejich výsledky uvádím níže:

- (i) Zaznamenávání počtu pozitivních a negativních interakcí se synem a vedení statistiky – *(Z toho však vůbec neplyne, že se tyto společně sdílené záležitosti navzájem úzce spjatých lidí omezují na jejich členství v problémovém systému. I kdyby komunikace, která problém živí, zahrnovala velkou část společných témat, zbývají lidem – byť jen latentně – neproblematické možnosti vzájemnosti., Kurt Ludewig)* pomohlo uvědomit si velký počet pozitivních interakcí a přenést na ně důraz, to přispělo ke změně náhledu na vlastní otcovskou roli a „kvalitu“ výchovného působení. Po týdnu opuštěno pro vysokou „administrativní“ náročnost. K metodě se klient dočasně vrátil během práce na druhé zakázce, kdy mu opět pomohla se více soustředit na pozitivní prvky vztahu se synem.
- (ii) Limit na křik a výbuchy maximálně 1 denně po dobu dvou týdnů – nikdy limit nepřekročil, sledoval tento ukazatel celý měsíc, a protože v jeho průběhu na syna zcela přestal křičet, mohl si přestat stanovovat limit.
- (iii) „No yelling zone“ (zóna bez křiku) nápis nad dveřmi do dětského pokoje – nápis byl nad pokojem i na konci naší terapie a Michal na syna nekřičel.
- (iv) Motivace syna k provádění denních rutin magnetkami na lednici – zpočátku fungovala, ale rychle vyvanul její motivační potenciál.
- (v) Motivace sebe sama nápisem „Teď a tady“ na ledničce – fungovala v rámci nácviku schopnosti rozpoznávat svůj emoční stav a uvědomovat si přítomný okamžik.
- (vi) Požádat manželku o vystřídání byla další taktika, která fungovala dobře a často již samotná žádost vedla k tomu, že si Michal uvědomil, co se děje, a přesto, že se zdálo, že se blíží hranici svých aktuálních možností, se díky tomuto uvědomění dokázal opanovat a situace zdárně dořešit.

Obtíže:

Velmi často se stávalo, že klient zabíhal k detailům a zevrubným popisováním denních situací téměř po minutě a že na systemické otázky po procesu (*kdy to funguje, co by šlo dělat jiného, jak poznáte že...?*) odpovídal dalšími popisy konkrétního chování. Často také odváděl téma rozhovoru od sebe na synovo chování, jehož detailní popisy byly možná užitečné v samotném začátku terapie, ale později spíše zdržovaly a odváděly pozornost. Několikrát jsem si vzpomněl

na Cimrmanovské „A proč jsi nám to, Bedřichu, celé tak sáhodlouze . . . ale zajímavě vyprávěl?“

Práce s hovornými klienty obšírně popisujícími všechny detaily svých peripetií je pro mě obtížná (a nejspíš proto mám podobných klientů hodně). Nejsem bohužel příliš trpělivý a díky svému profesnímu zázemí ve světě obchodu a korporací jsem zvyklý na exaktní vyjadřování, které také výrazně preferuji. Přílišné vysvětlování mě často nudí a odvádí moji pozornost někam jinam. Soustředit se mě pak stojí poměrně velké úsilí, což byl v rámci těchto setkávání s Michalem relativně častý jev.

Moje schopnost reagovat a „vracet vlak zpátky na koleje“ se odvíjela od mého vlastního emočního stavu a hladiny soustředěnosti. Situace, kdy mi pozornost utekla a já se nechal ukolébat klientovým vyprávěním mi na druhou stranu byly prospěšné v tom, že jsem se dokázal lépe vcítit do toho, jak velké asi úsilí musel Michal průběžně vyvíjet pro to, aby byl sám schopný udržet pozornost vůči svému vlastnímu emočnímu stavu a reagovat na syna tak, jak si sám (Michal) přál.

Uvědomování si toho, že chci sám dělat to, k čemu se snažíme společně s klientem dojít mi pomáhalo sledovat nejen tok vyprávění, ale i to, co se vlastně v terapii děje a (dříve či později) reagovat. Vracet se k tématu a nezůstávat v detailech příliš dlouho se mi sice vždy nějak podařilo, ale byl bych raději, kdybych to uměl rozpoznat a byl schopný reagovat dřív.

Nepodsouvat vlastní nápady a „osvědčené“ postupy – tendence, které se mi rozhodně zcela vyhnout nepodařilo. Od počátku terapie jsem si uvědomoval úskalí plynoucí z několika podobností mezi mnou a klientem, zejména pak:

- 1) syn ve velmi podobném věku (můj o cca ¾ roku mladší než Michalův)
- 2) tendence přemýšlet nad způsoby a smyslem výchovného působení
- 3) podobný temperament a (nízká) míra trpělivosti
- 4) pocit, že mně osobně se daří svou netrpělivost a výbušnost ve většině případů krotit

Na základě výše uvedených komponent jsem si od počátku uvědomoval riziko, že bych se mohl posunout do mentální pozice „toho kdo si tím prošel / prochází též a ví jak na to“. A skutečně jsem občas neodolal pokušení nabízet nápady na řešení praktických situací a tipy „co by se ještě dalo vyzkoušet“. Věřím, že moje vnitřní nastavení v duchu gnoseologické skepse a snad i pochopení některých systemických principů (zde mi výrazně pomáhalo uvědomování si „existence“ strukturální determinovanosti a vědomí toho, že „aktuální struktura je výslednicí nejbližší předcházející historie a utváří další vývoj“) mi pomohly k tomu

uvědomovat si hrozící „propad“ do popsané mentální pozice v reálném čase a projevovat tuto tendenci pouze prostřednictvím občasného nabízení „tipů a triků“. K „ospravedlnění“ těchto nabídek jsem využil myšlenky z knihy Harlene Andersonové o kolaborativním přístupu v systemické psychoterapii *„Terapeut nemůže být prázdná tabule, bez myšlenek, názorů a předsudků. Terapeut nemůže být neutrální. To je nemožné. ... Musíme tyto názory, ... pocity mít a ...rozvíjet je.“* Také jsem bral v potaz vyjádření Ivana Úlehly z našeho psychoterapeutického výcviku v tom smyslu, že, parafrázuji *„pokud se nám nějaká k terapii relevantní myšlenka vtírá do mysli, není téměř možné s ní nevyjít ven“*. Snažil jsem se dávat si dobrý pozor na to, abych nenabízel nápady jako obecně platná a osvědčená řešení, ale jen jako tipy na to, co na základě osobní i terapeutické zkušenosti může fungovat.

Otevřenost a důvěra, se kterými se ke mně klient vztahoval, mi byly indikátorem toho, že se neposouvám do role rozhodčího, soudce nebo mentora.

## Závěr

Zde popsaný případ se dvěma zakázkami (nebo možná s jednou zakázkou ve dvou různých podobách) byl pro mě obtížný kvůli úrovni detailu, který mi klient ve svých výpovědích přibližoval a zároveň snadný díky zřetelně definovaným zakázkám, Michalově inteligenci, proaktivitě a úrovni spolupráce.

## Změny k lepšímu

Změn, kterých klient dosáhl bylo několik. Za největší úspěch považuji, že ze svého repertoáru zcela vyřadil agresivní řev, kterým syna, ale vlastně i sebe tolik stresoval a který jej k vyhledání pomoci přivedl. Ten sice následně vyměnil za ironizující poznámky, ale i tam se časem Michalovi podařilo je alespoň z části nahradit jiným, pro Michala přijatelnějším způsobem chování a také díky přípravě na ně obecně snížit množství potenciálně krizových situací do nichž se v komunikaci se synem dostával. U mnoha dříve iritujících projevů se pro Michala snížil jejich emocionální náboj a nový pohled mu pomohl reagovat s větším klidem, nebo nereagovat vůbec (aniž by tím výrazně vzrostly pochyby stran toho zda „vychovává dobře“), což se v mnoha případech ukázalo jako nejužitečnější strategie.

Změnily se i některé praktické aspekty péče o Filipa. Rodiče s ním s dobrým efektem (ve smyslu zrychlení večerní rutiny) začali usínat (respektive předčítat

mu do doby, než usnul) a také snížili nároky na samostatnost v oblékání – tím, že mu byli ochotní dříve a více pomoci se ranní odchod do školky zrychlil. Celkově došlo jak ke zlepšení atmosféry v rodině, tak k tomu, že Michal začal pociťovat lepší kvalitu života. Od posledního sezení v listopadu 2020 nemám o dalším vývoji žádné zprávy.

### Závěrečná reflexe

Během své terapeutické praxe jsem si uvědomil sílu (i) terapeutického vztahu zosobněného pro mě Silnou pětkou jako jeho spolutvůrkyní stejně jako sílu (ii) vlastního terapeutického „klobouku“, (iii) hojivou schopnost plynutí času a v neposlední řadě, spíše zejména, (iv) schopnost/potenciál klientů svoje starosti vyřešit. Při ohlédnutí vidím v minulosti množství obtíží, s nimiž klienti do terapie přišli a které během našich několika sezení zmizely, aniž bych dnes dokázal přijít s koherentní teorií o tom proč tomu tak bylo, respektive najít v naší společné práci něco jiného než čtyři výše uvedené body. V budoucí práci nechci na hojivou schopnost plynutí času příliš spoléhat, ale u ostatních třech prvků bych rád zůstal. A ideálně je doplnil o lépe rozvinutou dovednost aplikovat elegantní a účelné intervence.

V budoucnu se chci zaměřit na to, abych dokázal být pozornější k dění v terapeutickém procesu a dovedl být v opodstatněných případech direktivnější (nikoli ve smyslu instruování klienta, ale ve smyslu „držení linie“ procesu). Při několikeré analýze videozáznamů z psychoterapie jsem nabyl dojmu, že věci měly tendenci se „více dít“ tam, kde byla práce strukturovanější.

## Literatura:

- [1] LUDEWIG, Kurt. Základy systemické terapie. Praha: Grada, 2011. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3521-4.
- [2] Shazer, S. D., & Dolan, Y. (2011). Zázračná otázka: Krátká terapie zaměřená na řešení. Praha: Portál.
- [3] ÚLEHLA, Ivan. Umění pomáhat: Učebnice metod sociální praxe. 2. vydání. Praha: SLON, 2004. ISBN 80-85850-69-9.
- [4] Anderson, Harlene: Konverzace, jazyk a jejich možnosti: Postmoderní přístup k terapii, NC Publishing, 2009, ISBN 978-80-903858-6-3
- [5] ÚLEHLA, Ivan. Předpoklady systemické terapie, článek, systemika.g-i.cz
- [6] SMOLJAK Ladislav, SVĚRÁK Zdeněk, Akt – hra se zpěvy a tanci, 1967