

4 Další poradenské a terapeutické nástroje a techniky

V této kapitole nabídneme čtenářům k využití postupy, metody a techniky, které se osvědčily nejen v samotné socioterapii, ale i v psychoterapii, poradenství, koučování a některé z nich i v manažerské praxi. Asi není divu, protože ve všech těchto případech se jedná o práci s lidmi...

Pokusili jsme se zde vybrat takové intervence, které podle výzkumu jednoho z autorů této knihy nejčastěji přispěly k zásadnímu průlomů v konkrétních terapeutických a koučovacích případech (M. Bobek, 2003).

Níže naznačený repertoár tedy můžete považovat za jakýsi top list prověřených postupů, jakkoliv se některé z nich mohou zdát trochu avantgardnější a odvážnější.

Používejte je, prosíme, se zvážením vaší zralosti a zkušeností v oboru, nikoliv automaticky jako spásnou techniku, ale s citem pro člověka a danou situaci.

4.1 Mít inspirativní zadání

Dobře postavené zadání dokáže vyjádřit naši víru v klienta a jeho zdroje.

V kapitolách 3.3.1 a 3.5 jsme si řekli, že samotné dobře postavené zadání, které terapeut vhodným způsobem v pravou chvíli přinese, může rozhovor posunout na zcela jinou úroveň a do mnohem větší hloubky.

Dokáže totiž vyjádřit naši víru a důvěru v klienta a jeho zdroje, případně mu nabídnout něco, co pro něj bude výzvou, a podnítit tak v něm motivaci.

Vzpomínáme si na několik případů z terapie a poradenství, kdy přinesení zadání mělo — na rozhovor do té doby mdlý, nepodnětný a nikam nevedoucí — energetizující účinek:

První příběh:

Například jedna klientka, která si byla dlouho nejistá sama sebou, jestli vůbec kdy dokáže vyřešit svou těžkou psychickou i osobní situaci způsobenou alkoholismem, odebráním dítěte, bezdomovectvím a depresemi, úplně rozkvetla a zajiskřilo jí v očích, když byla terapeutem ubezpečena, že věří

v to, že svou situaci naopak do půl roku zvládne. A to natolik, že se jí budou ostatní podobně postižení tak dlouho vyptávat na to, jak to vůbec zvládla, až si pro ostatní maminky připraví seminář, na kterém se podělí o své zkušenosti, a ten bude mít velký úspěch.

Co by jiného rozhodilo jako příliš vysoký nárok, tuto klientku naopak nastartovalo, protože to zřejmě nasedlo na její dávnou vnitřní ambici z dětství učít a pomáhat druhým. Proto byla schopna dát se poměrně rychle psychicky dohromady, naplánovat si kroky ke zbavení se závislosti a nakonec získat zpět svůj život i své dítě. Jestli pak skutečně uspořádala i onen seminář, už nevíme, ale co víme, je, že byla pro své okolí skutečnou inspirací, když sledovali její úspěšný návrat do života — i když se neobešel bez propadů a relapsů.

Druhý příběh je pro změnu z firemní oblasti:

Poradkyně přemýšlela, jak motivovat trochu zatuhlého a konzervativního vedoucího výroby jednoho tuzemského podniku, který odmítal jakékoliv změny, jež chtělo vedení firmy zavádět. Jeho nadřazení řešili, jak jej přimět k další aktivitě, odbornému růstu a k přijímání a učení se novým věcem. Jeho díze na tom byla v mezinárodním holdingu zdaleka nejlépe co se týče kvality i organizace výroby a on se otevřeně stavěl proti všem snahám vedení, které chtělo v rámci systému jakosti ISO zavádět ve firmě nové systémové prvky.

Poradkyně uvažovala o zadání, které by po něm chtělo, aby si rozšířil svou kompetenci nejlepšího vedoucího výroby i o nejlepšího trenéra, který tentýž systém, jaký zavedl doma, dokáže zavést i v ostatních pobočkách po Evropě a dostat je na podobnou úroveň.

Co nakonec skutečně vedlo k aktivizaci partnera, byl zřejmě fakt, že když se takto rozšíří jeho dovednosti o učení druhých a zavádění nových systémů kamkoliv, výrazně tak vzroste i jeho hodnota na trhu práce. Pak bude něčeho obdobného schopen i v jiné firmě v jiném oboru, nebude tak úzce zaměřený jen na jediný typ výroby a bude mít v době těsně před důchodem mnohem větší možnosti najít si práci i jinde, pokud by to bylo potřeba.

Finální zadání od poradkyně pro partnera, na které pak opravdu pozitivně zareagoval, nakonec znělo: Do dvou let prokázat svou schopnost zavádět nové systémy výroby v jakémkoliv výrobním oboru kdekoliv v Evropě a získat v tom takové renomé a generalizované zkušenosti, že mu bude prostřednictvím headhuntera nabídnuto alespoň jednou firmou z jiného oboru přejít k nim, a to přesto, že bude mít ani ne 4 roky do důchodu.

Přitom nešlo o to, aby vyměnil firmu, ale aby vůbec tuto nabídku z venku dostal jako ocenění jeho kompetence a důkaz, že se o ní ví i mimo jeho obor. Podmínkou pro to tedy nutně bylo něco nového se naučit a ještě navíc o tom dát více vědět okolí, například formou konferencí či veletrhů.

Toto zadání nakonec podle našich informací dokázalo partnera opravdu motivovat k ochotě ke změně jeho návyků a k opuštění reaktivních postojů.

A takto by bylo možné pokračovat v líčení příkladů použití inspirativních zadání do nekonečna. Vyzkoušejte raději svá vlastní:

Cvičení: Vzpomenete si, kdy vás samotné dokázala důvěra druhých, anebo náročné zadání ve formě výzvy výrazně posunout dopředu?

Kdy jste naposledy něco takového dokázali poskytnout vy ostatním?

Jaké jsou nejbližší předvídatelné situace s lidmi ve vašem okolí, ve kterých si můžete naplánovat, že druhým nabídnete zadání ve formě výzvy nebo motivující důvěry v jejich schopnosti? Jak to přesně uděláte a jaké klíčové formulace použijete?

4.2 Poskytnout přijetí a navázat vztah

Pro navázání hlubšího vztahu napomůže naše akceptace klienta, ať je jakýkoliv.

Už od Carla Rogerse víme, že pro navázání hlubšího vztahu s klientem a pro jeho otevření se terapeutovi bez obav velmi napomůže naše akceptace klienta, ať je jakýkoliv, respekt k němu, ať už říká cokoliv, a také empatie, autenticita, otevře-

nost a upřímnost terapeuta (viz kapitoly 2.2.1 a 3.3.2.). Doložme si to jen pár **příklady:**

V praxi každého respektujícího terapeuta existuje celá řada příběhů s klienty, kteří si připadali, že jejich problém je natolik unikátní a zároveň odsouzeníhodný, že by se styděli o něm komukoliv říci, protože očekávali naprosté nepřijetí a odsouzení, jako se jim ho dostávalo od jejich okolí (nebo se báli, že by se jim dostalo, a proto to nikdy nevyzkoušeli).

To se mohlo týkat zdánlivě zvrhlého sexuálního chování, psychopatologií, ale i neobvyklých zvyků či pouhých zvláštních psychických pochodů, myšlenek a představ, které klientům samotným připadaly nepřijatelné a zvrácené. Podobnou odmítavou a napomínající reakci tedy očekávali i od terapeuta.

Pokud ten na jejich odhalení nereagoval se zděšením, ale naopak s povzbuzujícím přijetím a porozuměním, byl klient touto bezvýhradnou a bezpodmínečnou akceptací a tím, že nebyl odsouzen, natolik překvapen, že se terapeutovi zcela otevřel. Postupně tak získal svobodu nejdříve o sobě otevřeně mluvit (s narůstající rozkoší ze svobody sebevyjádření), pak sám sebe přijmout se svým myšlením i chováním (jak říkají buddhisté — nemůžeš překonat nic, co nejprve nepřijmeš za vlastní) a nakonec též schopnost se v něčem i změnit, nebo se s danou věcí naučit žít.

Klíčem k celé věci často bylo, že co klient popisoval jako patologické, terapeut jako by považoval za normální, a to klientovi otevřelo brány k vnímání sebe sama v normálních dimenzích a následně dalo sílu i k odpovídajícím reakcím.

Z rozsáhlé literatury, kde čtenář najde množství kazuistik tohoto typu, jmenujme například knížku J. Kottlera a J. Carlsona Mumie u jídelního stolu (2003).

Nemůžeš překonat nic, co nejprve nepřijmeš za vlastní.

4.3 **Otevřené otázky namísto instrukcí a rad**

V naší společnosti je expertní, direktivní a často i manipulativní chování tak zakořeněno, že položení otevřené otázky namísto očekávané instrukce nebo rady může až šokovat, jak jsme viděli v kapitole 2.3.1.

Příklady:

Jen si představte, co to udělá s podřízeným, když přijde svého nadřízeného požádat o další pokyny, jak řešit složitý problém, a najednou místo detailních instrukcí, co a jak má udělat, od něj uslyší: *Co navrhuje vy?* Hned je

protože takovou racionální analýzu si již udělal mnohokrát, a pokud by k něčemu konstruktivnímu mohla vést, už by k tomu jistě dávno vedla. Anebo lze podle komunikační teorie (viz kapitola 2.1.8) rovnou postupovat k žádoucímu řešení popisem cílového stavu v budoucnosti, či — pokud se chceme odrazit od minulosti — také za pomoci hledání výjimek a zdrojů (3.2.4.1–2).

Ilustrace: Jak s oblibou říká Parma (2006): „Konverzace o problému problémový systém konzervuje.“ Po důkladné analýze problému jsme prý na tom podobně, jako když rozmotáváme ruli toaletního papíru, abychom konečně dospěli k jádru věci. Nejenom, že tam vevnitř nic není, ale celý proces nám byl na to též, jako rulička na počátku...

Kdybychom zpětně zkoumali, co u úspěšných případů nakonec vedlo k jejich vyřešení, budeme překvapeni, že řešení mnohdy sestává ze zcela jiných komponent, než problém sám — totiž že řešení s problémem často vůbec nesouvisí (podrobněji v Jackson: The Solution Focus, 2002) — je jiného typu a řádu (například o kontext výš).

Příkladem necht' je třeba situace, ve které se manželka hněvá na manžela, jak je neschopný, nemluvný či cokoliv jiného. K vyřešení problému málokdy přispěje ponoukání manžela (a už vůbec ne snaha jej předělat výčitkami, vydíráním či výhrůzkami — a prosby fungují jen krátkodobě). Naopak mnoho zmůže změna náhledu manželky — prostě se rozhodne, že bude mít svého manžela v úctě, ať už je jakýkoliv.

Skutečným cílem a dlouhodobým řešením je přece manželčin klidný a spokojený stav myslí, ke kterému může bez vnější dopomoci směřovat sama, a nikoliv změna manželova chování, protože přes sebelepší analýzu příčin jeho nesprávného jednání ho žena stejně nikdy přímo neovlivní. A hle — stane se zázrak — nejenom že se jí manžel začne znovu jevit jako docela ucházející, ale ono se možná časem začne pomalu měnit i jeho reálné chování.

Nebo jiný **příklad:** Dítě se v noci samo bojí. Analýzou příčin zjistíte, že má nějaké nehezké vzpomínky či zážitky a k tomu se přidává iracionální strach z bubáků.

Konverzace o problému problémový systém konzervuje.

Řešení s problémem často vůbec nesouvisí.

Cvičení: Jaká řešení byste navrhovali vy?

Sama analýza příčin však ještě k nalezení řešení nepomohla. K odpoutání od nepříjemných vzpomínek v našem případě snad částečně pomůže proklamače, ke které terapeut dítě expertně dovede, a sice že neponese problém, který patří někomu jinému — v tomto případě tomu, kdo ho kdysi vystrašil. Tou pošle noční strachy zpátky na jejich původce a pak také vyjádří odpuštění všem, kteří mu dříve ublížili či ho ohrožovali, a tím se od těchto věcí možná psychicky odpoutá.

Konečné řešení však je ze zcela jiné dimenze — dítě si vymyslí, že v noci bude chránit před strachem svou kočičku (nebo panenku) — v tu chvíli je ono silné a bubáci se musejí bát jeho! Všimněte si, že toto řešení už nemá s analýzou příčin onoho strachu vůbec nic společného.

Častou **zkušeností** terapeutů je, že čím více klient mluví o problému, tím je v rozhovoru méně energie (atmosféra beznaděje a bezvýchodnosti přímou fyzicky houstne), a také tím více se sám utvrzuje v tom, že tedy skutečně má problém a opravdu neví, jak z něj.

A co hůř, utvrzuje v tom i empatického terapeuta, který tak stále více ztrácí schopnost být nad věcí, přemýšlet jinak a vnést do rozhovoru novou dimenzi, která by jej posunula dál — oba se pak motají v začarovaném kruhu problému, jeho příčin a málo nadějných cest k jejich odstranění.

Naproti tomu rozhovor zaměřený na řešení již může rovnou konstruovat a vytvářet nové možnosti.

Tedy namísto otázek typu:

Co všechno je špatně a z jakých důvodů a příčin tento problém vlastně máte?

Co k němu přispělo?

Kdy je to nejhorší?

Jak z něho ven?

k cíli mnohem rychleji vedou intervence typu:
Popište mi, jak by to vypadalo, kdyby tento problém zmizel.

Co by bylo místo něj?

Jak by vypadal stav po vyřešení?

A jaké cesty by k takovému řešení mohly nejsnáze vést?

Která z nich pro vás bude nejschůdnější? Kterou bude nejrealističtější využít?



4.5

Důkladný popis žádoucích výstupů a cílů

Kapitola 3.3.5 dostatečně rozebírala význam hledání plastických a přesných formulací cílů. Díky tomuto popisu se již do určité míry stávají naším majetkem. Tím, že o nich mluvíme, formujeme svoji víru a očekávání. Zkonkretizovaný cíl se stává součástí naší zkušenosti. K jeho realizaci pak vede již mnohem kratší cesta.

Během tohoto procesu se často stává, že se popsaný cíl postupně upřesňuje a občas i radikálně mění, jak si klient postupně uvědomuje, co vlastně chce doopravdy.

Příkladem postupného vývoje zakázky při hledání přesné formulace cíle může být následující příběh:

Klient nejprve nechtěl s terapeutem nic moc řešit. Pak si přece jen našel jednu oblast, ve které by chtěl dosáhnout změny: Rád by o něco zhubl.

Při podrobnějším popisu cíle pak mimo jiné vykresloval, že by vlastně chtěl více sportovat, a tím by se cítil lépe. Přitom si vzpomněl, že dříve mu to nedělalo žádné potíže, že sportoval často a rád. Nyní však nespportuje ne proto, že by nechtěl, ale protože má vadu zraku a ta ho ve sportu výrazně omezuje.

A najednou se mu před očima vynořil skutečný cíl, o který mu doopravdy jde. Chtěl by zase dobře vidět! To by mu umožnilo začít opět sportovat, zhubnout a vůbec si zvýšit kvalitu života.

To by však znamenalo operaci, které se obává. V tomto terapeutickém rozhovoru však získal odvalu se k tomuto kroku odhodlat.

Po nějaké době absolvoval laserovou operaci, která se podařila. Dnes už nenosí brýle a pochvaluje si, jak mu terapie (v tomto případě koučování) výrazně změnila život.

4.6 Použití škály

Použití škály jsme si popsali v kapitole 3.3.5.4.

Nyní si uveďme konkrétní **příklad** rozhovoru, ve kterém škála pomohla k snazšímu nalezení cesty k řešení:

Klientka se chtěla zamyslet nad tím, jak přimět své děti k tomu, aby se aktivně hlásily o domácí práce. Když se terapeut snažil přímo zeptat, jak by na to šla, neměla vůbec žádný nápad — vše prý už vyzkoušela a v nějakou změnu v podstatě nevěří.

Při použití škály se však z ničeho nic objevily nové možnosti. Každé z dětí si klientka umístila na jiný bod škály podle toho, jak moc je samo aktivní.

Jedna z dcer je v podstatě aktivní skoro vždy a jedině, co potřebuje, je povzbuzování, aby s tím nepřestávala (posun z bodu 5 na 6).

Syn občas něco v domácnosti udělá, ale jen na vyžádání. U něj bude stačit, když bude čas od času požádán, aby si něco vzal na starost (posun z bodu 2 na 3). Matka se smířila s tím, že od něj ani zcela samostatnou aktivitu vyžadovat nebude, protože jí stačí, když věrně zvládne, o co bude požádán.

Hlavní problém však má s druhou dcerou, která prý doma sama nic neudělá (proto si vysloužila známku 1). Tomu terapeut nevěřil a ptal se, zda skutečně nikdy nic sama neudělala. Na to si klientka vzpomněla, že přece jen jedenkrát ano, a to tehdy, když se doma už dlouho nudila. To pak ostatním uvařila, ale bylo to jen jednou a bylo to spojeno s něčími narozeninami.

Nato se terapeut zajímal, jak byla tato výjimka oslavena. Dozvěděl se, že nijak zvlášť — že toto jednání bylo považováno za samozřejmé a normální — jen že by ho mělo být víc. Na to se v reflexi vyjádřil, že potom se tedy nediví, že dcera nemá velkou chuť se angažovat. Jak to, že doma neuspořádali velkou oslavu a ještě měsíc všichni nemluvili o tom, jak dcera skvěle navařila?

Klientka byla překvapená a zasažena staronovým prozřením řekla: „To jako, že bychom ji měli doma více chválit?“ Znovu si uvědomila, že tato její

dcera toho vlastně dělá spoustu — je skvělá v mnoha oblastech, i když třeba zrovna ne v péči o domácnost. Proč ji tedy nepovzbudit a nepochválit za cokoliv, co dobrého udělá? Třeba to nakonec bude mít pozitivní vliv i na ony domácí práce...

Tímto uvědoměním se i vnímání škály u klientky změnilo. Najednou bylo zřejmé, že nejde o posuny dětí na škále, ale o pokroky v jejích vlastních postojích a způsobech chování vůči nim. A hned pro sebe měla i program na nejbližší dobu — přistihovat nejstarší dceru při dobročinnosti.

Proč ji nepochválit za cokoliv, co dobrého udělá?

4.7

Hledání výjimek a vnitřních zdrojů

V kapitolách 3.2.4.1–2 jsme upozorňovali na mimořádnou účinnost nalezení prvků, které klientovi v životě fungovaly někdy dříve, a na sílu jejich využití pro současnost a budoucnost. Jak pravil už dříve zmiňovaný princip: Dělej méně toho, co nefunguje, a více toho, co funguje.

Je to jedna z možností, jak vytěžít zdroje z minulosti, aniž bychom sklouzli k nekonstruktivnímu popisu problému a jeho příčin.

Dělej méně toho, co nefunguje, a více toho, co funguje.

Příklady:

I ten nejbezpečnější případ se vyznačuje drobnými výkyvy a nepravidelnostmi, které je možné nalézt např. pomocí otázek:

*A je to bez nejmenší změny stále tak špatné?
Z jakých zdrojů čerpáte, že to není ještě horší?*

Využití těchto drobných rozdílů k podněcování malých změn pak lze třeba za pomoci dotazů:

Kdy to naposledy bylo lepší?

Co vše tam bylo jinak?

Jak by se něco z toho dalo využít do budoucna?

Čeho z toho, co je ve vašich možnostech, by šlo dělat více a čeho méně?

Prakticky jsme to viděli v příběhu z minulé kapitoly.

4.8

Malý rozdíl, který může způsobit velký rozdíl

Důležitost hledat s klientem ty nejmenší rozdíly, které už u něj mohou následně odstartovat velké změny, jsme zdůrazňovali již v kapitolách 2.1.7.2 o teorii chaosu, 2.3.3 věnované proaktivitě, 3.2.4.1 popisující otázky na výjimky a 3.3.5 zabývající se formulováním zakázky.

Týká se to jak klientem již prožitých rozdílů v minulosti (výjimek), tak i jeho nejmenších možných nových realistických kroků v blízké budoucnosti, o kterých věří, že pro něj nebudou ani příliš velké, ale ani příliš malé na to, aby mu skutečně mohly přinést potřebnou změnu.

Kouzelným **příkladem** tohoto principu je příběh nezaměstnaného mladého muže, na kterého se rodiče zlobili, že se jen fláká a ani si snad práci najít nechce.

K terapeutovi přišel celý zkroušený a stěžoval si, jak mu rodiče křivdí, jak je to doma úmorné a že neví, co dřív. Jestli si najít práci, nebo podnájem, aby už měl od toho neustálého tátova plísnění konečně pokoj.

Když se jej terapeut ptal na jeho situaci podrobněji, vyprávěl, jak ve svém výučním oboru keramika práci nesežene, v pekárnách by mu sice práci dali, ale to by bylo na noční směny a to by nezvládl, a že tedy neví, co dál. Tato fáze končila srdceryvným povzdechem: „Práce není.“

„Práce není.“

V dalším průběhu rozhovoru pak mladík popísoval, že je celý zmatený, nemá do ničeho chutí, a znovu zopakoval, že neví, co by bylo lepší udělat dříve — zda si hledat práci, nebo podnájem. Ale že kdyby doma položil na stůl dva tisíce, rodiče by se na něho jistě začali dívat jinak, přestali by mu nadávat a možná, že by se pak vlastně ani nemusel stěhovat. I matka by se s ním začala zase normálně bavit. Teď s ním nemluví, aby to neměla zlé u táty, který mu vyčítá jeho nanicotost.

Na otázku, zda by ještě někdo jiný poznal změnu, odpověděl, že i kamarádi mu říkají, co se prý děje, že s ním teď nic není... Pak že by s ním zase byla sranda.

„Chcu prácu!“

Když se jej pak terapeut ptal na zakázku, co tedy vlastně od rozhovoru chce, s až dojemným gestem bouchl pěsti do stolu: „Chcu prácu!“ Hle, jaká nečekaná rozhodnost! A představte si, že toto malé prohlášení úplně stačilo, aby se změnilo celé jeho nastavení.

Pak si s terapeutem povídali o tom, že na brigádu se vlastně v těch pekárnách ani neptal a že to by mohl ještě zkusit. A koneckonců i tu noční že by třeba mohl vzít. A kdyby to nevyšlo, že není problém obejít i další firmy. Naráz se jeho vnitřní postoj zcela změnil, což dokládá jeho rozhodné konstatování na otázku, jestli to zvládne: „Berou všude...“

„Berou všude...“

Zajímavé, jak se i okolní svět najednou změnil, když se proměnil klientův postoj. Před chvílí práce nebyla, a najednou berou všude! Bylo až úsměvné, jak radikální zvrat v postoji člověka může během deseti minut změnit i jeho pohled na okolnosti. Po nějakém čase jsme se dozvěděli, že mladík si skutečně našel práci v nějaké strojírenské firmě a situace doma se uklidnila. A stačilo k tomu tak málo...

Představivost v práci s minulostí a budoucností

Velké možnosti využití v poradenství a terapii přináší poznatek o našem životě pouze v přítomnosti, jak jsme se toho dotkli v kapitole o existencialismu (2.1.4), a o našem vnímání světa jako o psychické konstrukci, jak nás o tom zpravili Platón (2.1.2) a konstruktivismus (2.1.9). Myšlenku, že minulost i budoucnost jsou v našem prožívání vlastně vždy jen konstrukty ducha, lze mimo jiné využít k období reálného cestování v čase. Jak?

Cestování v čase.

Představivost v budoucnosti

Můžeme **například** využít naší schopnosti obrazotvornosti a představivosti a přenést se do budoucnosti, podívat se, jak to tam vypadá, do hloubky si prožít, jak chceme, aby to tam vypadalo, a zakusit ji tak téměř stejně reálně, jako zažíváme přítomnost. V budoucnosti si svou myslí a představivostí zkonstruujeme svou novou žádoucí skutečnost (podobně jako v příběhu s bydlením v následující kapitole).

Když se pak vrátíme do současnosti, jsme bohatší o reálný psychický prožitek stavu, ve kterém nebyl problém, kdy jsme už ve svém životě byli někde dál, dokonce třeba i někým jiným (změněným člověkem) a podobně. Tento zážitek může být natolik silný, že se už nikdy nevrátíme do stejného stavu, v jakém jsme byli před naší návštěvou budoucnosti. Budoucnost přeprogramovala naši přítomnost.

Už nikdy se nevrátíme do stejného stavu, v jakém jsme byli před naší návštěvou budoucnosti.

Využití minulých vzpomínek pro konstruování v přítomnosti

Podobně je možné přehrát si z paměti v naší představivosti znovu některé události z minulosti a namísto toho, abychom se jimi neustále znovu nechávali zraňovat jako neměnnou skutečností, můžeme se podívat, jak tyto události naší dnešní optikou vypadají jinak, čeho nového jsme schopni si tam všimnout a co může našim výkladům minulosti dát nový smysl (blíže viz kapitola 4.27 o práci s životními příběhy).

4.9.3 Uzavírání tvarů a rituály

Je možné si během našeho psychického pobytu v minulosti některé věci vyřešit a uzavřít si je tam. Provést osvobozující prohlášení či uzavírající rituál, které nás vyvážou z otroctví minulosti.

Navíc je možné si během našeho psychického pobytu v minulosti některé věci vyřešit a uzavřít si je tam. Třeba se někomu postavit na odpor, ozvat se, reagovat jinak než dříve, provést jednoznačné osvobozující prohlášení či nějaký uzavírající rituál, který daná situace vyžaduje, aby nás přestala pronásledovat. Tím můžeme zaujmout potřebné postoje, které nás vyvážou z otroctví minulosti (například někomu odpustit) a po návratu do současnosti pak zjistíme, že jsme od dané věci svobodní.

Tak lze do zrekonstruované minulosti vnést nové prvky a navrátit se do přítomnosti, která již nebude negativy z minulosti zatížena — jedná se v postatech o uzavírání tvarů, jak jsme je popisovali v kapitole 2.2.2 o Gestaltu a o další způsob konstruktivního zacházení z minulostí.

Takto je tedy možné postupovat i v terapii. Jako pomůcku může terapeut využít například relaxaci a pokyn k zavření očí klienta, nebo přisedávání si v místnosti mezi několika připravenými místy, které každé představuje jiný čas (minulost, přítomnost a budoucnost) a jinou situaci (problém, neproblém), jak o tom hovoříme více v následující kapitole. Klientovi je tak umožněno si gestaltisticky reálně prožít a procítnout jednotlivé stavy a rozdíly mezi nimi (jedná se vlastně o prožitkovou obdobu práce se škálou z kapitoly 4.6).

Klientovi je umožněno si reálně prožít a procítnout jednotlivé stavy a rozdíly mezi nimi.

4.10 Důraz na uvědomování si a prožívání v přítomnosti

Níže uvedené postupy též vycházejí z Gestalt terapie (kapitola 2.2.2), která klade velký důraz na vnímání a uvědomování si situace tady a teď, tedy na prožívání přítomnosti, naslouchání svým vjemům, tělesným signálům a vnitřním pocitům.

Situaci, která umožní prozkoumat různé varianty stavu tady a teď, je možné navodit za pomoci rozličných malých experimentů. Jsou určeny k tomu, aby například nějaká alternativní možnost vývoje nebyla zkoumána jen teoreticky v rozhovoru, ale aby do ní mohl být klient reálně uveden (například za pomoci představitosti, posazení se do židle označené daným sta-

vem, přesunu v místnosti na místo, které dané variantě modelově odpovídá, odehrání psychodramatu apod.).

Na tomto místě či v dané experimentální situaci si pak klient „navnímá“ všechny vjemy, které tato varianta poskytuje, a na základě těchto informací pak může posuzovat, jak mu vyhovuje a zda se i v reálu vydá tímto směrem.

Cvičení: Zkuste si nyní malý experiment, nakolik jste vy sami schopni vnímat a uvědomovat si jednotlivé — v daný moment přítomné — tělesné vjemy, pocity a aktuální myšlenky z určitého sebereflexivního odstupu. Zavřete na chvíli oči a soustřeďte se na to, jaké jen tělesné vjemy jste v tuto chvíli schopni vnímat (tlak podložky, ztuhlost některé části těla, průběh dýchání apod).

Nyní zkuste mírně pozměnit polohu či tělesný postoj v těch částech těla, které vysílaly nějaké signály. Jak se tyto signály změnily? Jaké to je vnímat najednou své tělo?

Po chvíli přepněte své vnímání na oblast emocí a pocitů. Co v tuto chvíli cítíte? Ale pozor, neptáme se, na co myslíte, ale pouze a jen na pocity.

Jak jste byli schopni vnímat své emoce? Jak se projevovaly? Měly nějaké spojení s nějakou tělesnou reakcí?

Nyní se pokuste zaměřit na pozorování svých myšlenek. Sledujte je jakoby z nadhledu a zvenku. Vynořují se nebo kolotají? Je jich množství, nebo nejsou přítomny téměř žádné? Nechte je plynout a sledujte, kam směřují a jak se proměňují.

Dokážete při sledování svých myšlenek i rozeznat, zda mají nějaký vliv na vaše aktuální tělesné a emocionální prožívání?

Možná jste kromě těchto prvků navíc schopni vnímat i nějaké signály z vašeho ducha, z podvědomí či nevědomí. Co vám v tuto chvíli říká životní moudrost? A jak k vám tato zpráva přichází? Ve slovech, pocitech, tělesných vjemech či obrazech?

Nakonec se zkuste znovu svými smysly naladit na vnější svět a vnímat se zavřenýma očima, jaké zvuky k vám v tuto chvíli doléhají a jaké tělesné, emocionální a myšlenkové reakce to ve vás vyvolává.

Totéž zkuste s pachy a vůněmi.

A nakonec ještě jeden experiment s otevřenýma očima. Zaměřte se na něco ve svém okolí a důkladně, zblízka a pomalu si to prohlédněte.

Co jste byli schopni vnímat jinak než dříve? Co to ve vás vyvolalo?

Jaké poznatky a postřehy si z tohoto cvičení odnášíte do dalšího života?

Trochu jsme si vyzkoušeli, jak to vypadá, když žijeme svůj život existenciálně tady a teď a zakoušíme jej fenomenologicky — tedy s uvědomováním si toho, co je aktuálně obsahem našeho vnímání — bez nutnosti to nějak korigovat, nebo s tím cokoliv aktivního dělat.

Toto malé cvičení tedy možná o malinko zvýšilo vaši citlivost na uvědomování si současného stavu. To budete často potřebovat i při práci s klienty, abyste byli schopni vnímat jemné signály z vaší interakce.

Některé vaše vlastní terapeutické postupy zacílené na využití toho, co se děje v situaci „tady a teď“ s vašimi klienty, pak i jim umožní zaměřit se na obsahy jimi právě zakoušené zkušenosti.

Terapeutické postupy zacílené na využití toho, co se s vašimi klienty děje v situaci „tady a teď“, jim umožní zaměřit se na obsahy jimi právě zakoušené zkušenosti.

Příkladem může být téma, které si do poradenského rozhovoru přinesla jedna klientka, a sice, že s manželem dostali výpověď z nájmu a teď se musí rozhodnout ve věci, ve které již deset let k definitivnímu rozhodnutí nedospěli, a sice zda zůstat pracovat v Praze, vzít si hypotéku a koupit si někde za Prahou dům, anebo se vrátit na rodnou Moravu do bytu, který tam mají k dispozici u rodičů.

Cvičení: Schválně, jak byste klientce v poradenském rozhovoru v tomto rozhodování pomohli? Navrhněte několik možností:

Klasický postup rozboru plusů a mínusů jednotlivých řešení přitom pro tento případ nelze použít, protože takto o tom manželé uvažovali po celou dobu, a k rozhodnutí to nevedlo. Obě řešení mají svá pro a proti — pro Prahu mluví práce, pro Moravu zase veškeré zázemí a přátelé. Manžel se přitom přispůsobí klientčině rozhodnutí.

Jak tedy rozhovor vedla poradkyně? Nejprve si ověřila, že přes analýzu cesta nepovede, a pak zjistila, že klientka se přece jen o něco více kloní k variantě domku za Prahou. Proto provedla následující intervenci:

Zavři oči a představ si samu sebe za dva roky, jak sedíš v pohodlném ušáku ve svém domku za Prahou. Máš to? Dobrá. Jaké to je?

Klientka se do naznačené situace na chvíli vžila a pak řekla: „No skvělé.“

Zamysli se hlouběji a ještě mi řekni — není tam něco, co ti neseď?

Jsem konečně svou paní!

Poprvé jsem si dovolila něco si přát!

(po odmlce) „Ne. Všechno je v pořádku. Za ro-
dinou můžeme jezdit, nebo oni k nám, a já jsem
konečně svou paní! To jsem si vždycky přála. No
jo, já to mám! Děkuju.“

A bylo to. Při dalším rozboru, proč tato jedno-
duchá intervence byla tak rychle tak účinná, kli-
entka poznamenala: „Když já jsem si za těch deset

let nikdy neumožnila do toho křesla opravdu sednout... Teď jsem si poprvé
dovolila si něco přát! V tom je pro mě ta změna.“ Celé odpoledne se pak ne-
přestávala radovat: „Co mám teď dělat, co mám dělat, to je skvělé...“ Oka-
mžitě volala manželovi, aby hned zítra začal objíždět starší domky na prodej.

Na důkaz, že tento rozhovor měl pro klientku opravdu hluboký význam,
uvedme, že v noci pak několikrát manžela probudilo, jak se smála ze spaní.

Nakonec poznamenejme, že za pár měsíců hlásila vyřízení hypotéky
a dnes už bydlí v domku za Prahou a je konečně svou paní... Říká, že zážitek
z křesla má pro ni dodnes takovou váhu, že jí ani nijak nestresuje všudypří-
tomný nepořádek z probíhající rekonstrukce.

Hezký příběh o neracionálním, ale emocionálním vyřešení desetiletého
dilematu během několika minut, že? A stačilo vlastně jen si reálně prožít stří-
pek budoucnosti (viz předchozí kapitola).

4.11 Vymýšlení tvořivých experimentů

Práce s experimentem (blíže např. J. Zinker: Tvůrčí proces v Gestalt terapii,
2004), jak jsme se jí dotkli již výše, nabízí mnoho možností, jak ze situace tady
a teď vytěžit nové konstruktivní podněty.

Experiment umožní na vlastní
kůži prozkoumat jednotlivé
varianty.

Kdykoliv klient uvažuje o několika variantách
řešení, nebo si potřebuje ujasnit, která cesta či
způsob chování pro něj bude nejužitečnější cestou
dál, může s ním terapeut vymyslet takový experi-
ment, který mu umožní na vlastní kůži prozkou-
mat jednotlivé varianty.

Například klientovi nevyhovuje způsob, jak s někým nebo něčím jedná.
Terapeut jej požádá, aby dané jednání na místě předvedl včetně nejčastěji po-
užívaných slov, intonace a gest a vnímal tělesné a emocionální signály, které
jsou s těmito jeho reakcemi spojeny. Například při setkání s nějakým člově-
kem cítí stažení žaludku, rudne a koktá.

V dalším kroku je požádán, aby přehrál situaci, ve které by se cítil ještě ne-
příjemněji — ve které by se mu žaludek stáhl ještě více a i ostatní průvodní
jevy by zesílily.

Nakonec pak hledá takové reakce, které naopak na jeho tělo (a žaludek) působí co nejvíce uvolněně. Jednotlivé varianty jednání si přehrává tak dlouho, dokud nenajde takovou, která nejlépe odpovídá jeho potřebám.

Ve výše uvedeném případě se jednalo o využití psychodramatu, tedy přehrávání jednotlivých rolí, které může být jednou z náplní tvořivých experimentů. Ty však mohou zahrnovat i mnohé další prvky podle fantazie terapeuta a situace klienta — tvůrčí psaní, zacházení se sny a s imaginacemi, „sochání“ určité situace, kreslení jednotlivých psychických stavů a jim odpovídajících symbolů, rozvíjení metafor a příběhů (viz 4.26 a 27), již výše uvedenou práci se židlemi apod.

4.12 Kotvení zdrojů

Nalezené konstruktivní řešení je navíc možné zakotvit — to znamená propojit určitý vnitřní psychický pocit, navozený nějakým vnějším tělesným projevem a případně i slovním vyhlášením, s žádoucím výsledným jednáním. V případě potřeby si pak může klient potřebnou reakci vyvolat pohybem zaujetím odpovídající tělesné polohy, vyřčením klíčové věty či rychlým navozením odpovídající imaginace. Tento postup je založen na metodice vyvinuté v neurolingvistickém programování (kapitola 2.2.5).

Konstruktivní řešení je možné zakotvit — to znamená propojit vnitřní psychický pocit, navozený nějakým vnějším tělesným projevem a případně i slovním vyhlášením, s žádoucím výsledným jednáním.

Příklad:

Klientka hovořila o tom, jak je pro ni těžké vyrovnat se s nepříjemnými maily od své šéfové. Při popisování jejího problému bylo z profilu vidět, jak se na své židli hrbí a má svěšená ramena. Namísto aby terapeut pokračoval v teoretickém rozebírání, co by se s tím dalo dělat, všiml si, že při popisování žádoucího stavu se klientka na židli narovнала a viditelně propnula páteř, jako by se protahovala. Totéž se dělo, kdykoliv použila slova jako „vnitřní svoboda“, „nadechnout se a získat odstup a nadhled“, „opřít se o něco“ a podobně.

Terapeut proto klientku v reflexi seznámil se svým pozorováním a požádal ji, aby se podle svých slov narovнала, opřela se pořádně do opěradla židle, nadechla se a řekla mu, jak se v dané poloze cítí (uvědomění). Klientka sdělila, že mnohem lépe — že nabírá energii.

Aby byla tato kotva silnější, požádal terapeut klientku, aby si naopak vzpomněla na nějaký obzvlášť povzbudivý mail od někoho jiného, ze kterého by mohla načerpat energii, a pak opět zaujala vzpřímenou polohu. Při této

vzpomínce se nyní se zavřenýma očima začala usmívat. Tím byla v kotvě popojena určitá tělesná poloha s psychickým posilujícím prožitkem.

Aby si mohla funkčnost kotvy vyzkoušet, požádal nakonec terapeut klientku, aby si představila, že tedy opět obdržela nepříjemný mail, ihned poté zaujala zmíněnou tělesnou pozici a popsala mu, jak kotva působí.

Klientka sdělila, že tento jednoduchý pohyb jí opravdu pomáhá získat od věci odstup a nabrat energii pro následné kroky. Nyní již zbývalo jen provést experimenty s tím, jestli při obzvláště náročné situaci nepomůže kotvu ještě zesílit například hlubším dýcháním, důkladným protažením se včetně pohybu rukou, silnějším zapřením se do opěradla, případně i postavením se ze židle.

Nakonec má klientka účinnost těchto kotev prozkoumat v reálné praxi následující týden a podat o tom zprávu.

Ve výše uvedeném případě byla kotva nalezena při pouhém pozorování klientčiných spontánních změn tělesné polohy. Jindy je možné kotvu vytvořit zcela uměle a bude fungovat stejně dobře (podrobnější postupy kotvení a také bouření přirozeně vzniklých negativních kotev nalezne čtenář v knize od O'Connora a Seymoura Úvod do neurolingvistického programování, 1998).

Klientka si **například** stěžuje na častý pocit chladu. Je požádána, aby si připomněla nějakou situaci, kdy jí bylo naopak velmi teplo. Představí si dovolenou u moře — palmy, horký písek, přehřáté moře, nesnesitelné vedro, pot se z ní jen lije. Tento pocit si propojí s nějakým vědomým fyzickým úkonem — například zkrížením prstů na ruce nebo zmáčknutím ušního lalůčku.

Po několikerém opakování propojení dané imaginace s dotekem ucha je vytvořena kotva.

Kdykoliv je klientce příště zima, už si nemusí představovat pláž u moře, ale pouhé chycení se za ušní lalůček dokáže v jejím prožívání zvýšit její subjektivní pocit tepla i o několik stupňů i uprostřed českých sychravých dnů a plískanic.

Chycení se za ušní lalůček pak třeba dokáže zvýšit pocit tepla i o několik stupňů.

Tentýž postup lze využít na zakotvení jakékoliv potřebné reakce organismu.

Dá se tak **například** zakotvit si i virtuální prožitek z vykouření cigarety či vypití skleničky něčeho silnějšího a navodit si odpovídající pocity, aniž bych po těchto podpůrných prostředcích musel skutečně sáhnout, což lze s výhodou využít v začátcích odvykací kúry.

Co pozitivního z minulosti mi tato situace připomíná

Někdy je až překvapující, v kolika případech je řešení nějakého současného problému nakonec nalezeno v tom, jak klient úspěšně řešil nějakou jinou událost v minulosti (třeba i zcela jiného typu). Jako by jeho dřívější úspěšné způsoby řešení prorocky předznamenávaly i způsoby, jak pro něj budou řešitelné i budoucí problémy.

Svou roli zde zřejmě hraje víra v to, že co jsem zvládl již jednou, zvládnou i po druhé, síla pozitivní vzpomínky, odkaz na to, co funguje, a také to, že tímto způsobem můžeme sáhnout do jedinečných prověřených zdrojů optimálního systémového fungování daného jedince, které bychom my jako poradci pro něj zvnějšku nikdy nevymysleli.

Dřívější úspěšné způsoby řešení předznamenávají způsoby, jak budou řešitelné i budoucí problémy.

Příkladem může být příběh o podnikateli, který se už rok nemohl přimět k nějaké aktivitě, aby znovu začal pracovat poté, co své podnikání z nějakého důvodu na delší dobu přerušil. Po takové době nicnedělání a užívání se byl už psychicky tak rozhozený, že mu nedostatek sebedůvěry bránil v tom znovu se do něčeho pustit a trpěl chronickou nechutí cokoli dělat.

Na konci prvního terapeutického rozhovoru se pak poradce partnera ptal, jestli si už po dnešku dovede představit nějaké konkrétní kroky. Řekl, že ho asi zklame: utvrdil se, že tu věc chce řešit, ale nemá pocit, že by se během rozhovoru něco posunulo, nebo že by věděl, jak dál — má jen představu o několika možnostech, jak postupovat, ale necítí se lépe.

Když pak spolu ještě chvíli neformálně konverzovali, mluvil poradce reflektujícím způsobem o sobě a o podobném osobním problému a jak si ho vyřešil.

V tu chvíli to najednou partnerovi sepnulo a uvědomil si, že vlastně i on měl kdysi také ještě jeden podobný dlouhotrvající chronický problém — tehdy s odpuštěním sám sobě — a také si ho dokázal později sám vyřešit. A že vlastně přesně ví, jakými kroky se mu to tehdy podařilo a co mu funguje a že tedy stejným způsobem by se vlastně dal řešit i jeho současný problém se strachem a nedostatkem sebedůvěry v podnikání.

Poté si spolu dohodli následně setkání, ke kterému se partner sám objedná.

To nastalo až po 3/4 roce, kdy terapeutovi sdělil, že si tu věc na základě daného rozhovoru nakonec opravdu vyřešil, ale chtěl počkat, až to bude jisté. Nyní už zase podniká — vedlo ho to ke znovurozjetí firmy ve stejném oboru, ve kterém podnikal kdysi.

Při čerpání zdrojů z minulosti se někdy jedná i o vyloženě metaforická řešení, jak uvidíme v následujícím příběhu:

Dalším **příkladem** je člověk, který stál na rozcestí. Uvažoval, kudy se dál vydat v životě, aby naplnil své poslání — týkalo se to služby konkrétní skupině lidí v zahraničí, o které si byl jistý, že je jeho životním povoláním. Měl však před sebou dvě cesty, o kterých sice věděl, že se nakonec obě v budoucnu zase v jednom bodě spojí, ale nebyl si jistý, kterou z nich teď zvolit, aby k výsledku vedla lépe. Tak již delší dobu myšlenkově i prakticky přešlapoval na místě.

Jedna z cest se týkala spolupráce s financujícími organizacemi, které by ovšem výrazněji omezovaly jeho svobodu služby, a druhá spočívala v závislosti pouze na pár přátelích jako dobrovolných přispěvatelích. Na obou variantách mu však něco nesešlo.

Klíčem k řešení pro něj bylo vystoupat myšlenkově nad svou krajinu rozhodování, kde dole v údolí viděl obě cesty i to, jak se nakonec v jednom bodě spojují. Pak dostal otázku:

Jak tam tak nahoře stojíš, nepřipomíná ti to náhodou nějakou obdobnou situaci z minulosti, která by mohla do tvého rozhodování vnést světlo?

Odpověděl, že vlastně ano. Že kdysi na dovolené v Maroku měl s přáteli vystoupat na horu v pohoří Atlas, ale bylo mu dost zle, a tak se rozhodl zůstat v hotelu a léčit se. Vedoucí výpravy však za ním zašel a přinutil ho se výstupu zúčastnit. Nakonec slabost překonal, výšlapu si užil a na základnu se vrátil zdravý.

Tento příběh mu připomněl, že v situaci, kdy se na něco necítí, obává se toho a je mu to nepříjemné, může být i podvolení se pozvání autority pro něj dobrým signálem kudy dál, i kdyby to mělo znamenat vstup na nebezpečnou a rizikovou půdu — navíc navzdory svým pocitům.

Nakonec se poradce s odkazem na klientův metaforický příběh zeptal:

Jak se jmenuje ta tvá (dnešní) hora?

Hora přemožení

A on odpověděl: „Hora přemožení.“ A postupně mu vyvstalo před očima řešení, které hledal. Věděl, že bude potřeba překonat svou pohodlnost a opustit bezpečnou a jistou cestu.

Dnes se už šťastně připravuje na pobyt v cílové destinaci ve Francii, kde se během roku naučí řeč, aby následně mohl odjet na místo konečného určení mezi uprchlíky z francouzsky mluvících zemí Afriky. Před odjezdem obešel své přátele s otázkou, zda by jej chtěli nějak po zbytek života i jeho službě

podporovat a na znamení dohody, kterou pak spolu uzavřeli, daroval každému z nich kámen, který jim měl připomínat tuto smlouvu.

Jednomu z autorů také jeden leží na polici. Jako autorův závazek vůči tomuto mladému muži, který odvážně opustil své životní jistoty a vydal se na náročnou misi, je na něm vyznačen nápis: Podpora osobního růstu. Jedním ze způsobů realizace teď bude, že ti, Pavle, do Provence posíláme tuto knihu.

4.14

Začít nové raději než končit se starým

Jistě máte své zkušenosti s tím, jak neodbytný a těžko odstranitelný je starý zlovyk. Čím více se ho chceme zbavit, tím urputněji na nás ulpívá. Proč tedy toho nevyužít a neodzbroit naše bránící se podvědomí tím, že uděláme pravý opak a začneme se zaměřovat na něco jiného?

Vycházíme z toho, že pro většinu lidí zpravidla bývá snazší začínat nové věci a mnohem těžší dokončovat nebo opouštět staré. Nebojujme proto proti starému zvyku, ale nahraďme jej raději novým, který pro nás bude natolik energeticky a emočně silný, že dokáže postupně zbavit síly a vytěsnit ten starý.

Může se to týkat kouření, alkoholismu, závislosti na automatech, jakéhokoliv psychicky nutkavého jednání, přejídání, lenosti, vznětlivosti a svárlivosti, ale také drobných každodenních zlovyků nebo i jen potřeby nahradit naše zaběhlé vzorce chování jinými.

Často děláme jako terapeuti v tématech, jako je **například** odvykání kouření, spoustu chyb. Snažíme se třeba mobilizovat vůli u lidí, kteří přes vůli nikdy nebudou moci dosáhnout výsledku. Klienti se však naopak propa-dají stále hloub i v jiných oblastech, protože nabudou přesvědčení, že obecně nestojí za nic, neboť nedokáží svůj život ovládat v této jedné věci.

Mnohem snazší osvobodující cestou je proto pracovat na vnesení něčeho zcela nového do klientova života, co pro něj naplní jeho potřebu intenzivního nebo uklidňujícího zážitku (či o cokoliv jiného mu vlastně jde — o přijetí od druhých, zbavení se nervozity, užívání si požitků života apod.) a bude postupně moci být náhražkou cigarety — může to být káva, čaj či víno, jídlo, intenzivní sportovní výkon či mnoho jiných věcí.

Jednou jsme se na supervizi setkali s terapeutem, kterému jsme vyčetli, že přijal klientovu zakázku natrvalo přestat kouřit. Klientovi se několikrát po-

Proč neodzbroit naše bránící se podvědomí tím, že uděláme pravý opak?

Pro většinu lidí bývá snazší začínat nové věci a těžší opouštět staré. Nebojujme proti starému zvyku, ale nahraďme jej raději novým.

dařilo nekouřit celé měsíce, ale pak si vždy zase jednu zapálil a začal kouřit nanovo. Sám se sebou byl stále více nespokojený.

Takto postavený kontrakt byl podle našeho názoru předem odsouzen k nezdaru.

Cvičení: Proč myslíte, že jsme dospěli k tomuto závěru?

A jaké asi řešení jsme mu nakonec navrhli? Jak byste postupovali vy?

Náš supervizní případ se na videu skutečně odvíjel tak, jak jsme předpověděli: cokoliv, co klient spolu s terapeutem v rozhovoru našli jako možnost postupu či řešení, se nakonec ukázalo jako nedostatečné a neřešící záruku, že se kouření zbaví jednou provždy. V závěrečné zpětné vazbě klient potvrdil, že v rozhovoru opravdu nenašel, co hledal.

Tomuto terapeutovi jsme ukázali, že zakázka navždy skončit s kouřením má minimální naději na úspěch. Kdykoliv v budoucnu až do konce života by si totiž klient zapálil byť jen jednu jedinou cigaretu, už by tím tuto zakázku porušil a bylo by to tedy pro něj nenapravitelným selháním. V tu chvíli by bylo celé jeho mnohaleté úsilí zhačeno, vše už by bylo jedno a pravděpodobně by se velmi rychle rozkouřil znovu ještě víc. Takto formulovaná zakázka byla vlastně postavena na nesvobodě kouřit.

Zcela jinou by však byla zakázka, na kterou jedinou bychom v tomto případě přistoupili my, která by mohla třeba znít takto: „Začínám nekouřit“, případně, „Jsem svobodný od závislosti a můžu, když chci, ale nemusím, když nechci.“ Toto bychom v reflexi klientovi při vytváření zakázky a kontraktu i přímo sdělili.

Všimněte si přitom, jak pouhé drobné přeformulování cíle zcela mění situaci. Základem této

Jsem svobodný od závislosti a můžu, když chci, ale nemusím, když nechci.

Každou vteřinou nekouření se zakázka plní.

zakázky je totiž svoboda. Každé nezapálení si tady naopak znamená vítězství a každou vteřinu nekouření se zakázka plní, kdežto v předchozím případě ani milion vteřin bez cigarety nic neřešilo, protože jediná vteřina zapálení si celé předchozí úsilí zhatila.

Je to tedy zakázka začít být svobodný k obojímu, kterou je možné realizovat okamžitě. Tím je osten závislosti často zlomen. Naše podvědomí pak nemá proti čemu bojovat, cítí-li, že mu zakázka dává svobodu a nenakládá na něj nerealistické požadavky.

4.15 Změny kontextů

Často je pod nějakým úhlem pohledu daná věc problémem, ale v jiném světle již jako problémem vypadat nemusí — naopak z ní mohou vystat i nějaké výhody či pozitivní využití. Zkoumat tyto různé úhly pohledu, umět je strídat a objevovat takové, které budou podnětné k nalezení konečného řešení, je podstatou práce s kontexty v terapii.

Pod nějakým úhlem pohledu je daná věc problémem, ale v jiném světle již jako problémem vypadat nemusí.

Mezi takové kontexty mohou **například** patřit následující úhly pohledu, na které se můžeme klienta v průběhu rozhovoru jednoduchými otázkami ptát:

Doma, v osobním životě
Současná role
Sám
Dříve
Minulost
Musím
Problém
Vevnitř
Cesta
Uprostřed problému
Dnes
Starý výklad situace
Mé chování
Jak to mám já
V mých očích
Jak to chci
Co je pravda, skutečnost
Co je špatně
Co už bylo lepší

V práci, v profesním životě
Nějaká jiná role (třeba opačná)
S jinými
Teď
Budoucnost
Mohu
Příležitost
Vně
Cíl
Kdybych se podíval shora, z nadhledu
S odstupem času
Nový výklad situace, nalezení smyslu
Mé sebepojetí
Jak to má někdo jiný
Z pohledu jiných
Jak to určitě nechci
Co je jen zdání — lež, které jsem uvěřil
Co je dobře
Co by mohlo být ještě horší

Takovýchto kontextů bychom mohli najít nepřeberně. Terapeutovi umožní zkoumat různé varianty situace a nalezené rozdíly mezi nimi budou základem, na kterém pak může být vystavěno žádoucí řešení.

Cvičení: Zkuste si sami najít pár dalších objevných variant úhlů pohledu, které by podle vás mohly do konverzace přinést něco opravdu nového:

4.16 Zkoumání polarit

Prozkoumání obou pólů skutečnosti může vést k nalezení rozdílů i k podnětným objevům.

Někdy se ukáže jako nejdůležitější ne to, o čem klient mluví, ale to, o čem nemluví.

Obdobou práce s kontexty může být zacházení s polaritami. Každá událost, osobnost, vztah či problém mohou být zkoumány nejen z jedné jediné, ale i z opačné strany. Prozkoumání obou pólů skutečnosti může vést nejenom k nalezení rozdílů, ale i k zajímavým a podnětným objevům, které mohou být v následné práci dále využity.

Můžeme tak třeba objevit nějakou potlačovanou či zapíranou část prožitku, slepou skvrnu, tabu, vytěšněnou zkušenost apod., které nám poskytnou vodítko k dalšímu postupu. Někdy se ukáže jako nejdůležitější ne to, o čem klient mluví, ale to, o čem nemluví — co v jeho popisu chybí:

Hovoří-li například klient o tom, že jej něco zahřálo, můžeme se zeptat, z čeho jej naopak zebe.

Popisuje-li smutek, prozkoumáme i jeho protipól radost, je-li řeč o vztahu, ptáme se na osamělost, mluví-li se o přijatelném, prohlédneme si i nepřijatelné atd.

Těchto polarit může být nepřeberné množství. V praxi stačí, když je terapeut pozorný na vyhraněná slova a barvitě popisy klienta, aby byl schopen zachytit si-

tuaci, kdy bude užitečné k popisované realitě, problému či touze doplnit i odpo-
vídající protipól.

Jeho přesné pojmenování nemusí nutně být rolí terapeuta — může se nejpr-
ve klienta zeptat, jaké slovo, popis nebo situace pro něj představuje opak toho,
o čem právě mluví, a pak teprve jej vyzve k podrobnějšímu naplnění tohoto poj-
mu obsahem.

K těmto protipólům mohou patřit třeba následující polarity:

Extravertovanost

Myšlení

Poznávání pomocí smyslů

Důraz na prožívání

Dionýský typ

Epikurejec

Flegmaticčnost

Méněcennost

Impulsivnost

Uzavřenost

Sdílnost

Nadšení

atd.

Introvertovanost

Cítění, emoce

Intuitivnost

Důraz na rozsuzování

Apollónský typ

Stoik

Agresivita

Sebevědomí

Rozvážnost

Otevřenost

Mlčenlivost

Apatičnost

Cvičení:

Z polarit v našem životě většinou vnímáme a prožíváme jen jednu. Zkuste si na-
psat pár svých vlastností, které charakterizují vaše typické chování (nejen z výše
uvedeného výčtu příkladů). Pak si doplňte i jejich protipól:

Zamyslete se nad tím, jak byste mohli onen potlačovaný nebo ne naplno prožívaný protipól uplatnit, anebo alespoň v rámci nějakého experimentu vyzkoušet. Obohatí to váš život. Zjistíte, že ve vás je nejenom jedna strana, ale zároveň i pravý opak, jen je možná potlačený. Prožívání protipólu vám otevře nové obzory.

K tomuto cvičení se občas vraťte a procvičujte protipolohy toho, co je pro vás běžné. Rozšíříte si tím svůj životní repertoár...

Toto cvičení můžete vyzkoušet i v terapii se svými klienty. Má velké množství různých uplatnění.

4.17 Přerámování

Událost zasadíme do jiného rámce, a tím dostane zcela nový smysl.

Volíme pro nás užitečnou podobu výkladu namísto té, která nás zraňovala.

Přerámování je vlastně také jednou z možností, jak měnit kontext. Nějakou traumatizující událost pouze zasadíme do jiného rámce, a tím dostane zcela nový smysl.

Přerámování využívá naší schopnosti volit si pro nás užitečnou podobu výkladu namísto té, která nás zraňovala. U reflexí už jsme hovořili o tom, jak jen změna rámu dokáže ovlivnit náš pohled na skutečnost viděnou v zrcadle (kapitola 3.4).

Takové přerámování může být využito **například** u případů utrpení v dětství (třeba v podobě zneužívání, úrazů, neštěstí, postižení, traumat a podobně). Klient se v takových případech často cítí jako bezbranná oběť, které někdo nebo něco zničilo život.

Nový úhel pohledu mohou do takové situace přinést **opatrně položené** otázky nebo reflexe pokoušející se najít přijatelné přerámování:

- Vidím, že máte za sebou těžkou minulost. Jiný na vašem místě by se zhroutil — čím to je, že na tom nejste o mnoho hůře?
- Mám dojem, že to, co vás mělo zničit, vás naopak posílilo...
- Co vám pomáhalo se nezbláznit a nezabalit to?

Nevidím ve vás obět, ale v tom, jak jste se tomu postavil a zvládl to, naopak vidím důkaz síly.

Co to je, co vám umožnilo to překonat?

Co se z toho, jak jste to přežil, dá naučit a vytěžit?

Jaké výhody vám to dává oproti jiným lidem? Jak se dají využít?

Když se na sebe podíváte do zrcadla a místo oběti byste tam měl uvidět naopak něco ohromně povzbuzujícího — co tam uvidíte?

Jak ten obraz nazvete, aby vám to dodalo sílu pro zbytek života?

Atd.

4.18 Využití externích vzorů a vžívání se do druhých

Někdy je pro klienta těžké vymýšlet z ničeho své řešení, nemá-li ve své vlastní zkušenosti něco, o co by se mohl opřít. V takové situaci může pomoci podívat se, jak danou situaci řeší jiní.

Terapeut se tedy může klienta **například** zeptat:

Zapůsobilo na vás někdy něčí jednání tak pozitivním způsobem, jak tady popisujeme?

Znáte nebo znal jste někoho, komu to jde (šlo)?

Viděl jste někdy někoho, na koho lidé reagovali tak, jak si přejete, aby reagovali na vás?

Je pro vás někdo v této věci příkladem či vzorem?

Co a jak dotyčný dělal?

Někdy pouhé opuštění přemýšlení v první osobě může pomoci najít zcela nové možnosti řešení, protože se jeho pomocí klient elegantně vymaní z pozice, kde je hledání řešení pro něj obtížné, a zakusí, jaké to je být v roli někoho, kdo už je v dané věci dál:

Klient zakusí, jaké to je být v roli někoho, kdo už je dál.

Když si sám sebe představíte v pozici svého dobrého přítele, který danou situaci dokáže zvládat lépe, jak se cítíte, co děláte jinak, jaké možnosti se vám otevírají? Atd.

V situaci, kdy si klient přeje nějak ovlivnit chování druhého člověka, může mít silný náboj to, když se dokáže vžít do jeho role a vnímat sebe sama zvenku očima protistrany.

METODA

Představte si, že jste člověkem, na něhož chcete působit. Jaké asi jednání z vaší strany byste v jeho kůži uvítal? Co by na vás nejvíce zapůsobilo?

Když se vžijete do jeho role, co by musel, nebo naopak nesměl udělat člověk ve vaší pozici (tedy jak jeho pohledem budete vypadat vy sám)?

Co by vás povzbudilo? Co naopak odradilo?

Je někdo ve vašem životě (ptáme se klienta jako představitele druhého člověka), na koho reagujete způsobem, jak by si to klient přál, abyste reagoval na něj? Čím je to jiné?

Po chvíli takového rozhovoru se klient většinou dokáže tak odpoutat od svého vlastního prožívání, že se mu otevrou nové možnosti, jak vidět sám sebe očima druhého.

4.19 Konstruování možností

V kapitolách 2.1.8 a 2.1.9 jsme hovořili o schopnosti řeči nejenom popisovat skutečnost, ale i konstruovat a vytvářet nové možnosti, a tím se již rovnou přibližovat k žádoucímu stavu.

Odpovědi na otázku, co a jak by šlo, rovnou přivoláváme v existenci nové možnosti.

Odpovědí na otázku, co a jak by šlo, tedy nejenom hledáme, jaké se nám nabízejí teoretické možnosti, ale rovnou je tím už přivoláváme v existenci — minimálně v naší hlavě. Změnou obsahu naší mysli však již dochází i ke změně našeho prožívání, a tudíž následně i chování. Tyto nejdříve jen v jazyce zkonstruované možnosti se tak stávají nejprve zakoušenými vevnitř a posléze i reálnými navenek.

Kreativní konstrukční schopnost lidského mozku a jazyka vytvářet něco z ničeho lze v terapii využít mnoha způsoby:

Můžeme se klienta **například** ptát:

Co vám kdy šlo?

Co jde jiným ve vašem okolí?

Co by šlo, kdyby to jen šlo?

Co by vám za určitých podmínek mohlo jít?

Co jen si jste schopni představit jako reálné a dosažitelné?

Atd.

4.20 **Otázka na zázrak**

Na počátku objevů principů krátké rodinné a systemické terapie u jednoho z jejích průkopníků Stevea de Shazera (1985, 1992) v kalifornském Palo Altu byla i otázka na zázrak. Jde v ní o přechod v mysl klienta z problémového do neproblémového stavu a o nalezení plastických popisů, jak to vypadá, když problém zmizí.

Často se po reálném prožití tohoto stavu alespoň v představivosti klientovi otevřou nové možnosti, nedojde-li dokonce již rovnou i k nějakému posunu.

Terapeut se může klienta **například** zeptat:

Co kdyby se přes noc v dané věci stal zázrak, ale vy byste o tom nevěděli. Podle čeho vlastně poznáte vy sám a vaše okolí, že tento zázrak už nastal?

Co všechno bude jinak?

Jednou z možností pokračování ve vhodné situaci je i zkoumání, na co z popisovaného žádoucího stavu klient má již v současné chvíli. Například za pomoci překvapivé intervence:

Jak vlastně víte, že tento zázrak nenastal už včera v noci?

Co když už mezitím došlo alespoň k částečné změně a my jsme si toho ani nevšimli. Na jakém experimentu by se to asi tak dalo poznat?

Atd.

Podle čeho poznáte, že zázrak nastal?

4.21 **Moc slov, víry a rozhodnutí**

V kapitole 2.3.3 jsme upozorňovali na to, že terapie je vlastně boj o víru — důvěru terapeuta v sílu procesu i víru klienta v jeho vlastní zdroje.

Terapeut tedy potřebuje být během rozhovoru obzvláště citlivý na taková vyjádření klienta, která mu mohou indikovat, že se již on-line odehrává nějaká změna.

Často jsou to výrazy upozorňující na nějaký objev, „AHA“ efekt či uvědomění si klienta, dále vyjádření popisující klíčové principy v klientově životě, když mu něco funguje (viz kapitola 4.22) a nakonec i konkrétní odhodlání či rozhodnutí, ke kterým klient dospěl.

Dialog, který se mezi terapeutem a klientem odehrává, tedy nemusí být veden jen v duchu „kdyby, co kdyby a jakoby“, ale také v módu: „Změna se děje teď“. Dokáže-li terapeut tuto vzác-

Změna se děje teď.
