

TERAPEUTICKÉ MOUCHY

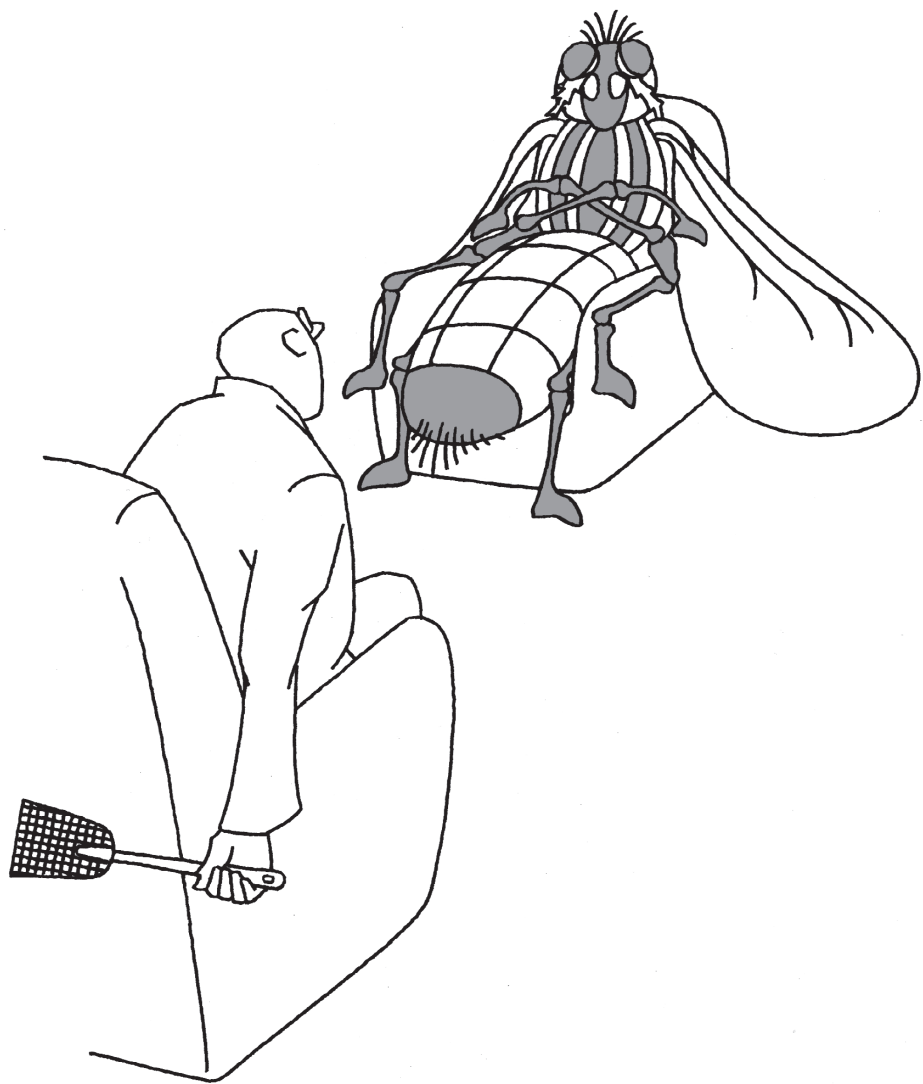
Někdy si při práci s klienty připadám jako pes, který leží v letním parnu na zápraží před domem, podřimuje a jen tak na jedno mžourající oko sleduje dění kolem sebe. Terapeuti tomu někdy říkají volně zavěšená pozornost. Mimochodem, výsledky jednoho průzkumu tvrdí, že během sezení jsou terapeuti na své klienty plně soustředění od jedné do tří čtvrtin času, který s nimi tráví.

Kdysi jsem měl v terapii ženu s dlouhodobou únavou a středně těžkou depresí. Jmenovala se Pavlína a byla to maminka jedné holčičky s autismem. Živě se mi vybavuje sezení, kdy jsem seděl naproti Pavlíně a naslouchal jsem jí. Ona však zrovna několik minut neříkala nic, co by z mého terapeutického pohledu bylo zajímavé, co by mě zaujalo, na co bych mohl zaměřit svou pozornost. A tak jsem čekal, až kolem mě proletí nějaká moucha, abych mohl zbystřit a vyskočit jako ten pes, který se povaluje na zápraží.

Jenomže když Pavlína hovořila, žádná moucha kolem dlouho neletěla. Navíc mluvila potichu a velmi pomalu. Tak nějak „empaticky“ jsem do sebe nasával její únavu a v duchu jsem se sám sebe ptal, jestli podobně uspávajícím dojmem působí i na jiné lidi. Její povídání mi zároveň připadalo trochu nudné, protože mluvila stále o tom samém, tedy o tom, jak ví, že by něco měla, jenže ono to nejde, protože a protože...

Přistihl jsem se, že chvílemi pocituji i mírnou zlost, protože mi vadí, jak se Pavlína brání změně. Zároveň jsem si však uvědomil, že moje zlost je způsobena pouze mojí netrpělivostí, nikoli myšlením Pavlíny. O podobných klientech se někdy říká, že jsou „nemotivovaní“ ke změně nebo že jsou „v odporu“. Ale tak značují jen terapeuti (možná z bezradnosti, možná jde o známku vyhoření), kteří nevědí, nebo zapoměli, že váhání je přirozenou součástí terapeutického procesu, jenž může vést ke změně. Mnoho klientů přemýšlí o tom, jestli stojí za to ve svém životě něco měnit. Změna totiž často vede i k různým negativním důsledkům, jako jsou třeba konflikty s druhými lidmi, kterým se naše nové chování nelíbí, protože z něj nemají tolik výhod jako z toho původního. K tomu přidejte dřinu spojenou se změnou starých návyků a člověk se nemůže divit, že někteří klienti zůstávají i tam, kde jim není dobře.

A jak se mi tyto a jiné myšlenky honily hlavou, zavíraly se mi oči a hlava mi začala padat na stranu. Usínal jsem.



Najednou mě z několikaveršínového polospánku vytrhla laskavá slova: „Pane terapeute, vy mi tady usínáte.“ Rychle jsem se probral a uvědomil si své selhání. Zastyděl jsem se, cítil jsem se trapně, omluvil se a očekával jsem zaslouženou kritiku za neprofesionální chování. Pavlína ale odvětila: „Víte, já se vám vůbec nedivím. Kdybych já musela celý den poslouchat takové strašné řeči, co vám vyprávím já, tak bych z toho byla také unavená.“ Když to vyslovila, cítil jsem úlevu, protože mě Pavlína „nesjela“ jako malého Jardu. Zároveň jsem si uvědomil, že kolem mě tady a teď prolétla obrovská masařka, která rozhodně stála za terapeutickou pozornost. Pavlína totiž v této situaci opakovala vzorec myšlení a chování, který jí, mimo jiné důvody, přivedl k její únavě a depresivním stavům.

Na moje neprofesionální chování reagovala na můj vkus až moc velkým pochopením, ochraňováním, a dokonce i vlastním sebeobviňováním, že moji únavu způsobila ona, protože vede hrozné řeči. Takto obvykle reagovala i na ostatní. Když bylo něco špatně, něco se jí nelíbilo, tak za to nakonec obvinila sebe, druhým se omluvila a svou domnělou vinu se snažila odčinit prací, často za druhé, která ji postupem času dovedla až k úplnému vyčerpání. A měli jsme téma k dalšímu výživnému rozhovoru.

Nakonec jsme se shodli na tom, že v případě mého dalšího klimbnutí, zívnutí nebo jiného nevhodného chování by Pavlína mohla reagovat jinak, více asertivně. Třeba tímto způsobem: „Pane terapeute, chápu, že jste unavený a že jste také jenom člověk, ale když tady přede mnou zíváte, připadá mi to trochu nevhodné a neprofesionální. Mám na vás zlost a je to pro mě i trochu ponižující. Potěšilo by mě, kdybyste se více soustředil na to, co říkám, nebo kdybyste mě svými otázkami vedl k tématům, o kterých si myslíte, že jsou z terapeutického pohledu důležité.“ Tuto reakci jsme na sezení společně nacvičili. Já jsem zívával a Pavlína se učila.

PROČ DĚLÁM PSYCHOTERAPII

Dělám psychoterapii, protože lépe nic jiného neumím. „A musím se přece nějak žít,“ pravil by s nadsázkou pragmatik ve mně. Potom by vážněji a seriózněji dodal, že pomáháním druhým vlastně pomáhám i sám sobě. Říkám tomu egoistický altruismus. Zabíjím dvě mouchy jednou ranou. Pomáhám druhým, aby se jim lépe žilo, a tím zároveň uspokojuji vlastní emoční potřeby být druhými přijímán, oceňován a respektován. Také mám silnou potřebu cítit smysl a užitek v tom, co dělám. Navíc mě hřeje i pocit jakéhosi přesahu, když si představím dominový efekt, jak alespoň částečně uzdravený klient pozitivně ovlivňuje další lidi kolem sebe.

Když mi bylo dvacet pět let, docházel jsem jako klient na psychoterapii a sám na sobě jsem zažil, že psychoterapie funguje. Jsem za to vděčný. Od té doby stále častěji pocituji jakousi morální povinnost splátky, abych svým klientům předával alespoň zlomek toho, co pomohlo mně, lépe řečeno toho, co jsem se během své psychotherapeutické praxe naučil.

Baví mě poslouchat zajímavé a dramatické příběhy klientů, o kterých se dozví jen málokdo. Jsem vděčný za to, že si mohu užívat výsadu psychotherapeutické profese a nahlížet do nejtajnějších koutů lidské duše. Jsem zvědavý divák, který si v bezpečí užívá jednostrannou intimitu, protože nemusím před klientem recipročně odkrývat sám sebe. Rovněž si rád hraji na detektiva Columba, když klientům pomáhám hledat příčiny jejich problémů. Cítím potěšení i přítom, když pomocí různých otázek, doporučení a metod mohu „fušovat“ do zápletek mnohdy velmi zajímavých, dobrodružných a vzrušujících lidských příběhů.

Když jsem naladěný na své klienty, nemusím myslet na své problémy. Jsem prostě tady a teď, prožívám příjemný a osvěžující stav „plynutí“ (anglicky „flow“). Po sezení se moje starosti sice opět vracejí, ale oproti těm, které trápí moje klienty, jsou menší. Více si uvědomuji svůj vděk za to, co ve srovnání s některými svými klienty mám nebo jsem měl. Dobré geny, bezproblémové dětství, vyrovnané rodiče, psychickou stabilitu, fajn manželku, zdravé dítě, smysluplnou práci, uspokojivé vztahy s nejbližšími.

Práce psychotherapeuta je výhodná i z praktického hlediska. Mimo investice do soustavného vzdělávání nemáte větší výdaje se založením vlastní živnosti. Místnost, kterou si vybavíte dvěma pohodlnými křesly, můžete mít klidně doma. Také se nemusíte obávat, že vás po padesátce zaměstnavatel bude chtít vyhodit a nahradit někým