

„Víte, mně nikdy nikdo nedal nic jen tak zadarmo. Rozhodně se mi nechce mluvit o rodičích, ale na mysli mám především je,“ dal se Niko zase do řeči. „Všechno jsem si musel vydržet. A věřil jsem, že až budu mít peníze, až vydělám několik milionů, tak mi bude konečně dobře. Tak budu konečně šťastný na tomto světě... Jenže to nefunguje. Čím víc vydělám, tím víc mi dochází, že moje jediná životní strategie selhala.“

Už už jsem si formuloval, jak Nikovi sdělím, že na mě padá taková těžká deka smutku. On mě ale předběhl. A udělal krok zpět.

„Občas mám divné myšlenky, ale to zas přejde. Celkově se mám... Nic mi nechybí. Nevím... Možná se potřebuju jen pořádně vyspat, a ne chodit za psychologem.“

Zarískoval jsem.

„Já myslím, že jste tu správně.“

---

S některými klienty nastává svízelné místo, když přijde řeč na frekvenci terapie. Občas mají očekávání, že se potkáme jednou za dva měsíce a probereme, co je potřeba. Nebo že se budeme domlouvat podle toho, jak budou zrovna pracovně vytížení.

Mohli bychom to vzít za konec, že směřovatná je potřeba klienta a terapeut by jí měl vyhovět. Prosím, může být, nazýváme to pak občasnými konzultacemi.

Anebo zvolíme jinou perspektivu, v níž se objevuje riziko, že se terapeut stane jen další figurkou v celoživotní hře na vyhýbání se tomu, co je opravdu to temné místo, které bolí. A k tomuto místu se z mé zkušenosti při frekvenci sezení jednou měsíčně skoro nedá dostat. Psychoterapie jako léčebná metoda pak ztrácí účinnost a nehraje roli, jestli jsem k psycho-

terapeutovi docházel třeba tři roky, když jsme každé sezení začínali vždy tak trochu od začátku, a než zazněly všechny novinky ze života, podávali jsme si ruku na rozloučenou.

Ať už to vezmeme za jakýkoli konec, zodpovědnost za terapeutický proces a za efektivitu použité metody leží na mně. A proto jsem já ten, kdo by měl držet mantinely terapie. Vyzkoušel jsem mnoho variant a nejvíc se mi vyplácí dodržovat tradiční model pravidelného týdenního setkávání. Při určitých potížích nebo diagnózách je to pro mě dokonce podmínka spolupráce.

S předstihem jsem si v hlavě připravoval argumenty, které bych ve vyjednávání o frekvenci terapie s Nikem použil. Nakonec však nebylo třeba. Můj nový klient mě překvapil. Návrh setkávat se pravidelně každý týden schválil nonšalantním pokývnutím hlavy.

Stihl jsem ještě informovat o terapeutické mlčenlivosti a storno podmínkách při propadlém sezení, než se v Nikovi opět cosi přepnulo. Jako kdyby měl v sobě zabudovaný alarm, který za určitých okolností automaticky spouští obrannou hráz.

„Stejně to nebude mít smysl. Víte, mě psychologové vlastně serou. Sežrali moudrost světa, a přitom si stačí přečíst pár knížek, aby se člověk vyznal ve všech těch psycho zákonech a podvědomí a ve všem. Přitom z opravdového života nějakej psycholog nic nepoznal,“ formuloval svá slova obecně, ale jeho škvírky mě provrtávaly velmi ofenzivním způsobem.

Poděkoval jsem mu za upřímnost, i když dopracovat se k větám, které by byly skutečně upřímné, nás mělo teprve čekat.

A to byl konec našeho prvního sezení.

Když jsem za Nikem zavíral dveře, padla na mě únava. A zároveň jsem pocítil obrovskou zvědavost, co všechno se skrývá pod přísně střeženou pokličkou vágních formulací.

Pod maskou drsňáka...