

HLEDÁNÍ OPRAVDOVÉ DŮVĚRY

Roman Hytych

Abstrakt

V pojetí kulturně specifického eticko-psychologického systému abhidhamma, ze kterého vychází psychotherapeutický směr satiterapie, je důvěra jednou z klíčových schopností mysli. Text kazuistiky ukazuje, jak je v terapeutickém procesu na podkladě kultivace všímavosti rozvíjena klientova schopnost zdravě podložené důvěry a jak směřuje k růstu kompetencí klienta dovedně zvládat každodenní život.

Klíčová slova: Abhidhamma, důvěra, psychotherapie, satiterapie, všímavost

SEARCHING FOR TRUE TRUST

Abstract

According to Abhidhamma, a culture specific ethical-psychological system which inspired a psychotherapeutical approach of satitherapy, trust is one of the key proficiencies of the mind. The case study demonstrates the development of client's proficiencies of healthily grounded trust in the process of psychotherapy through cultivation of mindfulness and the growth of client's competences to cope more ably with daily life.

Keywords: Abhidhamma, trust, psychotherapy, satitherapy, mindfulness

Došlo do redakce: 20.10.2008
Schváleno k publikaci: 4.5.2009

Po několika letech se v rámci vypracování kasuistiky práce satiterapeuta vracím k prvním osmi setkáním z terapeutického procesu Marty, příběhu, který jsem nazval „*Hledání opravdové důvěry*“. Proč? Jelikož vzpomínka na Martinu je živá vzhledem k naší dlouhodobé spolupráci a trvalé občasně zpětné vazbě z její strany, díky čemuž mohu s Martinou dále sdílet radost z jejích úspěchů v každodenním životě. Podporou pro psaní textu mi jsou podrobné zápisy z terapie, několik v procesu vytvořených produktů (viz Obrázek), jakož i vědomí toho, že se Martina občas ozve e-mailem a že už během druhého období terapie (viz závěr textu) souhlasila s napsáním článku popisujícího naši spolupráci. Poznámky pod čarou obsahují stručné vysvětlení použitých satiterapeutických principů a postupů, zájemce pak odkazují k obsáhlejší teoretickým textům, pro pochopení kasuistiky však nejsou nezbytné. Kde vzpomínky na Martinu začínají?

V průběhu listopadu mne vyhledala Martina, asi dvacetiletá studentka VŠ, upravená, bez tradičních ženských ozdob (náušnic apod.), ale sladěná do „šedivých barev“ ladících nejenom s atmosférou končícího podzimu a nadcházející zimy v potmělém Brně, ale i se smutnou náladou, se kterou přicházela. Přichází včas a působí na mne poněkud nervózním dojmem, přesto však dokáže udržovat oční kontakt. Klientka žila v Brně u příbuzných, na víkendy se ale vracela k matce do města, ve kterém vyrůstala. S matkou žili i její mladší bratři. Rodiče klientky se rozvedli před několika lety. Otec s rodinou od té doby nežije, Martina se s ním občas vídá. Klientka je praktikující křesťanka a křesťanství výrazně ovlivňovalo i životní styl její rodiny.

Na otázku, co ji přivádí k psychologovi, nabízí Martina své studijní problémy. Vzhledem k tomu, že se minulý semestr intenzivně věnovala dobrovolnictví, nestihla ukončit zapsané předměty a s dalšími předměty aktuálního semestru je už toho na ni příliš mnoho. Přestává docházet na univerzitu, nedokáže si domluvit termíny zkoušek z minulého semestru, rostou obavy, jak situaci zvládne, je zahlcena neproduktivním přemýšlením nad svojí budoucností a zvažováním, zda se i nadále snažit o ukončení zapsaných předmětů a dokončení bakalářského studia v červnu — v tom ji však brání neschopnost dojít do školy či na zkoušku — nebo studium ukončit a zkusit jinou školu či začít pracovat.

Dále konkretizují¹ její odpověď a žádám ji, aby mi přiblížila, jak vypadá a jak se konkrétně projevuje ona „neschopnost dojít do školy“. Postupně se v interakci sdílení a naslouchání Martina dostává k verbalizování² pocitu selhání a nevysloveného studu, který jej doprovází: „...*jak by to vypadalo a co by si o mně pomyslely spolužačky, kdyby se to dozvěděly... ony, které jsou perfektní a bezproblémové... a vůbec si nedovedu představit, že bych to řekla doma mámě...*“. Snažím se vyjádřit, jak její situaci rozumím a dát jí podporu: „*To určitě není jednoduché, když jste na své problémy sama. Dokázala jste ale najít odvahu, přijít za mnou jako psychologem a sdílet je se mnou.*“ Povšiml jsem si, že se

¹ Konkretizování je jedním z pěti satiterapeutických postupů (Němcová, 2002). Jde o terapeutovo vytváření podmínek takovým způsobem, aby klient byl schopen nacházet stále konkrétnější formy vnímání dříve jen nejasně a nepřesně vnímaného tématu. Satiterapie je integrativní psychoterapeutický směr (Kratochvíl, 1998). Ve svých principech formulovaných Frýbou (2002) používá na klienta zaměřený přístup C. R. Rogerse (1961), psychodramatické zvnějšnění (acting-out) J. L. Morena, zvnitřnění (acting-in) Gendlinovy metody fokusing (Gendlin, 2003; Hájek, 2002a), jež jsou zasazeny do rámce eticko-psychologického systému abhidhamma (Benda, Horák, 2008; Frýba, 2008a, b; Vogt, 1999).

² Rozdíl a vztah slova a skutečnosti, poznávání a poznávaného je jednou z dimenzí psychotopu, žitého světa klienta, jehož obsahy, jakož i strukturální a procesuální vztahy jsou definovány klientem samým (Frýba, 2002, 2008a; Hytych, 2003).

jí uvolnila pozice a další otázkou jí nabízím možnost³ prozkoumat prožívanou situaci teď a tady. „Vidím, že měníte pozici. Jaké to pro vás je nyní, když vaše potíže, vaše TAJEMSTVÍ už není jen vaše, ale už o něm vím i já?“ Martina krátce popisuje pocit drobné úlevy a já pokračuji otázkou se záměrem prozkoumat možné zdroje podpory v aktuální krizi z oblasti nosných mezilidských vztahů.⁴ „Našel by se někdo ve vašem okolí, s kým si dovedete představit, že byste s ním či s ní o vašem tajemství promluvila?“ Martina se opět vrací k pocitu selhání, který ji nedovoluje sdílet s ostatními své potíže. Po chvíli připouští, že o svých potížích dokázala říci kamarádce Renatě a asi před měsícem studijní problémy zkusila sdílet i s kamarádkou Irenou, což se jí však nepodařilo uskutečnit, jelikož jí v dané situaci najednou chyběl důvod, proč by měla o sobě hovořit. Doptávám se klientky, zda by stálo za pokus znovu zkusit sdílet své „tajemství“ s kamarádkou, jak dříve plánovala, a hledáme konkrétní situaci, kdy se během víkendu potkají a jak ji připravit tak, aby se dokázala rozhodnout pro sdílení. Jako podporu a motivační zdroj jí nabízím úlevnou vzpomínku na situaci z terapie, kdy dokázala sdílet se mnou.

Snažím se dál prozkoumávat kontext situace a doptávám se, zda se jí v životě i jindy objevují nevyslovená „Tajemství“ a jak na tom jsou její vztahy s přáteli. Martina sděluje, že podobným tajemstvím je pro ni rozvod rodičů, který je pro ni (a asi i další sourozence) nerozluštitelnou záhadou. Nezná důvod, proč se rodiče rozešli a nedokáže jej pochopit, ač na něj často myslí. Ve vztahu ke svým přátelům sama sebe popisuje jako málomluvnou, ale je v častém kontaktu s okruhem svých přátel, z nichž někteří studují s ní společně v Brně. Mezi důležité nosné instituce, které jí dávají podporu, patří skautský oddíl a kostel, kam pravidelně dochází. V průběhu rozhovoru zaznamenávám, jak její počáteční napětí povoluje, což občas okomentuji (viz poznámka č. 3). Martina je schopna se i rozesmát nad absurditou svých „tajemství“.

Její původní cíl, vyznat se ve své současné situaci a rozhodnout se, zda dokončit školu či přestat se studiem, rozšiřuje na otázku nalezení pro ni smysluplné budoucnosti. Hledat odpověď na otázku: „K čemu směřovat svůj život?“ Nabízím jí doprovod při jejím hledání a uzavíráme následující terapeutický kontrakt: „Vyznat se v sobě a nalézt smysluplnou budoucnost“. Navrhuji úvodních pět pracovních setkání, po nichž bude následovat šesté, na němž se ohlédneme za společnou práci a rozhodneme se, co dál. Zda pokračovat ve spolupráci, či hledat jiného průvodce nebo se radovat z naplněných cílů. Před koncem sezení jen krátce probíráme možnosti, jak řešit aktuální situaci ve škole a plánujeme návštěvu studijního oddělení s cílem zjistit možnosti přerušování studia či prodloužení doby studia.

³ Terapeutický vztah klienta a psychoterapeuta je v satiterapii definován obdobně jako v Rogersově na klienta zaměřeném přístupu (srov. Frýba, 2002; Rogers, 1961). Satiterapeut v průběhu psychoterapie nastavuje podmínky (Vogt, 1999) pro dosahování psychoterapeutické změny (Hájek, 2007; Hytych, 2003) dle cílů stanovených klientem tím, že podporuje rozvoj klientovy schopnosti si všimnout (Frýba, 2008a, b). Dalším, zde popisovaným satiterapeutickým postupem, je komentování (Němcová, 2002), kdy psychoterapeut pojmenovává skutečnosti v jím prožívané a vnímané situaci teď a tady, čímž nabízí klientovi možnost si jich povšimnout, aniž by mu vnucoval jejich význam či eventuální souvislosti s kontextem klientova života.

⁴ Nosné mezilidské vztahy jsou jednou ze čtyř oblastí (tělesné prožívání; smysluplné cíle; podpůrné mezilidské vztahy; podpůrné instituce), v nichž se můžeme svou pozorností zakotvit, které můžeme cíleně rozvíjet, a kde lze tedy nacházet oporu při zvládnutí krizových situací (Hájek, 2002b; Hytych, 2008a, b; Hytych, Mezulianek, 2007).

Závěr setkání věnujeme jeho reflektování⁵. Martina sdílí své počáteční „zaječí úmysly“ na terapii vůbec nedojít, kterým však vzhledem k telefonickému závazku dojit na smlouvenou schůzku odolala. Pojmenovává vzrůst odhodlání pustit se do řešení svých potíží a radost ze sdílení svých „tajemství“. Po odchodu Martiny jsem si při vlastním podrobném reflektování stanovil terapeutické hypotézy⁶ a připravil terapeutické strategémy⁷ na další setkání. Do dalšího setkání jsem si stanovil dva cíle. Prvním z nich bylo podrobné reflektování mezidobí, procesu a výsledků naplánovaného pokusu o sdílení s kamarádkou. Ty jsem klientce nabídl s cílem jednak aktualizovat nosné mezilidské vztahy, jednak využít potenciál prožitku úlevy ze sdílení „tajemství“ v terapii, přenést a aplikovat tuto zkušenost do každodenního života klientky a vytvořit tak podmínky pro další zkušenosti přijetí sebe samé i se svými potížemi, ze kterých dosud dělala „nepřístupná tajemství“. Druhým předjímaným cílem bylo podrobné zmapování překážek a zdrojů podpory pro plánované řešení aktuální krize ve škole.

2. setkání o týden později — „Černobílá Martina“

Klientka přichází dle svých slov zmatená a bezmocná, od dnešního setkání očekává zjištění, zda terapie má vůbec nějaký smysl. Krátce tematizujeme vyřčené pochyby a dále se věnujeme reflektování mezidobí. Během víkendu v rodném městě se klientce podařilo promluvit s Irenou, jak jsme na předchozím sezení naplánovali. Nejprve se dva dny připravovala, ale když dokázala nakonec o svých potížích hovořit, dostalo se jí od kamarádky podpory a samotné se jí ulevilo. Po víkendu navštívila také lékařku, která jí bez vysvětlení sdělila, že s jejím kašlem je zapotřebí jít na týden do nemocnice na důkladnější vyšetření. Sdílí své obavy z neznámého. Na studijní oddělení dnes ráno nedošla, opět je zahlcena přemýšlením, co dál. Chce ještě alespoň zavolat kolegyni ze školy a informovat se o tom, co se děje. Při reflektování mezidobí zvýrazňuji svým komentářem to, co se jí podařilo, s cílem poukázat Martině na pro ni dostupné dovednosti.

Dále společně vymezujeme oblasti, v nichž aktuálně prožívá své obtíže: škola, zdraví a vztahy (málo do nich investuje sama ze sebe, „*neotevírám se*“). Prioritou pro Martinu zůstává škola. Plánujeme tedy podrobně, jak navštíví studijní oddělení i mimo návštěvní

⁵ Všímavost je v jazyku páli, ve kterém nesen systém abhidhamma, označována pojmem *satí*, označuje také krátkodobou paměť. Rozvoj všímavosti proto také kultivuje schopnost si rozpomenout na konkrétní prožité skutečnosti. Reflektování (*paccavekhaná*, páli) je znovuvybavení si povšimnutých skutečností v daném časovém období. Jeho funkce jakožto satiterapeutického postupu (Němcová, 2002) spočívá ve znovupřipuštění si a pojmenování katexovaných obsahů prožívání, o nichž tímto získáváme přehled, a lze s nimi tedy nadále systematicky pracovat. Proces reflektování je důležitou podmínkou rozvoje emancipační moudrosti a tedy i psychoterapeutické změny (Frýba, 2003; Hytych, Mezulianek, 2007; Trávníček, 2006).

⁶ Jelikož jsem působil v instituci, která nevyžadovala přidělení diagnózy dle MKN 10 (symptomatologii klientky by šlo označit jako subdepresivní), pracoval jsem především jen na úrovni diagnózy problémové a pragmatické. Na základě mnou povšimnutých skutečností prvního setkání jsem si pro další setkání formuloval následující terapeutické hypotézy: 1. Nedovedné zacházení klientky s nepříjemným prožíváním, které klientkou bývá přehlíženo a ignorováno, vede ke kontaminaci celého jejího aktuálního životního postoje: „*selhala jsem, jsem k ničemu, nezvládám a měla bych se stydět*“; 2. Nedovedné interpersonální jednání vycházející z nedostatečné sebedůvěry a pravděpodobně problematických rodinných vztahů.

⁷ Strategémy jsou psychoterapeutovy plány (jejich použití ve výzkumu viz Hájek, 2002a; Hytych, 2008a) předjímaní jak potencionální možnosti budoucího vývoje, tak i způsoby jejich zvládnutí v rámci psychoterapeutického procesu. Formát satiterapeutického sezení podrobněji popisuje Frýba (2002) a Němcová (2002) a zde se mu více nevěnuji.

hodiny, zítra ráno. Konkretizujeme možné překážky: „*jedinou překážkou je, kdyby na mě skočil nepříjemný mrak toho, co jsem si nadrobila, své blbosti a neschopnosti*“. Doptávám se, jak to myslí, a dozvídám se, že „*to, co se mi podaří, to je jen náhoda, ale to, co se mi nedaří, to je má vina*“. Jen stručně vyjádřím své pochybnosti o takto černobíle definovaném světě a nabízím jí možnost se podívat na to, co se jí daří⁸, o co se může opřít nejenom v připravované situaci návštěvy studijního oddělení, ale i v jiných, ať už příjemně či nepříjemně prožívaných situacích. Martina nabídku přijímá, a postupně se rozvíjí šíře dovedností a kompetencí, které má k dispozici (dovede rozesmát ostatní, naslouchat jim, zorganizovat kreativně a zábavně volný čas pro oddíl, který vede, postarat se o druhé...). Klientka při rozhovoru zjišťuje, že se „*najednou vyloupnul ten starý veselý svět, který existoval předtím, než se objevily problémy se školou*“. Vypadá spokojeněji. Všímám si, že při konkretizování svých dovedností mluvím tišeji než obvykle a nabízím jí možnost zkusit to jinak. Situaci vnímám jako možnost pro podporu sebevyjádření klientky a podpory její sebedůvěry ve smyslu „*Máte právo na svůj postoj a jeho hlasitě vyjádření*.“ Martina se nejprve zdráhá, když nabídku opakuji, opatrně zkouší vyslovit sama sebe hlasitěji, ale je jí to viditelně nepříjemné. Tak dále nenaléhám, jen si ověřuji svůj dojem a Martina souhlasí s tím, že raději přestane, že už toho bylo moc. Při závěrečném reflektování setkání sdílí: „*Opět mám více odvahy a ujasnila jsem si, co chci dělat. A co bylo pro mne nepříjemné? Když jste mne ponoukal, abych mluvila nahlas. Zase jsem si také všimla, že když svůj vlastní svět vyslovím pro někoho jiného, že se mi zpřehlední a ujasní.*“

3. setkání po dvou týdnech — „Nové tajemství“

Do setkání jsem vstupoval s plánem věnovat se jednotlivým alternativám, jak vyřešit situaci ve škole. Martina přichází pro mě v neobvykle veselé náladě. Reflektování mezidobí startuji vzpomínkou na minulé setkání. Vybavuje se jí hlavně nepříjemný pocit ze situace, kdy jsem jí nabádal, aby nahlas vyslovila své dovednosti. Na vzpomínku navazuje sdílením problémů s matkou, která je na ni již od dětství jízlivá, shazuje ji a je k ní nenávidná. Měním svůj plán a vyzývám Martinu, jestli mi nechce o situaci s matkou vyprávět konkrétněji. Trochu ji popichuji tím, že něco nakousla a teď to vypadá, že se jí do toho vůbec nechce. „*Zase nějaké tajemství*“, ptám se Martiny. Klientka postupně hledá a nachází odvahu být konkrétní — objevují se silné nepříjemné prožitky vztažené k vztahu s matkou, které předtím sdílela jen na rovině slov a nyní si dovolila připustit na slova navázané pocity smutku, lítosti, nepochopení... To, co konkrétně od matky slýchává, vyslovit nechce. Martina se vrací k reflektování mezidobí a sdílí radost ze změny komunikace s nejbližšími kamarádkami — dokázala s nimi sdílet i své pocity vůči matce a ulevilo se jí. Jelikož se pomalu blíží konec setkání, беру si slovo a připomínám jí náš kontrakt⁹. „*Zbývají nám již jen tři setkání a pak poslední uzavírající. Dnes jste se mnou sdílela velké téma pro vás traumatizujícího vztahu s matkou. Nemyslím si, že ve zbývajícím čase se s tímto tématem dokážeme vypořádat, na to by bylo zapotřebí času*

⁸ Dovednosti v blahodárném jsou jedny ze tří rozlišovaných v satiterapii (viz Frýba, 2002). Konkretizace a analýza spontánních dovedností v blahodárném, vědění o tom, co umím a dovedu, je podkladem pro zvládnutí potíží klienta, pro rozvoj dovedností ve zhoubném. Etická podmíněnost prožívání, dimenze blahodárné–zhozné (*kusala–akusala*, páli) je pak v satiterapii další rozlišovanou dimenzí psychotopu (Frýba, 2002, 2008a; Hytych, 2007, 2008a).

⁹ Aktualizace kontraktu je prováděna na počátku každého jednotlivého setkání a odvíjí se ze situace teď a tady vnímané klientem a vztažení se k předjímaným cílům vyslovených v kontraktu. Kontrakt je aktualizován vždy, když jedna strana interakce psychoterapeut – klient prožívá konkrétní situaci jako takovou, která vybočuje či překračuje v kontraktu definovanou formu a obsah spolupráce.

více.“ Domlouváme se, že dokončíme domluvený počet setkání a pak se dohodneme na směru a vytyčení další spolupráce. Při reflektování setkání si Martina vzpomíná na náročné hledání odvahy otevřít téma s matkou, při kterém jí pomohlo mé popíchnutí, „Zase nějaké tajemství?“ a sdílí zmatek z toho, jak se proměňuje jí prožívaný svět ze sebeobviňování a trestání se na přijímání vlastní kompetence.

4. setkání po týdnu — „Hledání odvahy“

Minulé setkání přineslo velkou změnu, jak tematickou (vztah s matkou), tak i vztahovou (odvaha a důvěra v rámci terapie znovuprožívat silně nepříjemné pocity), a proto jsem zvědav, kterým směrem se bude dnešní setkání ubírat – škola nebo vztah s nenávislnou matkou? Martina přichází veselá a já komentuji mnou vnímanou změnu způsobu oblékání, který odpovídá její veselejší náladě, ne už však pošmournému počasí venku. Z minulého setkání jí vyvstává nevyužitá příležitost, „*Nenašla jsem odvalu se více pustit do vztahu s matkou*“, ale také novým způsobem prožívaný a žitý svět, „*Existují nejenom problémy, ale i dovednosti, to, v čem jsem dobrá. Do školy jsem konečně došla a podala žádost o přerušení, čímž ustaly ty nepříjemné myšlenky, co bude, atd.*“, pokračuje v reflektování mezidobí. Znovu trénujeme proces reflektování v důležitém poměru 3:2 — zapamatovat si tři dobře zvládnuté situace a připustit si maximálně dva průšvihy a pak vše nechat všímavě za sebou — což se Martině daří postupně uskutečňovat ve svém každodenním životě a proměňuje tak černobíle viděnou skutečnost sebe samé z druhého setkání (viz druhé setkání).

Martina se chce věnovat vztahu s matkou, ale jen velmi pomalu si dodává odvahy přejít od abstraktních vzpomínek ke konkrétním prožitkům, „*starých ran od matky*“. Nabízím jí ohlédnutí za tím, co jí přinesly situace, když v posledních týdnech dokázala o svých trablech povídat svým blízkým. Připuštěním si vzpomínky úlevy ze sdílení Martina nachází odvalu mapovat další „tajemství“. Připravuji si tak terén pro nabídku výpravy do dětství, kterou Martina posléze přijímá a kterou plánujeme na další setkání. Ke konci setkání její odvaha kulminuje a napřed na papír píše a poté i vyslovuje jízlivé věty, které tak dlouho od matky poslouchala. Napětí přechází v úlevu, kterou společně s projasněním klientka v tomto sezení stručně reflektuje.

5. setkání opět po týdnu — „Cesta do dětství I.“

„Staré rány“, které bolí a jež nebylo vůbec lehké vyslovit, mne vedly k tomu, že jsem pro Martinu připravil průzkum psychotopu formou jeho vrstvení, kde znovuprožívané nemusí přímo verbalizovat, ale lze je vyjádřit barvou a tvarem. Předpokládám, že nám technika pomůže pojmenovat a sdílet traumatické, zpřítomnit znovuprožívání a vytvořit podmínky pro emancipační vhléd ve smyslu: „*Minulá bezmocnost dítěte lze v přítomnosti nahradit zkušenostmi, odvahou a dovednostmi dospívající ženy.*“ Připravil jsem si různobarevné papíry odlišné velikosti, pastelky, nůžky, špendlíky a lepidlo, pomůcky pro vrstvení psychotopu (Němcová, 1993), s tím, že se ještě krátce budeme věnovat tomu, jak Martina zvládla situaci se školou. Klientka přichází s klidným naladěním a záměrem podívat se do minulosti, jak jsme naplánovali minule. Má jasno v tom, že terapie pomáhá a že udělala dobře, že se do ní pustila. Z mezidobí reflektuje měnící se postoje k matce a zvažuje budoucí samostatný život mimo její rodné město. Krátce zmiňuje i návštěvu školy. Je pro ni nyní jasné, že ji tento semestr ukončí, ale už přestala být pro ni aktuálním tématem.

Pouštíme se do průzkumu psychotopu formou jeho vrstvení (viz *Obrázek*). Do konce sezení stihneme techniku pouze provést a zreflektovat její průběh. Martina pracuje pečlivě, dává si načas při vybavování nálady, dle které volí barvu papíru, stejně jako jednotlivých vybavených událostí konkrétního životního údobí.¹⁰ Vnitřní prožívání zachycuje zdrženlivě (volí jemné barvy, jemně kreslí s převahou černé a hnědé barvy), jako by jej nechtěla příliš vypustit na papír v surové podobě. S vrstvením jednotlivých údobí si také dává práci, nelepí je k sobě, ale špendlí, takže je v dalších setkání vidět i to, co je zakryto, čehož později využíváme. Domlouváme se, že zachyceným obsahům a katexovaným vzpomínkám se budeme věnovat v příštím setkání. Reflektování dnešního setkání dává Martina tuto formu: „*Bylo to rozvíření starých věcí. Chci svému životu dát jasný tvar, uspořádat jej*“ a s tím se i loučíme.

6. setkání po týdnu — „Příprava na změnu“

Už jen chvíle zbývá do Štědrého večera při našem šestém setkání a já mám naplánováno dokončení započaté práce z výletu do minulosti. Martina přichází s přáním dokončit práci z minulého setkání a více se podívat na to, co se při něm objevilo. Při reflektování uplynulého týdne pojmenovává prožívanou nejistotu a otevírá obavy z Vánoc, které chce strávit v rodině své nejlepší kamarádky. Dnes večer se své rozhodnutí chystá sdělit matce. Aktuální situace mi přijde naléhavější a zásadnější, a proto Martině navrhuji dokončit práci z minula příště (a tím si přidat jedno setkání navíc) a dnes se věnovat plánu na Vánoce. Martina můj návrh přijímá.

Prozkoumáváme různé alternativy, jak by matka na její sdělení mohla reagovat, jakož i různé možnosti, jak Martina v situaci může sama jednat. Podporou jí je vědomí, že její bratři již vědí o tom, že se rozhodla ukončit školu a podpořili ji v jejím rozhodnutí trávit Vánoce mimo rodinu. Plánujeme také, jak bude trávit Vánoce s přáteli, a hledáme způsoby, jak se nedostat do role „chudinky“, která nemůže být doma, ale jak se se sebedůvěrou postavit za své jasné rozhodnutí, že udělala přesně to, co chtěla. Vzhledem k tomu, že situace sdělení matce v Martině vyvolává obavy, zda to vůbec dokáže, nabízím klientce možnost vyzkoušet si situaci nanečisto v chráněném prostoru psychoterapie formou psychodramatické¹¹ konkretizace. Martina nabídku přijímá a já připravuji dle jejích pokynů malé jeviště, kde Martina matce sdělí: „*Rozhodla jsem se, že na Štědrý den budu u Ireny*“. Přecházíme na jeviště do připravené situace „jakoby“, klientka usedá na židli, dle instrukce si zavírá oči a představuje si situaci dnešního večera s matkou, pak oči otevírá a nejistým hlasem potichu vyslovuje své rozhodnutí. Povzbuzuji klientku k opakování s důvěrou, že najde odvahu vyslovit se zřetelně, což se však nedaří. Měním natočení židle na jevišti tak, aby se dívala do okna a viděla veliký strom na zahradě. „*Zkuste sdělit své rozhodnutí zřetelně tak, ať vás slyší i ten strom*“, povzbuzuji Martinu. Předpokládám, že změna partnera (strom místo matky), se kterým komunikuje, jí pomůže. Po třetím opakování se klientce daří už zvolat hlasitě, což ještě několikrát opakujeme s tou variací, že za konkrétní strom dosazujeme představu matky. Sice hlas Martině opět slábně, ale cítí

¹⁰ Vzhledem k předchozímu kontaktu s klientkou jsem se rozhodl období rozdělit následujícím způsobem: předškolní; první stupeň ZŠ; druhý stupeň ZŠ; střední a vysoká škola.

¹¹ Psychodramatické jeviště, v satiterapii zvané jako chráněný prostor na druhou, nabízí pro klienta často jednodušší akceptovatelnou formu vyzkoušení si situace „jakoby“, ať už jde o znovuprožití problematických situací z minula, obávaných situací v budoucnu, „zvláštních“ prožitků přidané reality (sen, trip na drogách, psychotické šílenství apod.) či kreativně nových způsobů jednání, které si klient zatím v každodenním životě nedovede ani představit.

se již jistější než na začátku a dokáže si dnešní večer už představit jako úspěšný, když se jí podařilo na jevišti dát svým jasným a zřetelným hlasem najevo své rozhodnutí.

Poté Martina tematizuje nastalou úlevu a radost z překonání otálení a vyrůstající chuti a odvahy pustit se do nových věcí: „*Chci umět stát si za svým a dělat to, pro co se rozhodnu*“. Těsně před koncem setkání okomentuji náhlou změnu v její mimice (tik v tváři) a ptám se jí, jak se nyní prožívá. „*Je to nepříjemné, nemít tělo pod kontrolou, někdy se mi to děje, že mám mžitky nebo mám dojem, že omdlím, ale nechci se o tom vůbec bavit*.“ Přijímám její rozhodnutí a hlavou mi běží spousta dalších otázek vážících se k jejímu aktuálně verbalizovanému postoji k tělu a tělesnému prožívání (jak je to u Martiny s erotikou, měla už partnera...). Přes nepříjemnou změnu naladění na konci sezení klientka reflektuje pro ni důležitou změnu v postoji k očekávané situaci: „*Z noční mýry dnešního rozhovoru s matkou se stala radost a odcházím ve veselé náladě*“, čemuž věřím, jelikož i tělesná skutečnost, jak se vyjadřuje a loučí, vyslovenému odpovídá.

7. setkání po čtrnácti dnech — „Cesta do dětství II.“

Setkáváme se v týdnu po Novém roce a Martina přichází spokojená. V reflektování mezidobí sdílí, že se jí podařilo uskutečnit vlastní rozhodnutí a Vánoce v rodině kamarádky byly příjemné. Od bratrů dostala podporu a matka její rozhodnutí akceptovala. Po návratu do Brna si našla brigádu pro následující dny a rozhodla se znovu začít navštěvovat hodiny zpěvu. Sdílím s Martinou svou spolu-radost s jejími úspěchy. Po zbytek času se věnujeme dokončení vrstvení psychotopu, jak bylo na předchozím setkání dohodnuto, tentokrát zaměřenému na sdílení zaznamenaných obsahů prožívání.

I když je psychotop už navrstven, vracíme se nejprve k jednotlivým vrstvám. Nejstarší žluté období ze života rodiny u prarodičů je ještě vcelku veselé. Přestože k zachycení obsahů volí hnědou barvu, nachází zde vzpomínky na podporu prarodičů a vesnické prostředí propojené s přírodou, kterou má tak ráda. Jenom pečlivě naslouchám, občas přitakám či vyjádřím své porozumění a ani nemusím Martinu pobízet ke sdílení. Sama se věnuje jednotlivým zachyceným vzpomínkám a na ně navázaným emocím. Období přechodu do školy je spojeno se stěhováním do většího města. Pro Martinu to bylo nepříjemné období. Škola znamenala stres neznámého a pro ni nepřívětivého prostředí, především nových dětí, se kterými si nerozuměla. U vzpomínek na školu nechce setrvat, tak jen okomentuji, že jsme je jen zběžně přeběhli a doptávám se na její aktuální náladu. „*Je to hrůza*“, odpovídá Martina. Chvilí mlčíme. Pak se ptám, zda v tom období je přítomna i jiná nálada a Martina poukazuje na kostel, který pravidelně navštěvovala, a byl pro ni důležitým záchytným bodem.

Druhý stupeň základní školy už nepůsobí tak šedivě, především díky cestám z města v skautském oddíle, který jí konečně přinesl kamarádky a kamarády a i v zachyceném znovuprožívání působí barevněji. To byly i základy, které nesly další období – zůstávaly jak přátelské vztahy, tak láska k přírodě a víra, jako ty nejdůležitější aspekty dospívání a rané dospělosti. I podklad (světle modrý) působí konejšivě oproti předchozím dvěma bílým (ale volbou barev pastelek ve výsledku spíše šedivým) obdobím. V posledním období zůstává skoro polovina místa volná s tím, že zde je naděje na další změnu k lepšímu. Také jako jediné je toto období zaoblené oproti ostrým hranám období předchozích.



Obrázek: Vrstvení psychotopu

V reflektování setkání Martina sdílí, že verbální sdílení obsahů pro ni už bylo jednodušší, než se dotýkat znovuprožívání a zaznamenávat jej. Přestože zachytila spoustu nepříjemných vzpomínek, v každém období vyvstal alespoň jeden záchytný bod, který jí byl podporou. Oba se shodneme, že dnes jí stačilo jen mé naslouchání. Komentuje rozdíl s předminulým setkáním, kdy znovuprožívané situace zachytila na papír a atmosféra byla nabitá vybavenými emocemi. V mezidobí přišly Vánoce, které znamenaly důležitou změnu a dnes minulost neměla takovou váhu jako na pátém setkání. Netrvám na důkladném zpracování „starých ran od matky“, které nás přivedly k cestě do minulosti, ale dávám větší váhu aktuálně prožívané změně.

8. setkání po týdnu - „Reflektování procesu, vyhodnocení a aktualizace kontraktu“

Martina přichází v klidném rozpoložení a věnujeme se naplánované činnosti: reflektování, vyhodnocení a případné aktualizaci kontraktu. Mám nachystáno několik různobarevných čtvrtek a výsledek vrstvení psychotopu jako podklady a výzvy pro znovuprožití procesu terapie. Martina si nejprve na zem rozloží šest bílých papírů a navrstvený psychotop jako záznam společného procesu a pak jím ještě jednou procházíme. Poté znovuprožívání převádí do slov.

„Jsem spokojena s dosaženou změnou. Hlavně jsem našla důvěru v mezilidské vztahy, začala být otevřenější, otevřela a začala sdílet svá „tajemství“. Zlomovým okamžikem se pro Martinu staly nově prožité Vánoce, kdy nastala i završující úleva ze sdílení s Irenou (ty předchozí byly jen na čas). I další část svátků prožívala kreativně a zvládala v klidu i návštěvy doma u matky a bratrů. Z kontaktu se mnou, jakožto terapeutem, považuje pro naši další spolupráci důležité, abych ji i nadále „rýpal a postrkova“, když mlčí a nejde jí mluvit. „Překvapil mne průzkum psychotopu, vidět znovu ten hnůj, chci mu nyní dát nový, lepší tvar“, dodává. K tomu se dostáváme po ukončení reflektování, když konkretizujeme její současná přání a očekávání, která vztahuje k dalšímu procesu terapie, o který stojí. Martina nejprve sjednotí bílé papíry, které použila pro reflektování uplynulého procesu, okolo navrstveného psychotopu. Výsledný obraz vypadá jako bílý kvítek s pestrobarevným středem. „Vypadá to upraveněji. Ten potměšilý tvar dosavadního života se rozplývá v nových možnostech bílé, a najednou jako by ta žlutá vespod bylo vycházející slunce“.

Aktualizujeme kontrakt v souladu s předjímáním této situace na konci třetího setkání, který dostává následující formu: 1. najít dobrý tvar pro přítomnost a budoucnost (radostněji, živěji, s opravdovou důvěrou k lidem, stát si za svým názorem a dělat to, co chci); 2. naučit se dovedně zpracovávat nepříjemné, bolestivé prožívání. Když se mne Martina zeptá na můj názor, na jí prožívanou změnu, podporuji ji: „Vypadáte radostněji, častěji se tu se mnou smějete, volíte jiné barvy a připadáte mi živější a ženštnější. To možná ty šperky, které jste začala nosit. Cítil jsem důvěru z vaší strany a také odvalu a chuť měnit staré a nefunkční a nacházet nové dovednější“. Pak jsme se rozloučili s tím, že se zase setkáme.

Text, k jehož konci se blížíme, jsem nazval „Hledání opravdové důvěry“, jelikož nalezení důvěry v sebe samu a v podpůrnou síť nosných mezilidských vztahů, které dokážou unést nejenom radost, ale i strast, utrpení a potíže, považuji za ten nejdůležitější faktor přispívající k úspěchu popisovaného psychoterapeutického procesu. Jak se to stalo? Kvalitní terapeutický vztah Martině umožnil experimentovat s objevováním a postupným přijímáním opomíjených oblastí jejího psychotopu. Podpora aplikování toho, co se v terapii osvědčilo (sdílení a zkoušení nového), v každodenním životě v rámci bezpečných, nosných mezilidských vztahů, zvyšovala klientčinu sebedůvěru a upevňovala i podpůrnou mezilidskou síť. Vyvážené reflektování jednotlivých dnů a korektivní zkušenosti z terapie vytvářely podmínky pro postupnou změnu sebe-pojetí od statické černo-bílé stability pojmů („vše je má vina, já jsem špatná“) k respektu k proměnlivé barevnosti prožívané skutečnosti, kterou lze všímavě prožívat a přijímat, se kterou se ale nemusí nutně identifikovat. Martině se podařilo najít odvahu vyjádřit svůj postoj k aktuální situaci v rodině, nalézt osobní krátkodobé cíle a začít na jejich podkladě utvářet svůj každodenní život. Jinými slovy Martina převzala odpovědnost za podobu svého života, který postupně přetváří dle svých přání a potřeb.

Do další etapy terapeutického procesu mi v mysli zůstávalo několik témat: upevnění nového postoje sebedůvěry a odpovědnosti za podobu svého života; zvládnutí problematického vztahu s matkou; rozvinutí dovedností jak zvládat nepříjemné skutečnosti života; vztah k tělu a tělesnému prožívání. Mnohá z těchto témat se stala předmětem pokračujícího procesu terapie. S Martinou jsme se setkávali ještě po dvě období. První v průběhu jara a počínajícího léta bylo věnováno realizaci nových možností a cílů v každodenním životě a hledání dovednějšího postoje k tělu a tělesnému prožívání. Ve druhém období od podzimu do začínající zimy jsme se věnovali intenzivní práci na vztahu

k matce. Jejich podrobná reflexe však už přesahuje rozsah práce. Snad jen dvě věty z našeho posledního setkání jako vyhodnocení celého terapeutického procesu: „*Tím, že neignoruji nepříjemně prožívané situace, ale že je všímavě zaznamenám a snažím se je dovedně zvládnout, nepříjemné prožívání ztrácí ostny, dostává tvary a je snesitelnější. Opět se mi otevírají nové alternativy a obzory, podobně jako po prvních týdnech terapie.*“ Martina mi občas napíše krátký e-mail¹², který potvrzuje získané a rostoucí kompetence v dovedném zvládnání života, a to je příjemný konec pro mne jako psychoterapeuta.

Literatura:

Benda, J., & Horák, M. (2008). Moudrost abhidhammy v psychoterapii: Hojivé balzámy pro duši. *Psychoterapie: Praxe–Inspirace–Konfrontace*, 2 (2), 85–93.

Čermák, I., & Štěpaníková, I. (1998). Metody kontroly validity dat v kvalitativním psychologickém výzkumu. *Československá psychologie*, 42 (1), 50–62.

Frýba, M. (2008a). *Psychologie zvládnání života: Aplikace metody Abhidhamma*. Boskovice: Albert.

Frýba, M. (2008b). *Buddhova meditace všímavosti a vhledu*. Boskovice: Albert.

Frýba, M. (2003). *Umění žít šťastně*. Praha: Argo.

Frýba, M. (2002). *Principy satiterapie*. Praha: Ateliér satiterapie.

Gendlin, E. T. (2003). *Fokusing*. Praha: Portál.

Hájek, K. (2007). Psychosomatické přístupy léčení strachu a úzkosti. In Vymětal, J. a kol., *Speciální psychoterapie* (2. přeprac. vyd.). Praha: Grada, s. 219–258.

Hájek, K. (2002a). *Tělesně zakotvené prožívání*. Praha: Karolinum.

Hájek, K. (2002b). *Satiterapeutické kotvení ve skutečnosti*. Praha: Ateliér satiterapie.

Hytych, R. (2003). Vztah slovo-skutečnost v souvislosti se změnou osoby. *Konfrontace: časopis pro psychoterapii*, 14 (2), 98–103

Hytych, R. (2007). Etika ve vztahu s klientem: od vnějšího tlaku k vnitřní motivaci. *Zpravodaj pedagogicko–psychologického poradenství*, 48, 66–71.

Hytych, R. (2008a). *Smrt a nesmrtelnost*. Praha: Triton.

Hytych, R. (2008b). Hrozby a možnosti přechodů. *Psychoterapie: Praxe–inspirace–konfrontace*, 2 (2), 79–85.

¹² Text kasuistiky prošel testem validity ze strany klientky (srov. Čermák & Štěpaníková, 1998; Miovský, 2006), jejíž terapeutický proces je v textu popisován: „...Dobrý den, děkuju za posláni článku, zavzpomínala jsem si na to, jak se měnil můj život. Ale nevím, jak se k článku vyjádřit, snad jen, že to tak bylo...“ (z textu e-mailu Martiny, září 2008, ve kterém klientka souhlasí s publikací textu). [Jména byla z etických důvodů změněna.]

Hytych, R., & Mezulianek, L. (2007). Zodpovědné tvoření: psychohygienu pro pedagogy. In Assenza D. (Ed.), *Praktické rady budoucím učitelům, řešení problémů 2. díl*. Olomouc: Centrum inovativního vzdělávání, A & M Publishing, s. 206–254.

Kratochvíl, S. (1998). *Základy psychoterapie*. Praha: Portál.

Miovisky, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.

Němcová, M. (2002). *Úvod do satiterapie*. Praha: Ateliér satiterapie.

Němcová, M. (1993). *Techniky průzkumu psychotopu*. Velká Bíteš: Ateliér satiterapie.

Rogers, C. R. (1997). *Ako byt' sám sebou*. Bratislava: IRIS.

Trávníček, Z. (2006). Tělo jako nástroj emancipace v Buddhově nauce. In Doležalová, I., Hamar, N., & Bělka, L. (eds.), *Náboženství a tělo*. Brno: Masarykova univerzita, s. 159–167.

Vogt, B. (1999). *Skill and Trust*. Amsterdam: Amsterdam University Press.

O autorovi: PhDr. Roman Hytych vystudoval psychologii na Fakultě sociálních studií MU v Brně, kde nyní působí jako asistent se zaměřením na psychoterapii. Pracuje též jako psycholog a psychoterapeut ve své privátní praxi.

Kontaktní údaje:

e-mail: romhyt@seznam.cz

adresa: Katedra psychologie FSS MU, Joštova 10, 602 00 Brno

Hytych, R. (2009). Hledání opravdové důvěry. *E-psychologie* [online]. 3(2), 59-70 [cit. vložít datum citování]. Dostupný z WWW: <<http://e-psycholog.eu/pdf/hytych.pdf>>. ISSN 1802-8853.