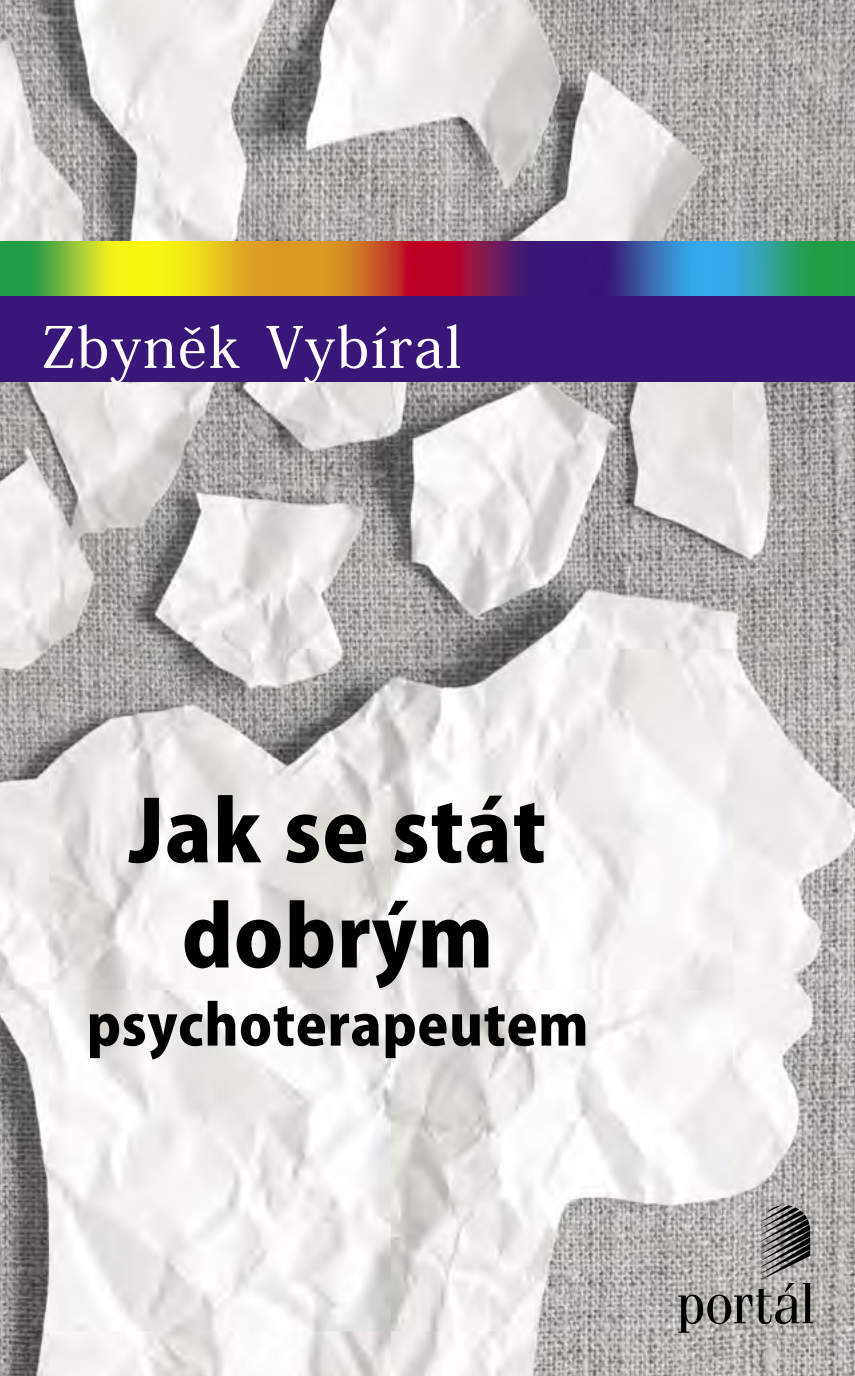

Zbyněk Vybíral

Jak se stát dobrým psychoterapeutem

portál

SPEKTRUM 103

Zbyněk Vybíral

Jak se stát dobrým psychoterapeutem

portál

© Zbyněk Vybíral, 2016
© Portál, s. r. o., Praha 2016

ISBN 978-80-262-1133-4

Obsah

První část
Co může psychoterapeuta vést 9
Deset poznámek místo předmluvy 11
1 Udělat to, co zafunguje 21
2 Vytvořit mezilidský vztah, který léčí 35
3 Vyhýbat se předpojatostem 55
4 Umět vést rozhovor 71
5 Techniky a postupy psychoterapeuta 85
6 Najít si svůj styl 107
7 Kdo je odborník? 121
8 Vědět alespoň něco z toho, co se ví z výzkumů 133

Druhá část
Co může psychoterapeuta svést 143
9 Psychoterapie založená na heslech a sloganech 145
10 Psychoterapie může škodit aneb etické souvislosti 157

„Dejte si za rámeček“ místo závěru 175
Literatura 181

Poděkování
Těm, od nichž jsem se učil a kteří mi nepřestali důvěřovat.

Co může psychoterapeuta vést

Vezměte psychoterapeuta do stáje a sledujte, jak na něj reagují koně (Bach, 2011, s. 8).

Deset poznámek místo předmluvy

Poznámka první: O nadání

Vodítka, která obsahuje tato kniha, nepostačí k tomu, aby se z vás stal dobrý psychoterapeut. Přesto je zde předkládám s pevným přesvědčením, že je užitečné si je pročíst, přemýšlet o nich a alespoň některými z nich se nechat inspirovat nebo vést. Kromě nastudování teorie je pro psychoterapii potřeba mít nadání. Psychoterapie je složitá mezilidská interakce a každý neumí dobře reagovat na druhé a mezi nimi. Někteří lidé mají nadání naslouchat druhým, zatímco jiní ne. Zjistit a přiznat si, jestli takovou dovednost máte, by mělo patřit k vašemu upřímnému sebeposouzení na samém začátku této práce. Někteří z nás mají sklon být spíše pokorní, nevyvyšují se nad druhé. Někteří lidé mají nadání být trpěliví, nesoudí hned a neodsuzují druhé za to, jací jsou. Někteří z nás působí pevně, komunikují jasně, nebojí se říct svůj názor, i když není populární, a umějí ho formulovat tak, že nikoho neurážejí. Jsou ochotni také názor pozměnit, když je druhý přesvědčí, že něco není tak, jak si mysleli. To všechno jsou užitečné předpoklady toho, aby se z vás stali dobří terapeuti.

To ale ještě nestačí.

Psychoterapeutická práce je zčásti založena na improvizaci. Zkušení terapeuti se hodně řídí intuicí. Psychoterapie se dá také přirovnat k práci průvodce. Kdybychom věděli, co všechno je třeba

k tomu, abyste v ní byli dobří, a co přesně máte udělat, abyste se to naučili, ocitli bychom se v regálech knihkupectví plných instantních návodů na život a vzdálili se od skutečného porozumění druhým. Psychoterapie je pokaždé, s každým novým člověkem jiná.

Poznámka druhá: Psychoterapeuta nemusíte potřebovat

Spisovatelka Petra Dvořáková v jednom textu vzpomíná, jak po tragické smrti partnera sáhla po detektivce. Napsala o tom:

> Ani nevím proč, detektivky nečtu. Jednu z paralel onoho příběhu tvořilo vyrovnávání hlavní hrdinky se smrtí sestry. Bylo to tak dokonale zpracované! Každý záchvěv, každý zářez v duši, který jsem cítila, byl v té knize zachycený. Nikdo, dokonce ani profesionálové, mi nedokázali pomoci tak jako tato kniha, která detailně pojmenovávala mou bolest, aniž by narušovala intimitu prožívaného utrpení.[1]

Je možné, že někdy nepomůže ani profesionál, který se stal dobrým psychoterapeutem. Jak vidno, někomu může v kritických okamžicích života více pomoci četba knihy. Jednomu pomůže poslech hudby, jinému malování, někomu série tanečních workshopů. Řadě lidí pomohou dobří přátelé, jeden nebo dva lidé, kteří si pro nás udělají čas a umějí naslouchat. Mnohdy pomohou v těžké situaci příbuzní: rodiče, sourozenec. Samota v období problémů spíše nepomáhá. Pomáhá přítomnost druhých lidí, které rádi vidíme, zejména přátel. Ale i zde jsou výjimky a někomu vyhovuje zůstat nějakou dobu sám, uzavřený do sebe. Psychoterapie nepomůže všem. Ale může pomoci mnohým.

---

1 K dohledání na internetovém serveru http://www.h70.cz (publikováno v únoru 2015).

Poznámka třetí:
O čem mluvíme, mluvíme-li o psychoterapii?

V srpnu roku 2012 se vedoucí představitelé (Council of Representatives) Americké psychologické asociace shodli na Rezoluci o účinnosti psychoterapie. Publikována byla v roce 2013 a mimo jiné charakterizuje psychoterapii takto:

> Psychoterapie (individuální, skupinová a párová/rodinná) je praktická činnost zaměřená v různých podobách na to, aby zajistila úlevu od symptomů a osobnostní změnu, aby do budoucna redukovala epizody, ve kterých se symptomy vyskytnou, aby zvýšila kvalitu života, napomáhala adaptivnímu fungování v zaměstnání či škole a ve vztazích, aby zvýšila pravděpodobnost toho, že člověk bude v životě činit zdravá rozhodnutí, a aby nabídla další zisky vytvářené v průběhu spolupráce mezi klientem/pacientem a psychologem. (APA, 2013, s. 102)

Obecně řečeno nabízí psychoterapie klientovi „hledání sebe samého či stávání se sebou samým, naplňování vlastních vývojových potencialit…" (Běťák, 2001, s. 7). Můžeme si vypomoci metaforou: psychoterapie bývá přirovnávána k uměleckému řemeslu a psychoterapeut třeba k uměleckému kováři, jak to v našem výzkumu zkušených psychoterapeutů zformuloval Václav Mikota (viz Řiháček et al., 2016) nebo již dříve Ludvík Běťák (2001). K tomu, abyste se stali kovářem *uměleckým*, je třeba naučit se řemeslu.

Otázka, zda a nakolik je psychoterapie **uměním**, se klade po celou dobu existence psychoterapie. Yalom v doslovu ke knize napsané se svou pacientkou definuje *umělecký rozměr* psychoterapie takto:

> „Umění" psychoterapie má pro mě dvojí význam: „umění" v tom, že provádění terapie vyžaduje použití intuitivních schopností, neodvoditelných z vědeckých zásad, a „umění" v keatsovském

smyslu,[2] že navozuje svou vlastní pravdu, přesahující objektivní analýzu. (Yalom, Elkin, 2004, s. 244)

Poznámka čtvrtá: Co se psychoterapií léčí a také o prvotním přínosu a druhotném uspokojení

Psychoterapeuti pomáhají lidem, kteří jsou v depresi, trpí různými druhy úzkostí, panickými stavy, poruchami nálad, nemohou spát, těm, kdo byli v dětství traumatizováni a tento zážitek jim v dospělosti nedovoluje psychicky zdravě žít, nebo těm, kdo zažili traumatickou událost a trpí posttraumatickým šokem. Pomáhají lidem, kteří zažívají prázdnotu dní a nenacházejí smysl života, trpí osamělostí. Pomáhají pacientům se schizofrenií či s atakami psychózy. Pomáhají léčit tzv. lékařsky nevysvětlitelné příznaky. Pomáhají párům, které spolu řeší vážné vztahové potíže. Lidem řešícím sexuální dysfunkce. Rodinám, v nichž mají vážné obavy o vývoj dítěte (rozvíjí se u něj mentální anorexie, prochází atakou schizofrenie apod.). Psychoterapeuti pomáhají lidem, kteří ve svém životě chtějí něco změnit.

Výčet potíží a s nimi spojených „zakázek", jimž má psychoterapeut vyhovět, je velmi široký, až nevyčerpatelný. Už z této šíře je zjevné, že se různé psychoterapeutické postupy musejí zákonitě odlišovat.

Inspirativní je Yalomovo dělení na prvotní přínos terapie a na získávání druhotného uspokojení:

> Pacienti vyhledávají psychoterapii, aby se jim ulevilo v nějakém trápení. Tato úleva (a často nezbytná související změna osobnosti)

---

2 „Umělecká" stránka psychoterapie přesahuje možnosti naší analýzy. K této myšlence přidejme ještě jiný Keatsův postřeh, podle nějž je umělec tím větší, čím více sil má vydržet před neznámým a nepochopitelným. V jednom dopise z Vánoc roku 1817 zformuloval slova o „negativní kapacitě" básníka: v tomto stavu se ocitá tehdy, když je „schopen být v nejistotách, tajemstvích, pochybách, a nijak ho to nedráždí, aby hledal fakta a důvody". Namísto umělce si dosaďme psychoterapeuta – platí to i o něm.

představuje prvotní přínos – důvod pro existenci psychoterapie. Nezřídka pacient získává jisté silné uspokojení ze samotného procesu terapie. Může se mu líbit nepřetržitá, nekončící péče, zaujatá pozornost věnovaná každé jeho myšlence, uklidňující přítomnost vševědoucího, ochraňujícího terapeuta… Nezřídka může být druhotné uspokojení tak velké, že přání zůstat v terapii přeroste přání být vyléčen. (Yalom, Elkin, 2004, s. 226–227)

Poznámka pátá: Psychoterapie pomůže dvěma lidem ze tří (anebo ne?)

Odhady toho, kolika pacientům a klientům psychoterapie pomůže, se dramaticky liší. Záleží na tom, jestli jde o psychoterapii konanou na klinikách v přísně kontrolovaných podmínkách, nebo o psychoterapii „běžnou", kterou nabízejí psychoterapeuti v soukromých praxích; záleží také na metodologii průzkumů a dalších faktorech. Dá se vůbec jednoduše říct, že víme, kolika lidem psychoterapie pomůže? Spíše ne. Lambert (2013) odhaduje, že úspěšná může být až u 67 % těch, kdo se budou léčit – a nezáleží na tom, o jakou formu psychoterapie půjde. Ovšem i u třetiny osob neléčených dojde za stejné časové období ke znatelnému pokroku. Tento třetinový odhad progresu u osob, které psychoterapii nepodstoupí, není nepochopitelný: někdo začne o své nemoci či o svém vztahovém problému číst, scházet se s přáteli, probírat svůj problém s nimi – a pomůže mu to. Dá se jen říct, že využití psychoterapie je zhruba **dvakrát spolehlivější** cestou k tomu, abychom si v těžké situaci s pomocí psychoterapeuta dokázali pomoci. Rozsáhlý průzkum časopisu *Consumer Reports* dospěl v roce 1994 až k počtu 92 % lidí, kteří uvedli, že jim pomohla nějaká forma psychoterapie, poradenství nebo také účast ve svépomocné skupině, když jim nebylo dobře (více viz Vybíral, Roubal, 2010).

Z nedávné doby jsou ale známy i přesnější počty těch pacientů a klientů, kteří se v psychoterapii nezlepšili. Zdá se, že jsou

alarmující: v běžné populaci se psychoterapií vyléčí 14 %, zlepší 21 %, nezmění 57 % a zhorší 8 % klientů. Psychoterapii navíc předčasně ukončí 47 % pacientů (Lampropoulos, 2011). Otázka, jak být dobrým psychoterapeutem, nabývá na důležitosti.

Poznámka šestá: Úspěch záleží na klientovi

Na čem záleží úlevný, léčivý a energetizující účinek psychoterapie, pokud se podaří? Hlavní „neznámou" je klient nebo pacient. Případný úspěch psychoterapeutické léčby bude vždy nejvíce záležet na klientovi samotném. Vedle připravenosti změnit se (takové připravenosti, k níž se člověk již sám rozhodl) záleží také na jeho schopnosti a ochotě něco ve svém životě a v sobě přeorganizovat, začít dělat jinak, lépe. Záleží rovněž na chronicitě problémů, na jejich složitosti, záleží na tom, zda se nemocnému ze strany jeho nejbližšího okolí (tedy nejen od psychoterapeuta) dostává pomoci, záleží na intenzitě symptomů. Nejdůležitější je ale to, zda je ochoten a připraven se léčit.

Poznámka sedmá: Jak dlouho to trvá

Záleží také na tom, kolik terapeutických sezení člověk absolvuje. Velká část klientů nebo pacientů v ambulantní péči navštíví psychoterapeuta jednou až čtyřikrát a pak přestane docházet, přestože psychoterapie sotva začala. To zpravidla nestačí k podstatnému zlepšení, které by navíc mělo delší trvání. Klientům se dostane spíše krizové intervence: krátkodobé podpory v obtížném životním období. Aby se dalo předpokládat alespoň na 50 %, že se vyléčí, musel by člověk do ambulance nebo soukromé praxe psychoterapeuta dojít zhruba na osmnáct až dvacet sezení, jak na základě mnoha studií vyčíslil Lambert (2013). Odhady dostatečného počtu sezení, které by měly vést k vyléčení nebo postačovat k nastartování důležité změny v klientových potížích,

se liší. Výzkumníci zkoumají i to, jak dlouho navozená změna vydrží. Lambert (2013) uvádí, že konzultací s psychoterapeutem by mělo být alespoň sedm a že lidé, kteří absolvovali dvanáct až čtrnáct terapeutických sezení na klinikách (zejména v rámci hospitalizace), měli často z léčby zisky i dva až tři roky po jejím ukončení. Řada autorů však stále zdůrazňuje vyšší počet sezení, okolo dvaceti.

Představme si doporučenou „dávku" psychoterapie ještě jinak. Člověk, který začne docházet k terapeutovi jednou týdně, by měl vydržet docházet alespoň čtyři až pět měsíců, aby se pravděpodobnost vyléčení přehoupla přes 50 %. Co se týče skupinové psychoterapie v rámci hospitalizace, jsou autoři, kteří doporučují osm týdnů na rozdíl od rozšířenějších šestitýdenních pobytů (Kryl, Kochtová, 2012). Stále je přitom ve hře pacientova vlastní spolupráce na vyléčení, jeho vlastní příspěvek k úspěšné změně k lepšímu.

Na druhou stranu je dobré říct, že by se psychoterapie neměla zbytečně prodlužovat. Prodlužovaná psychoterapie se může podílet na udržování (chronifikaci) symptomů, problémů nebo stresu. Psychoterapeutovým úkolem je tedy mimo jiné také to, aby uměl psychoterapii ve správný čas ukončit. Poznat, kdy nastal správný čas, není jednoduché.

Poznámka osmá: Psychoterapeut má být trpělivý

Na řadě míst této knihy najde čtenář věty jako „psychoterapeut by měl to či ono". Například: Měl by umět vycítit, jak dlouho má při sezení mlčet, aby jeho mlčení klientovi pomáhalo. Měl by být trpělivý. Již v názvech některých kapitol je formulováno, co má psychoterapeut dělat. Má udělat něco, co zafunguje. Má vytvořit mezilidský vztah a tímto vztahem léčit. Měl by si ustavičně uvědomovat své předpojatosti a vyhýbat se jim. Měl by… Musím se přiznat, že věty nabádající, že by někdo něco měl dělat, nemám rád, a tak jsem u každé zvažoval, zda ji v textu ponechat. Věřím,

že si každý psychoterapeut nakonec hledá vlastní cestu ke svému osobitému stylu práce.

Poznámka devátá

Velmi užitečnými knihami pro začátečníka v profesi jsou soubory beletrizovaných kazuistik a také knihy, které napsali sami pacienti, ať už po léčbě, nebo během ní (více o tom v sedmé kapitole).

Jsem přesvědčen, že kromě kazuistik a literárních textů, které sepsali samotní pacienti, je pro psychoterapeuta užitečné, když se často věnuje také čtení beletrie. Chci tu vzpomenout na svého učitele psychoterapie Antonína Šimka (1945–2005), který studentům na katedře psychologie předkládal několikastránkový seznam užitečných románů a povídkových knih. Několik tipů na četbu beletrie najde čtenář v závěru první kapitoly.

Poznámka desátá

Portrét zkušeného a zralého terapeuta byl v literatuře vytvořen vícekrát. Jedním z nejúplnějších je portrét sepsaný T. Skovholtem, L. Jenningsem a M. Mullenbachovou (in Skovholt, Jennings, 2004). Byl vytvořen na základě rozhovorů s nejzkušenějšími psychoterapeuty, z jejich výpovědí o sobě a jejich názorů na psychoterapii, ale také na základě literatury. Autoři do portrétu zahrnuli např. Rogersovu charakteristiku lidí, kteří „žijí naplno“. Žijete-li naplno, jste otevření zkušenostem a zážitkům, dokážete skutečně prožít danou chvíli a v průběhu života si stále více důvěřujete.

Byl jsem také zvědav, co pomáhá nebo pomáhalo mým zkušeným kolegům, často mým přátelům z řad psychoterapeutů, a co považují za důležité. Někteří z nich byli ochotni to zformulovat, a tak na konci každé kapitoly najdete krátkou konfesi zkušeného psychoterapeuta. Všem, kdo takto přispěli svým názorem na umění této profese, děkuji.

A ještě jedno upozornění, než začnete číst

Na několika místech najdete řečeno podruhé nebo potřetí totéž, jen jinými slovy. Většinu takových míst jsem v textu ponechal i po opakovaném pročítání, protože věřím, že opakování a připomínání souvisí se záměrem této knížky. Opakovaně říkám, co považuji za důležité (např. že by psychoterapeut neměl svou práci dělat, aby byl obdivován svými klienty). Pokud ovšem někdo bude vnímat opakování jako redundantní a bude mu nepříjemné, omlouvám se předem a prosím o laskavé přeskočení takových míst.

Na podzim roku 2015 se mě partnerka, vidouc, že pokračuji v psaní knihy s názvem *Jak se stát dobrým psychoterapeutem*, zeptala: „A už jsi na to přišel?“ – Uvědomil jsem si, že ne, že návod na to, jak se stát dobrým psychoterapeutem, neznám. Neumím formulovat stručnou a jiskřivou odpověď, která by zazněla jako lusknutí prsty. Cesta každého terapeuta je individuální. A většinou hodně dlouhá. Dobrým psychoterapeutem se nestanete ze dne na den. Bude to spíše „stávání se“. Je na každém z nás, abychom si našli svou vlastní cestu.

Udělat to, co zafunguje

> Myslím, že cítila mou starost o ni, a já doufal, že nepozná mou neupřímnost (Yalom, 2001, s. 51).

Není obvyklé, aby kniha o psychoterapii začínala pasáží z povídky. Doporučuji ale následující ukázku nepřeskočit. Epizoda popsaná kanadskou povídkářkou Alicí Munroovou má s psychoterapií hodně společného.

Inspirace z povídky

Vypravěčkou povídky je dívka vyháněná na noční procházky kolem domu obsesemi, které zažívá v dětském pokoji sdíleném s malou sestrou. Napadá ji, že by sestřičku mohla uškrtit. Nemůže spát, proto vychází tiše z pokoje i z domu a toulá se. Jednou ji před domem za časného rána uvidí otec, sám sedící nezvykle brzy na verandě, a zapřede s ní rozhovor o ponocování.

> Nebyla jsem si jistá, kam až chce v rozhovoru o mém ponocování dojít. Z jeho slov jsem pochopila, že i on pokládá nespavost za protivnou, ale bylo to všechno? Rozhodně jsem mu nechtěla vykládat nic víc. Kdyby jakkoli naznačil, že si je vědom, že je v tom něco víc, kdyby dal najevo, že čeká, co mu o tom řeknu, myslím, že by ze mě nedostal vůbec nic. Musela jsem přerušit ticho ze

své vlastní vůle a přiznat, že nemůžu spát. Že jsem musela vstát a jít ven.

Pročpak?

Nevím.

Zdál se ti ošklivý sen?

Ne.

„Hloupá otázka," řekl. „Hezký sen by tě z postele nevyhnal."

Čekal, co řeknu sama, na nic se neptal. Chtěla jsem mlčet, ale pak jsem to řekla. Pravdu, upravenou jen trochu.

Řekla jsem, že se bojím, že ublížím sestřičce. Doufala jsem, že to stačí, aby pochopil, jak to myslím.

„Že ji uškrtím," dodala jsem vzápětí. A bylo to venku.

Teď už jsem ta slova nemohla vzít zpátky, nemohla jsem se vrátit v čase, být stejná jako předtím.

Otec to slyšel. Slyšel, že si myslím, že jsem schopná jen tak bez důvodu uškrtit ve spánku malou Catherine.

„Rozumím," řekl.

A pak dodal, že nemusím mít strach. „Lidi občas mívají divné myšlenky."

Řekl to docela vážně, vůbec ne vyděšeně nebo pohoršeně. Lidi občas mívají podobné myšlenky, podobné strachy, dalo by se říct, ale není třeba se jich bát, jako se člověk nemusí bát nějakého snu.

Neřekl výslovně, že se nemusím bát, že bych něco takového udělala. Spíš jsem měla pocit, že pokládá za samozřejmé, že se nic takového nemůže stát. To je následek éteru, řekl. Co ti dávali v nemocnici. Není to nic skutečnějšího než sen. Nic takového se nestane, tak jako náš dům nezasáhne meteorit (samozřejmě by mohl, ale míra pravděpodobnosti takovou událost řadí do kategorie nemožnosti).

Vůbec mě neobviňoval, že si něco takového myslím. Řekl, že se tomu nediví.

Mohl toho říct ještě mnohem víc. Mohl se mě vyptávat, jaký mám ke své sestře vztah nebo jestli jsem nespokojená se svým

životem. Kdyby se to odehrálo dnes, patrně by mě objednal k psychiatrovi. (Myslím, že s jiným příjmem a o generaci později bych to pro dítě udělala.)

Nicméně to, co udělal on, fungovalo taky. Vrátil mě zpět na zem, aniž by se mi posmíval nebo mě vyděsil, zpátky do normálního světa, ve kterém jsme žili.

Lidi občas mívají různé myšlenky, které by radši neměli. To se v životě stává. (Munroová, 2014, s. 246–247)[3]

O krátkém rozhovoru popsaném v ukázce bychom mohli bez rozpaků říct, že vystihuje charakter intervence v účinné psychoterapii. Zastavme se u čtyř míst této epizody.

1

Vypravěčka říká, že by otci nic neřekla, kdyby „jakkoli naznačil, že si je vědom, že je v tom něco víc". Nevím, zda jsou tato slova zcela pochopitelná. Řekněme si proto něco málo o citlivých čidlech klienta.

Člověka, který vyhledá psychoterapeuta, může v otevřeném svěřování zabrzdit, když vycítí, že si terapeut beztak už něco myslí. Například když rozpozná terapeutovo přesvědčení, že „je v tom něco víc". Když se setká s jeho předpoklady, k nimž, jak se domnívá, sám nezavdal žádnou příčinu.

Psychoterapeut má na začátku setkání zůstat spíše **nevědoucí**. Jinak řečeno: má zprvu setrvat v otevřeném stavu, ve kterém bude informace teprve přijímat, bude se **dozvídat vše podstatné** od klienta. Neměl by např. vyvozovat předčasný závěr z prvního dojmu nebo z reference, kterou dostal od kolegy. Teprve klient mu řekne, co ho trápí a jakou má toto trápení podobu. Až klient mu zároveň umožní pochopit, jaký **význam** svým potížím přikládá.

3 Z povídky „Noc". Podle autorčiných vlastních slov je tato povídka autobiografická.

Časné interpretace a závěry vlastně svědčí o terapeutově uzavřenosti. Rychlé označení klientových potíží, i když je odborné a trefné, u klienta spíše zastaví další svěřování a reflexe. Důležité je, že může také zarazit jeho vlastní hledání řešení. Psychoterapeut má být trpělivý. Nemá dělat chytrého. Otcovo *„za-tím-je-určitě--něco-víc“* by vypravěčku v povídce zarazilo, a otci by se nesvěřila. Terapeut tedy sám **nemá spěchat s výkladem a má zpočátku naslouchat**.

2

Otec se projeví sympaticky, když glosuje sám sebe: „Hloupá otázka… Hezký sen by tě z postele nevyhnal.“

Pro vytvoření důvěry na začátku konzultace se osvědčuje, když psychoterapeut reflektuje vlastní slova, když **koriguje a přizpůsobuje** to, jak mluví a jak rychle a do jakých témat se sám pouští. Zmíněná trpělivost nemusí mít nutně podobu **mlčení**, ale ani mlčení se nebojme. Jistě, příliš dlouhé mlčení může u klienta vyvolávat úzkost. Každému z nás je příjemné jinak dlouhé mlčení. To by měl psychoterapeut umět vycítit. Na někoho by měl zvolna, povzbudivě mluvit; jinému člověku dát prostor, aby se ve společném mlčení rozhodl mluvit sám.

Budete-li více mlčet, nevadí. Klient, který za vámi přišel, přišel proto, aby s vámi něco řešil, aby se vám svěřil, aby vám vylíčil část svého životního příběhu. Přišel, protože on sám chce mluvit.

Dívce pomohlo, že se jí táta na nic neptal.

3

Jádro „intervence“, kterou dceři poskytl otec, by se dalo objevit v těchto slovech: „‚Rozumím,‘ řekl. A pak dodal, že nemusím mít strach. ‚Lidi občas mívají divné myšlenky.‘“

Vypravěčka hodnotí tón i vyznění, zdůrazňuje, že promluvil vážně, ale že nebyl vyděšený nebo pohoršený. Psychoterapeuta by nemělo vyděsit nic. Psychoterapeut by se také měl ubránit tomu,

aby se nad čímkoli pohoršoval. Působí na klienta i neverbálně: tónem, tím, jak se zatváří, pohledem. V některých terapeutických přístupech se citlivá neverbální komunikace zdůrazňuje více, jinde méně, ale terapeuti napříč směry vesměs uznávají její moc.

Otec na rovině slov udělal to, že svěřené obsesi připsal uklidňující atribut „to je normální“, respektive „to se lidem stává“. A pak dceru povzbudil.

To je velmi důležité!

Otec vyzařoval jistotu (zůstával přesvědčen), že dítě úmysl, se kterým se mu svěřilo, neuskuteční.

Psychoterapeut má zůstat **klidný**. Na klienta má umět **přenášet jistotu**, že se nic špatného neděje. Minimálně teď, kdy se klientka svěřila s tím nejděsivějším. Právě teď se neděje nic špatného! Naopak.

4

Otec pak nabídl dceři **vysvětlení**. Řekl jí, že je to následkem éteru. Nepřehlédněme ale, že vysvětlení je zde až na třetím místě. Předcházela uklidňující slova a klidná emoční reakce. Teprve potom přišla nabídka objasnění. Vysvětlení, výklady, interpretace – to vše má být klientovi předkládáno **zkusmo**, ne jako „hotová věc“. Terapeut tu není od toho, aby domnělým objasněním klienta manipuloval, a klient nemá žádnou povinnost přijmout objasnění za své. Anglická psychoterapeutka Elsa Jonesová používá (stejně jako jiní terapeuti) termín **hypotetizování**. Psychoterapeuta při naslouchání klientovi velmi často napadají hypotézy. Na mysl mu přicházejí vysvětlení, která ani zacílenými hypotézami nejsou. Nikdy neví, jestli se svou hypotézou má, nebo nemá pravdu. Zkusmo je před klientem vysloví, ale je připraven a ochoten se jich vzdát, odvolat je, „zapomenout na ně“, pokud je klient nepřijme. V psychoterapii koneckonců o pravdu nejde. Možná klient v danou chvíli nechce nějaké vysvětlení přijmout. Může být důležité, že hypotéza zazněla. Je vzata zpět, ale může být přijata po čase.

Zdůrazněme ještě jednou ono pořadí: Ten, koho nejprve uklidníte a nad jehož chováním se nepohoršíte, bude vašim hypotézám ochotněji a otevřeněji naslouchat.

To, co otec udělal, zafungovalo. Přesně to je úkolem psychoterapeuta: udělat něco tak, aby to zafungovalo. Věcí, které může udělat, zpravidla bývá více.

Pro tuto chvíli nepřehlédněme dovednosti, jež se někdy charakterizují jako komunikační:

- **trpělivě vést klidný rozhovor**,
- **být připraven naslouchat a umět naslouchat**,
- **nespěchat** na klientovu změnu,
- **nevytahovat a nepředvádět se**, nenaznačovat, že toho víme víc než klient.

Americká psychoanalytička Ehrenbergová (2014, s. 43) píše:

> Pro některé pacienty může být důležitější než jakákoli interpretace skutečnost, že někdo je **ochoten naslouchat**, zajímat se o jejich prožitky, mít zájem je poznat, umět se radovat z jejich společnosti a být ochoten být s nimi, i když právě prožívají zlé časy.

Otec toho dokázal hodně. Ze světa hrůzu nahánějících obsesí vrátil dítě „na zem, aniž by se mi posmíval nebo mě vyděsil, zpátky do normálního světa, ve kterém jsme žili".

Psychoterapie byla, je a zůstává také **uměním**. Uměním ve smyslu „umět ji dělat", ve smyslu dobře zvládnutých dovedností, jejichž základ vytváří nadání, intuice a některé charakterové vlastnosti. Vlohy, vlastnosti a postoje. Pro psychoterapii se pravděpodobně lépe hodí lidé s prosociálními postoji, tolerantní a klidní.

Mimochodem: může být otec psychoterapeutem své dceři? Nemůže. Může být jen citlivým rodičem. Nemá si hrát na psychoterapeuta.