

Pražská vysoká škola psychosociálních studií



**Význam psychosociálního poradenství pro osobnostní
stabilitu a frustrační toleranci mužů v České republice**

Bc. Barbora Nováková

Vedoucí práce: MUDr. PhDr. Jan Poněšický, Ph.D.

Praha 2010

Prague college of psychosocial studies



**Significance of psychosocial guidance for personal stability
and frustration tolerance of men in Czech Republic**

Bc. Barbora Nováková

The Diploma work Supervisor: MUDr. PhDr. Jan Poněšický, Ph.D.

Praha 2010

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma Význam psychosociálního poradenství pro osobnostní stabilitu a frustrační toleranci mužů v České republice zpracovala samostatně a použila jen uvedených pramenů a literatury.

Praha, srpen 2010

.....

Poděkování

Děkuji MUDr. PhDr. Janu Poněšickému, Ph.D., za odborné a podnětné vedení a za poskytnutí cenných rad při zpracování mé diplomové práce.

Dále děkuji svým klientům, díky nimž jsem získávala poznatky o vlivu a významu psychosociálního poradenství, zejména pěti klientům, kteří poskytli souhlas se zveřejněním svého příběhu.

Anotace

Tato práce pojednává o významu psychosociálního poradenství pro muže v České republice. Vymezuje klíčová témata, se kterými muži do poradenství přicházejí, a témata objevující se během poradenského procesu. V teoretické části se práce zabývá vlivy, které působí na postavení současné generace mužů ve společnosti, především emancipací žen a rodinným prostředím. Empirická část práce popisuje kazuistiky pěti vybraných klientů. V příloze jsou uvedeny doslovné přepisy klíčových částí sezení s pěti klienty.

Klíčová slova

Poradenství, frustrace, osobnost, stabilita, emancipace, feminizmus, emoce

Abstract

Diploma thesis discusses the significance of psychosocial consultation for czech men. It specifies key themes, which lead men to enter consultation, as well as themes, which are emerging during consultations. Theoretical part is devoted to influences effecting the standing of contemporary men in society, especially to the influence of women emancipation and to the influence of family. Case histories of five selected clients are described in empirical part. Word for word transcriptions of key topics, which occurred during sessions with these five clients are enclosed.

Key words

Guidance, frustration, personality, stability, emancipation, feminism, emotion

OBSAH

ÚVOD	10
TERMINOLOGIE	12
1.1 Poradenství.....	12
1.2 Frustrace.....	12
1.3 Osobnost.....	13
1.4 Stabilita.....	14
1.5 Emancipace.....	15
1.6 Feminizmus.....	15
1.7 Emoce.....	16
2 PSYCHOSOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ, VYMEZENÍ POJMU, PODMÍNKY A CÍLE	18
2.1 Vzájemná citová vazba.....	19
2.2 Vzájemné porozumění.....	21
2.3 Cíle a úkoly	22
3 POSTAVENÍ MUŽŮ V ČESKÉ REPUBLICE – PŘEHLED VÝVOJE PROBLÉMU	25
3.1 Emancipace a feminizmus	26
3.2 Častá témata v psychosociálním poradenství mužů, teoretické předpoklady	30
4 VÝVOJ A VÝCHOVA CHLAPCE	34
4.1 Vliv testosteronu	34
4.2 Vývoj mozku	35

4.3 Psychický vývoj chlapce	36
4.4 Vliv matky - starostlivá péče, vnímavý kontakt	39
4.5 Vliv otce - dobrodružství a boj	41
4.6 Sexualita	46
4.7 Emoce	48
4.8 Duchovní rozměr	50
5 PŘÍPADOVÉ PRÁCE	52
5.1 Cíl práce a výběr kazuistik	52
5.2 Obtíže ženy-poradkyně v psychosociálním poradenství klientů - mužů	54
5.3 Případové práce	56
5.3.1 Případová práce - Klient A	57
5.3.2 Případová práce - Klient B	65
5.3.3 Případová práce - Klient C	73
5.3.4 Případová práce - Klient D	78
5.3.5 Případová práce - Klient E	86
6 ZHODNOCENÍ A DISKUSE K PRAKTICKÉ ČÁSTI.....	94
6.1 Zhodnocení práce s klienty.....	94
6.2 Diskuse	96
ZÁVĚR	98
SEZNAM LITERATURY.....	100
BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE.....	105

PŘÍLOHA – PŘEPIS KLÍČOVÝCH ČÁSTÍ SEZENÍ	1
Klient A	1
Klient B	42
Klient C.....	77
Klient D.....	97
Klient E.....	145

ÚVOD

Diplomovou prací na téma Význam psychosociálního poradenství pro osobnostní stabilitu a frustrační toleranci mužů v České republice jsem si vybrala záměrně. Psychosociálnímu poradenství se věnuji na základě svého dřívějšího vzdělání již více než deset let. Pracuji pod pravidelnou supervizí.

V počátku mé soukromě vykonávané praxe ke mně docházely především ženy s osobními a vztahovými problémy. S muži jsem se častěji setkávala jako lektorka v rámci firemních tréninků a díky specifickým rysům těchto tréninků jsem měla možnost seznamovat se s mužským pohledem na svět podrobněji.

Postupem doby mě však v individuálním psychosociálním poradenství začalo navštěvovat stále více mužů. Musela jsem se proto snažit porozumět mužskému způsobu chápání světa a jejich zpracovávání problémů. Bylo pro mne velmi zajímavé srovnávat přístup k poradenství mezi klientkami a klienty a sledovat jeho rozdílnost. Zabývala jsem se rovněž tématy společnými pro obě pohlaví, ale zároveň jsem věnovala také pozornost problémům objevujícím se častěji u žen a naopak vyskytujícími se převážně u mužů. Poněkud odlišný charakter profesního vztahu se ženami a s muži i rozdílný způsob práce s nimi.

Při práci s klienty-muži jsem si následně uvědomovala, že postavení mužů v České republice není vůbec jednoduché. Přestože společnost hovoří o nerovných možnostech žen, které skutečně existují především v pracovních vztazích, nemluví se bohužel o tom, že v současné české společnosti je složitá i pozice mužů. Podle mého názoru byli muži znejistěni ve své mužské roli a dosud se jim nepodařilo najít novou sebejistotu po boku svých emancipovaných matek a manželek. Toto zajímavé téma jsem proto vybrala jako stěžejní pro svou diplomovou práci.

Diplomovou práci jsem rozdělila do dvou hlavních částí, na část teoretickou a na část empirickou, jejíž součástí je i Příloha.

V teoretické části se zamýšlím nad významem poradenství, nad vývojem postavení mužů v České republice, zaměřuji se na specifika vývoje chlapců a dále na témata, se kterými se během psychosociálního procesu u mužů-klientů setkávám.

V empirické části uvádím kazuistiky pěti klientů, kteří mi poskytli informovaný souhlas se zveřejněním svých případů. Vybraní klienti měli velmi podobné společenské a sociální zázemí, ale jejich příběhy se výrazně lišily tím, z jakého rodinného prostředí muži pocházeli. Rozdílný byl také jejich přístup k psychosociálnímu poradenskému procesu, délka docházení do poradenství i výsledek terapií.

V této části popisuji i své pocity a potíže, se kterými jsem se musela během poradenského procesu s jednotlivými klienty vyrovnávat.

V Příloze pak uvádím doslovné přepisy částí sezení s těmito pěti klienty.

Cílem mé práce je poukázat na význam a přínos psychosociálního poradenství pro muže, upozornit na specifika poradenského procesu u nich a akcentovat nejčastější témata, která se v průběhu psychosociálního poradenského procesu s nimi objevují.

1 TERMINOLOGIE

Na počátku své diplomové práce považuji za nutné blíže definovat některé základní pojmy, které budu ve své práci používat.

Jedná se o následující termíny: poradenství, frustrace, osobnost, stabilita, emancipace, feminizmus, emoce.

1.1 Poradenství

Přesnou definici „poradenství“ je nesnadné nalézt, ale poměrně výstižná je definice v Psychologickém slovníku:

„Poradenství psychologické (counselling, guidance), činnost dnes týmová (psychologové, pedagogové, sociologové, neurologové, psychiatři, sexuologové, právníci aj.), zaměřená na překonání psychol. problémů jedince a rozvoj osobnosti; hranice mezi poradenstvím, psychoher., psychagogikou a soc. prací se překrývají...“ (HARTL a HARTLOVÁ, 2000, s. 420).

1.2 Frustrace

„Frustrace (frustration), stav zklamání, zmarnění; vzniká, je-li člověku, ale i zvířeti zabráněno dosáhnout cíle nebo jeho snažení; za stavem f., kt. byla vyvolána překážkou na cestě k cíli, resp. ohrožením, oddálením n. znemožněním uspokojit urč. potřebu, může vézt překážka: a) vnější, tj. fyzická n. způsobená jednáním jiné osoby, anebo b) vnitřní, tj. stydlivost, plachost, pocity viny, výčitky svědomí aj.: odolnost na frustrační situace rozdílná; dle J. Dollarda výskyt agresivního chování vždy předpokládá přítomnost frustrace; dle K. Horneyové (1939) vzniká f. z rozporu mezi egoizmem a altruizmem, potřebou a skutečnou možností jejího uspokojení,

teoretickou svobodou člověka a nemožností plně ji uplatnit; v mnoha případech, zvláště u dětí vede f. k regresi, k cestě zpět, k méně zralému chování, kt. jedinec již ve vývoji překonal; další možnost je fixace, stereotypní forma chování, kt. se objeví v neřešitelných problémových situacích; protože fixace redukuje úzkost, je změna zafixovaného chování obtížná a možná jen s pomocí urč. vedení či tréninku; jsou známy i případy, kdy frustrace vede k růstu celkové hladiny motivace; zvláštním případem je frustrace existenciální“ (HARTL, HARTLOVÁ, 2000, s. 172).

Frustraci stručně definuje Slovník cizích slov, jako „stav porušené psychické a citové rovnováhy člověka vznikající tím, že uspokojení jeho potřeb je mařeno n. znemožňováno; blokáda na cestě k cíli“ (KLIMEŠ, 1994, s. 207).

Jako „emoční stav vyvolaný a) neuspokojením psychické nebo tělesné potřeby; b) znemožněním, přerušením aktivity zaměřené na dosažení nějakého cíle“ vykládá frustraci Encyklopedický slovník (1993, s. 324).

S termínem frustrace úzce souvisí i pojem frustrační tolerance, který P. Hartl a H. Hartlová (2000, s. 622) vymezují takto: „**Tolerance frustrační** (*frustration tolerance, termín S. Rosenzwiega (1944)*); odolnost především vůči frustraci, ale šířeji též konfliktům, stresu a psych. zátěži vůbec; hladina tolerance je inter- a intraindividuální, závislá na konstituci a výchově; ovlivnitelná též život. zkušeností, emocionální podporou (partner, skupina), psychoterapií“.

1.3 Osobnost

Mezi základní pojmy je nutno zařadit i pojem osobnost. Rozsáhle tento pojem opět popisuje Psychologický slovník:

„**Osobnost** (*personality*) nejčastěji je definována jako celek duš. života člověka, má svůj původ ve slově *persona*, pův. maska pro boha podsvětí, později stálý typ, charakter, role člověka; k běžně uváděným skutečnostem

patří seznam 50 rozdílných definic osobnosti G. W. Allporta z r. 1937; osobnost považuje za dynamickou organizaci psychofyzických systémů v jedinci, kt. určuje jeho adaptaci na prostředí a jeho charakteristické způsoby chování a prožívání; H. J. Eysenck považuje osobnost za poměrně stálou jednotu charakteru, temperamentu, intelektu a těla, což umožňuje její jedinečnou adaptaci na prostředí; H. Piéron vidí osobnost v jednotě její inteligence, charakteru, temperamentu a konstituce; dle J.B. Watsona je o. konečný výsledek našich zvyků... všichni se shodují v jednom: nejvlastnějším znakem osobnosti je její jedinečnost, výlučnost, odlišnost od všech jiných osobností...“ (HARTL, HARTLOVÁ, 2000, s. 379).

Zkrácenou definici najdeme v Encyklopedickém slovníku. (1993, s. 788).
„Osobnost, hypotetický souhrn, systém psychických vlastností, které jsou biolog. determinovány, ale utvářejí se v průběhu života jedince v interakci s okolím“

1.4 Stabilita

Dalším důležitým pojmem, zmiňovaným v mé práci, je termín stabilita.

„Stabilita, ž. pevnost, stálost, ustálenost; odb. schopnost podržet určitou vlastnost v předepsaných mezích i za vnějšího rušivého působení; 2. rovnováha; tech. schopnost vrátit se po vychýlení do původní polohy...“ (KLIMEŠ, 1994, s. 726).

Psychologický slovník pracuje i s pojmem *„Stabilita emoční (Emotional stability), stálost, vlastnost charak. min. emocionální změnou, schopnost udržet osobnost bez výkyvu při zátěži; z hlediska biochemického správný poměr mezi látkami, kt. na receptorech vyvolávají úzkost, a látkami, kt. úzkost tlumí“* (HARTL, HARTLOVÁ, 2000, s. 559).

1.5 Emancipace

: **Emancipaci** lze definovat podle Psychologického slovníku jako „zrovnoprávnění, osvobození z podřízeného postavení“, jako „úsilí o zrovnoprávněné postavení žen a podle W. Leiermana jako proces, „jehož prostřednictvím člověk rozvíjí kritické vědomí, vypracovává emocionální reakce na skryté, sociálně dané závislosti a snaží se nalézt osvobozující alternativy, resp. lepší životní orientaci“ (HARTL, HARTLOVÁ, 2000, s. 137).

Jiné vymezení pojmu najdeme ve Slovníku cizích slov. „**Emancipace** 1. ant. právní akt, kterým otec propouští dítě z moci otcovské 2. emancipování, osvobozování, vymanění, zrovnoprávnění (nejč. ženy)“ (KLIMEŠ, 1994, s. 150).

1.6 Feminismus

S pojmem emancipace úzce souvisí termín feminismus.

Feminismus je jednak „teorie založená na politické, ekonomické a sociální rovnosti pohlaví“, jednak „organizovaná činnost zaměřená na dosažení ženských práv.“ (HARTL, HARTLOVÁ, 2000, s. 162).

Ve Slovníku cizích slov je feminismus definován jako „snaha o zrovnoprávnění žen s muži“ (KLIMEŠ, 1994, s. 182).

Encyklopedický slovník (1993, s. 298) specifikuje: „**Feminismus**, sociol., hnutí usilující o dosažení polit., ekon. a soc. rovnosti žen s muži, prosazení práv a zájmů žen; vzniklo ve 2. pol. 19. a poč. 20. st.; psychol. chování, postoje a projevy charakteristické pro ženy, např. převaha intuitivních složek myšlení.“

1.7 Emoce

Nejvíce zmiňovaným pojmem v mé práci je termín emoce.

*„**Emoce** (emotion, affect), širší pojem než cit, zastřešující subjektivní zážitky libosti a nelibosti provázené fyzik. změnami, motorickými projevy (gestikulace, mimika), stavy menší či větší pohotovosti a zaměřenosti (láska, strach, nenávist aj.); lze u nich zjišťovat směr přibližování či vzdalování, intenzitu a čas trvání; fenomenologie rozlišuje afekty, nálady a vášně; též dělení na vyšší (soucit) a nižší (agresivita), na intelektuální, etické, estetické, dále na astenické a stenické aj., e. obsahují fyziologické koreláty, na rozdíl od citu, který vyjadřuje jen zážitkový rozměr emoce; výrazy tváře pro základní emoce se zdají být průkazně vrozené; (HARTL, HARTLOVÁ, 2000, s. 138).*

Stejní autoři upřesňují, které emoce patří k základním. *„**Emoce základní** (basic emotions) 1 e. provázející zákl. životní situace; rozlišováno osm zákl. emocí: radost, důvěra, překvapení, anticipace, strach, vztek, smutek, znechucení. Předpokládá se, že platí nejen transkulturně, ale též u vyšších živočichů 2 druhý možný přístup k jejich vymezení je prostřednictvím situací a jejich interpretace, např. stav ohrožení, jaké emoce vyvolává a jak mohou být individuálně rozdílné“ (HARTL, HARTLOVÁ, 2000, s. 138).*

Encyklopedický slovník (1993, s. 275) chápe emoce jako *„psychol. prožívání; psychické procesy a stavy provázející všechny kognitivní psychické procesy, psychickou činnost a chování člověka. Emočním prožitkům odpovídají odlišné fyzik. reakce i motorické projevy (mimika, gestikulace). E. vyvolávají vnější i vnitřní podněty (změny v organizmu). V psychice plní funkce hodnotící (obsahy vědomí prožívány jako příjemné nebo nepříjemné) a regulační ve vztahu k prováděné činnosti. E. se dělí na příjemné (stenické) a nepříjemné (astenické), z hlediska intenzity a délky trvání na nálady (dlouhodobé citové vztahy, celkové emoční vyladění), afekty*

(prudké, krátkodobé citové reakce), vášně (dlouhodobé, intenzivní zaměření související s motivací)“.

2 PSYCHOSOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ, VYMEZENÍ POJMU, PODMÍNKY A CÍLE

Psychosociální poradenství v České republice zažívá v posledních letech období nebývalého rozvoje, přibývá totiž jak potencionálních klientů, tak i těch, kteří se poradenství věnují profesionálně. Hledáme-li příčiny tohoto patrného jevu, nelze pominout především skutečnost, že se velmi výrazně proměnil vztah většiny české populace k problematice psychického zdraví a nemoci. Zatímco v ještě nedávné době byla jakákoliv psychická porucha či nemoc pokládána za doživotní stigma a společenské tabu, dnes už o těchto problémech lidé mají daleko více informací, které ovlivňují jejich názory, postoje a rozhodování.

K dnešním klientům poradenských pracovníků patří především dvě skupiny lidí. První skupinou jsou ti, kteří poradenství využívají k podpoře svého profesního rozvoje a růstu. Druhou pak lidé, kteří potřebují odbornou pomoc při řešení náročných i méně náročných situací týkajících se kterékoli oblasti jejich života. Můžeme říci, že zejména v poslední době právě těchto klientů přibývá, což zřejmě souvisí s podstatnými změnami v oblasti lidských vztahů, jimiž česká společnost po změnách ekonomických a politických momentálně prochází a se kterými se musí postupně vyrovnávat.

Důvodem pro vyhledání pomoci poradenského psychoterapeuta nebývají pouze starosti a obavy zjednodušeně řečeno existenčního charakteru. S tím, jak se např. prohlubuje krize tradiční rodiny a jak stoupají hmotné nároky většiny populace, přibývá stresu, frustrace a konfliktních situací, vůči nimž je dnešní člověk mnohem méně odolný. Často se je ani nepokouší řešit, protože mu připadají zcela beznadějně a bezvýchodně. V této oblasti podle mého názoru tak může jít o jev, jímž se už v minulosti zabývali autoři jako Jean-Paul Sartre, Albert Camus či Milan Kundera. Konkrétně jde o pocit odcizení, o pocit, že člověk je uprostřed lidí úplně sám, lidé mu nerozumějí a on nerozumí jim, a vzájemná komunikace je tedy naprosto vyloučená.

Předchozí výčet problémů, s nimiž klienti přicházejí k poradenskému psychoterapeutovi, je jen velmi kusý a neúplný. Ale úplnost a šíře je v tomto případě marginální. Podstatný je fakt, že klienti vyhledávají pomoc odborníka, protože ji potřebují, aby dokázali zvládnout různé „bolesti své duše“. Za aktivní pomoci terapeuta se jich mohou zbavit nebo alespoň dosáhnout jejich zmírnění, a to tehdy:

1. jestliže mezi klienty a terapeutem vznikne citová vazba,
2. jestliže si budou schopni navzájem porozumět,
3. jestliže si stanoví reálné cíle i postupné kroky, které povedou k jejich dosažení.

Dříve, než se budeme zabývat podrobnější charakteristikou těchto nezbytných složek poradenského procesu, musíme ještě připomenout následující skutečnosti.

V poslední době se stírá rozdíl mezi poradenstvím, které bylo dříve zaměřeno na podporu při řešení konkrétního problému, a psychoterapií, která se zabývala spíše „léčbou duše“.

V poradenství existují v podstatě tři odlišné přístupy ke klientům, a to psychodynamický, zaměřený na osobu a přístup kognitivně-behaviorální. Každý z nich má své přednosti a nedostatky, všechny mají ale jeden cíl - pomoci klientovi ke změně a ke zlepšení jeho stavu.

2.1 Vzájemná citová vazba

Základním předpokladem vzniku citové vazby mezi klientem a terapeutem je podle Carla Rogerse klientova důvěra, která závisí na terapeutově schopnosti empatie, akceptace a kongruence.

Empatie se obvykle chápe jako proces, v němž terapeut nejdříve musí porozumět tomu, co jeho klient prožívá. Musí tedy svého klienta vnitřně pochopit, ale zároveň si zachovat objektivní přístup k jeho problémům.

Pokud jde pojem akceptace, obvykle býval spojován s přívlastky „bezpodmínečná“ a „pozitivní“. V poslední době se v teorii mnohem častěji používá pouze označení akceptace (přijetí), protože užití výše uvedených přívlastků poněkud zkreslovalo podstatu tohoto termínu. Akceptace znamená, že terapeut musí mít ke svému klientu úctu jako k jedinečné osobnosti, musí mu dávat najevo, že si ho váží jako člověka, i když se klient jako kdokoli jiný může dopouštět chyb a omylů.

Pro vytvoření terapeuticky účinného vztahu mezi klientem a poradcem je důležitá i je terapeutova schopnost kongruence, tedy to, jak velká je shoda mezi tím, co terapeut cítí, co si myslí a jak se chová.

Na vzájemný vztah klienta a jeho terapeuta má vliv ještě řada dalších činitelů. K zásadním patří to, jak obsažné jsou informace, které o sobě poradce poskytne klientovi. Množství těchto víceméně intimních informací je do značné míry závislé na způsobu terapie, který poradce používá.

Jestliže je terapeutův přístup zaměřen na osobu, pak by měl své pocity klientovi sdělovat, neboť hlavním předpokladem úspěchu této terapeutické metody je právě osobnost terapeuta, jeho „sebeodhalování“ má výrazně výchovný aspekt.

V tzv. psychodynamickém poradenství se naopak vyžaduje, aby se poradce za všech okolností vystříhal jakéhokoliv hodnotícího komentáře a dokázal zachovat neutralitu. Jedině ta totiž zaručuje, že klient bude o svých potížích hovořit bez zábrán, takže je terapeut lépe rozpozná, pochopí a spíše nalezne cestu k jejich odstranění nebo alespoň zmírnění.

Máme-li stručně charakterizovat emoční stránku poradenství, musíme se ještě zmínit o jednom aspektu - jediným „lékem“ na všechny neduhy a

bolesti, který má terapeut k dispozici, je slovo. Proto je nesmírně důležité zvolit vhodný způsob vzájemné komunikace. Z tohoto důvodu by terapeut měl stále brát na vědomí, že každý z jeho klientů má svůj vlastní komunikační styl, který bývá spojován s představou, jak s ním budou komunikovat ostatní. Kladná citová vazba mezi terapeutem a jeho klientem proto může vzniknout jedině tehdy, když dojde ke vzájemné shodě těchto stylů. Obecně lze říci, že nezbytná shoda nejspíše nastane v tom případě, kdy klient očekává od poradce určitou míru aktivity a vedení, již by mu poradce měl poskytnout, aniž by zároveň rezignoval na své terapeutické cíle.

Pro úspěšnou komunikaci mezi klientem a jeho poradcem, a tedy i pro vznik pevné emoční vazby mezi nimi, je podstatný nejen způsob komunikace, ale také její cíl a zvolený komunikační styl.

Cílem komunikace může být buď úkol, nebo vztah. Jednotlivé poradenské přístupy na tyto složky kladou odlišný důraz. Důležité však je, aby došlo ke shodě mezi tím, co hledá a potřebuje klient, a tím, co mu nabízí poradce.

Pokud jde o komunikační styl, lze volit mezi stylem formálním a neformálním, přičemž jeho volba závisí na poradenském přístupu. Opět platí, že ideální poradce musí mít neustále na mysli jak splnění terapeutických cílů, tak posilování emoční složky svého působení na klienta.

2.2 Vzájemné porozumění

Základem této složky vztahu mezi klientem a jeho poradcem je fakt, že klient je podrobně seznámen jak s terapeutovým poradenským přístupem a s praktickými podmínkami realizace poradenského procesu, tak s podmínkami, jež limitují terapeutovu mlčenlivost, a souhlasí s nimi.

Seznámit klienta se zvoleným přístupem především znamená, že se klient dozví nejen to, co pro něho poradce může udělat, jak, v čem a čím mu může pomoci, ale i to, co bude muset udělat on sám, aby byl proces poradenství

úspěšný. Praktické podmínky realizace pak obnášejí např. délku jednotlivých sezení, poplatek za ně, možnost a způsob jejich zrušení, kontakt na terapeuta.

Pokud jde o poradcův závazek mlčenlivosti, je třeba zdůraznit, že ta není absolutní, a proto je nezbytné, aby terapeut podrobně stanovil její hranice.

Z výše uvedeného logicky vyplývá, že klientův souhlas s těmito podmínkami souvisí s tím, že pochopil podstatu přístupu svého terapeuta a je ochoten aktivně se na něm podílet. Pro obě strany daného procesu je pak nesmírně důležité, aby poradce dokázal postupně rozpoznat a vyvrátit všechny klientovy pochybnosti, námitky i případné výhrady, a tak posiloval nezbytný pocit vzájemné otevřenosti a důvěry.

2.3 Cíle a úkoly

Na úspěchu poradenských aktivit se kromě emoční vazby a vzájemné důvěry podílí také schopnost společně stanovit cíle a zvolit nejvhodnější prostředky k jejich dosažení.

Určit cíle poradců je velmi jednoduché. Chtějí pomoci klientům s odstraňováním nebo alespoň se zmírňováním subjektivních i objektivních pocitů psychické nepohody a zároveň usilují o to, aby kladně ovlivňovali vývoj jejich osobnosti. Stanovit cíle klientů je podstatně složitější. Za poradcem sice přicházejí z různých důvodů, ale s nadějí, že jim pomůže vyřešit tzv. deklarované problémy, tj. problémy, s nimiž se mu svěřil. Jde o to, že potíže mohou, ale nemusí být dostatečně závažné, a terapeut musí zvážit, do jaké míry s nimi musí počítat při stanovování poradenského cíle. Je také možné, že klient má problémy, které skrývá nejen před svým poradcem, ale i sám před sebou. Aby byl poradce schopen klientovy problémy a s nimi spojené cíle pochopit a posoudit, musí nejprve on a následně i jeho klient poznat dvě další důležité věci. To, zda jde o cíle vnitřní, či vnější, a dále to, zda cíle jsou reálné, či nereálné. Vnitřní cíle vždy

souvisí s osobností klienta a s tím, co může kontrolovat a ovlivňovat on sám, s jeho myšlením, cítěním, chováním a jednáním, vnější cíle se týkají jiných lidí a tzv. vnějšího prostředí.

Jakmile se poradce se svým klientem shodne na tom, že smysl má zabývat se především vnitřními cíli, je třeba dále společně posoudit, zda je dosažení cíle reálné, či nikoliv, zda se klient s tímto cílem zcela ztotožňuje, či jde spíše o cíl někoho jiného, kvůli němuž o jeho realizaci usiluje, jestli je cíl ve shodě, či nesouladu s hodnotovým žebříčkem klienta, zda si jednotlivé cíle navzájem neodporují atd.

Stanovit cíle vedoucí k úspěšné terapii lze až poté, co klient i jeho poradce posoudili všechny jejich aspekty. Zvolené cíle ovšem musí respektovat následující zásady:

- jsou dosažitelné, jejich realizace je pod přímou kontrolou klienta a odpovídá úsilí, které je ochoten věnovat k jejich uskutečnění,
- jsou jasně formulované a klienti si je stanovili sami ve stavu, kdy nebyli ovlivňováni psychickou nepohodou,
- nejsou nezměnitelné,
- jsou založené na současném stavu klientů, což znamená, že cíle týkající se psychických potíží jsou zřetelně jiné než ty, které jsou zaměřené na rozvoj osobnosti.

Nezbytnou podmínkou realizace poradenských cílů jsou úkoly, které z nich vyplývají. Klient musí být seznámen s existencí úkolů, musí je znát, rozumět jejich podstatě a vědět, že jejich plnění povede k dosažení cíle. Povinností poradce je vysvětlovat a vést. Má-li být totiž dosaženo terapeutického cíle, musí dojít ke změnám – a ty jsou podmíněny jak rozumovým poznáním, tak emočním prožitkem.

Na závěr této kapitoly musíme konstatovat, že psychosociální poradenství je především procesem, který má klienta zbavit potíží a problémů nebo je alespoň zmírnit. Výsledek tohoto procesu pak závisí na tom, zda klient jeho prostřednictvím získá nový názor na sebe samého, na ostatní lidi a na svět vůbec a jak dokáže tento nový náhled uplatňovat ve svém reálném životě.

3 POSTAVENÍ MUŽŮ V ČESKÉ REPUBLICE - PŘEHLED VÝVOJE PROBLÉMU

Postavení mužů v České republice vnímám jako poměrně složité. Zejména v pracovních a ekonomických oblastech si muži udržují výhodnější postavení než ženy, jinak je tomu ale v osobnostní oblasti. Dá se totiž jen s mírnou nadsázkou říct, že velká část současných mužů vyrůstala v ženském světě a byla jím utvářena, protože je vychovávaly především jejich matky a ve škole byli opět ve výchovné péči žen, neboť mužů – pedagogů je v českém školství velmi málo. Většině českých mužů proto chybí funkční mužské společenství, mužské vzory i přechodové rituály, jež by je uváděly do mužské dospělosti, a proto si nejsou jisti sami sebou a mnozí z nich se dokonce cítí ženami „tlačeni do kouta“ – a tak s nimi buď bojují, nebo zažívají jistou míru rezignace.

Jan Poněšický uvádí: *„Muži oproti ženám platili až do 70. let minulého století za neproblematické bytosti. Uzurpovali na sebe politickou i hospodářskou moc, vydělávají v průměru více než ženy, mohou být hrdi na svou potenci a výkonnost, bojovnost a tvrdost, je-li toho třeba. Jistě, jsou asociováni s násilím, válkami a ničením přírody. Na druhé straně se zapomínají jejich zásluhy, odvaha, myšlenková hloubka, objevitelství, přímost a smysl pro čest, připravenost bránit svůj domov, vůbec aktivita v mnoha směrech. Co však pozorujeme v posledních třiceti letech? Stále více mužů trápí pochybnosti o sobě a své potenci v širokém slova smyslu, stahují se do sebe, stávají se nespolehlivými a nezodpovědnými; přenechávají ženám starost o rodinný život i o výchovu dětí, vyhýbají se konfliktům, potlačují své emoce“* (PONĚŠICKÝ, 2003, s. 78).

Výrazným faktorem, který vyvolal nejistotu v tom, jak má současný muž vypadat, cítit a projevovat se, je emancipační hnutí a feminizmus. Proto považují za nutné se tomuto fenoménu krátce věnovat.

3.1 Emancipace a feminizmus

Již v antice byla žena vnímána jako bytost podřízená muži a středověk její postavení ještě zhoršil, dokonce ji pokládal za „stvoření ďáblov“. První náznaky, že by se sociální status ženy mohl zlepšit, se objevují až v období renesance, nejdříve v Itálii a postupně také v dalších evropských zemích. Skutečné počátky vědomého úsilí žen o zrovnoprávnění s muži jsou však spjaty teprve s obdobím Velké francouzské revoluce, kdy tzv. čtvrtý stav, francouzské měšťanstvo, usilovalo o získání podílu na politické moci.

První období boje žen za zrovnoprávnění s muži je časově vymezeno 90. léty 18. století a koncem 20. let minulého století (jde tedy zhruba o 150 let) a je provázeno tak významnými historickými událostmi, jakými byla např. Velká francouzská revoluce, napoleonské války, zrušení otroctví v USA, prudký rozvoj průmyslové výroby v 2. pol. 19. stol. a 1. světová válka.

Emancipační proces vycházel z osvícenské teorie o rovnosti všech lidí a iniciovaly ho svými literárními díly dvě ženy – Francouzka Olympia de Gouges, autorka Deklarace práv ženy a občanky (1791), a Angličanka Mary Wolstonecraft Obranou ženských práv (1792), v níž jako první požadovala právo žen na vzdělání a kvalifikaci. Revolučních požadavků žen se však zalekli revolucionáři-muži. Práva žen z doby Velké francouzské revoluce byla postupně omezována a jejich zbytek zlikvidoval císař Napoleon. Oficiální názory na postavení ženy, reprezentované zejména církví a státem, vycházely v Evropě i v USA až do počátku minulého století především z pojetí ženy, jak ji chápali lékaři, filozofové a právníci v 19. století. Stručně shrnuto, žena byla předurčena k mateřství, měla být dobrou manželkou, dobrou matkou a dobrou hospodyní. Její role byla spojena se sférou soukromou (domácí), pasivní; sféra veřejná, aktivita a autorita byla oblastí působení mužů.

Emancipace žen v českých zemích měla ve srovnání s většinou tehdejších evropských států jednu nezanedbatelnou výhodu – její počátky se překrývaly

s úsilím o emancipaci českého národa a jazyka, a proto měla mocného spojence v představitelích národního obrození. Většina z nich pokládala právě ženy za ztělesnění národních tradic a oceňovala i jejich nepopíratelný vliv na udržování a rozšiřování českého jazyka. Proto se buditelé zajímali o život a o postavení žen a usilovali o jeho zlepšení. Cestu k tomuto cíli viděli nejen ve vzdělávání žen, ale také ve zlepšování jejich ekonomické situace a v hledání způsobů jejich uplatnění v občanském životě. Většina těchto aktivit byla spojena s různými spolky, jejichž činnost vedla ke vzniku dívčích škol a která vyvrcholila založením Minervy, prvního dívčího gymnázia. Posléze ženy dostaly možnost studovat na vysoké škole (od r. 1897). Zatímco první doktorát ženě byl udělen v USA Alžbětě Blackwellové r.1849 (KRÁSNOHORSKÁ, 1930), první vysokoškolsky vzdělanou Češkou byla lékařka Dr.Bohuslava Kecková, která vystudovala r.1880 v Curychu. V únoru r.1890 poslaly české ženy petici k vídeňské Říšské Radě s žádostí, aby mohly studovat na lékařské fakultě (HERMACH, 1930). První doktorkou promovanou na Univerzitě Karlově v Praze na přírodovědecké fakultě byla PhDr.Baborová-Čiháková.

Na průběh emancipačního procesu v českých zemích měla mimořádný vliv také 1. světová válka, jejíž útrapy dopadaly větší měrou na ženy v zázemí než na muže na frontě. Ženy musely kromě obvyklé péče o děti a o rodinu zastoupit muže v továrnách, musely se naučit spoléhat na vlastní síly a nést zodpovědnost za svá rozhodnutí, a proto se postupně začaly domáhat uznání rovných práv s muži, a tedy také účasti na správě věcí veřejných. Rovnoprávné postavení žen se stalo součástí první Ústavy ČSR a se vznikem Československé republiky získaly ženy i volební právo. Legislativní úprava však přinesla pouze formální uznání rovnoprávnosti žen, jejich ekonomická závislost na mužích existovala dál.

Druhá vlna emancipace žen probíhala od 60. do 80. let minulého století a ve své podstatě se zaměřila na získání ekonomické nezávislosti žen. Typické jsou pro toto období dva velmi důležité jevy: jednak se začíná

formovat teorie o genderové podstatě rozdílů mezi oběma pohlavími, jednak je emancipační proces významným způsobem ovlivňován také politickým systémem. Ženy v tzv. kapitalistické společnosti totiž příliš velkého pokroku na cestě k ekonomické nezávislosti nedosáhly, neboť z různých objektivních i subjektivních důvodů nenašly odpovídající místo na trhu práce, i když měly potřebnou kvalifikaci a vzdělání. Ženy žijící v zemích tzv. reálného socialismu byly mnohem úspěšnější, a to zejména u nás a v bývalé NDR. Příčinu tohoto zdánlivě překvapivého jevu musíme hledat už v samém počátku poválečného období, kdy byla potřeba obrovského množství pracovních sil nutných pro obnovu hospodářství a kdy komunistická ideologie o rovných příležitostech pro všechny, kromě třídních nepřátel a různých protisocialistických „živlů“ získávala stále větší podporu. Pro ženy v těchto zemích se za dané situace práce stala emancipačním faktorem, tedy nejdříve jim přinesla stoupající kvalifikaci, pak ekonomickou nezávislost a nakonec i mnohem vyšší sociální status.

Tato skutečnost měla pro ženy dalekosáhlé důsledky. Přestaly být sexuálním objektem, získaly právo na potrat (tím i na plánované rodičovství), musely zvládnout jak zaměstnání, tak péči o děti a domácnost, což představovalo nadměrnou fyzickou i psychickou zátěž. Jejich role manželky a matky se nezměnila, i když se v řadě rodin pod tlakem okolností vyvinul jakýsi systém kooperace mezi ženami a muži. Z toho, že dokázaly zvládnout zaměstnání i domácnost, pramenil jejich pocit vítězství, a dokonce jisté nadřazenosti nad muži.

Třetí vlna úsilí o rovnoprávnost žen začíná v 90. letech minulého století a trvá dodnes. Jejím nejvýraznějším rysem je feminizmus. Přestože původně vznikl jako hnutí „bílých“ amerických, později i západoevropských žen střední třídy, v dnešní době nabývá celosvětový význam, protože má obrovský dopad na současné společnost jak v tzv. vyspělých zemích, tak v zemích rozvojových.

Termínem feminizmus bývá v současnosti označován celý komplex filozofických a sociálních teorií, politických hnutí a ideologií, jež sice sjednocuje společný cíl (zkoumat a potírat jakékoliv jevy spojené s diskriminací žen), ale které se zároveň od sebe liší volbou prostředků, jak vytčeného cíle dosáhnout. Domnívám se, že lze zjednodušeně konstatovat, že v podstatě existuje jen dvojí možné řešení daného problému: první představují tzv. reformní teorie, druhou tzv. teorie genderově motivovaného odporu.

Reformní teorie zdůrazňují podobnost všech lidských bytostí, což by jim mělo zaručovat poskytování stejných možností. Z tohoto pojetí především vychází velmi rozšířená liberální teorie, která odmítá respektovat rozdílné role mužů a žen. Podle ní toto rozdělení nemá přirozený charakter, ale je dáno prostředím a výchovou, rozdíly mají být odstraňovány postupně. Za to, že budou skutečně odstraněny, má ručit především stát.

Teorie genderově motivovaného odporu naopak zdůrazňují rozdíly mezi muži a ženami, zejména rozdíly v jejich myšlení a prožívání. Tvrdí také to, že formálně zakotvená práva žen se nemohou realizovat, protože jejich uplatňování je znemožňováno reálnou nadvládou mužů, a povinností žen je tedy mechanismy útlaku, dominance a moci ze strany mužů nejprve odhalit a poté je odstranit.

Emancipační a feministické hnutí přineslo ženám osvobození a možnost seberealizace. Zároveň však rozkolísalo po staletí zakořeněnou stabilitu tradičních mužských a ženských rolí. Domnívám se proto, že je nezbytné vychovávat další generaci dívek i chlapců k vzájemné úctě a toleranci. Jistě bude ještě nějaký čas trvat, než se najdou nové, funkční role a postavení pro ženy i muže. K tomu je nutný zralý dialog mezi pohlavími, pochopení historicky-kulturních vlivů, kterými obě pohlaví prošla, i rozdílů biologických.

3.2 Častá témata v psychosociálním poradenství mužů, teoretické předpoklady

Muži často maskovali a maskují svou nejistotu přezíravostí, silou a mocí. Přitom jsou nejistí z žen, které se snadno vyjadřují, snadno navazují vztahy, mohou je ovládat, manipulovat jimi, protože umějí využívat svou sexuální přitažlivost.

Muži obtížně navazují přátelství, mnohdy žijí osaměleji než ženy, které jsou přirozeně komunikativnější. Muži dovedou vytvářet přátelství, pokud jsou malí. Později nedostatek mužských vzorů v jejich životě způsobuje, že nevědí, jak vztahy vytvářet. Přátelé člověku usnadňují život. Pomáhají uspořádat čas, dodávají vědomí, že někam patříme, snižují závislost na partnerech, naplňují naše citové potřeby, podrží nás v těžkém období, domluví nám a žijí s námi naše pocity. Tím, že muži opustili přátelské vztahy, je jejich svět vykořeněný, založený na soupeření. Nepřáteli mužů jsou „*osamělost, nutkavá soutěživost, celoživotní citová ostýchavost*“ (BIDDULPH, 2007a, s. 15). Mnoho mužů si však není schopno svůj stav uvědomit, považují ho za samozřejmost, kterou je třeba „nějak vydržet“.

Chlapci mají potřebu dokazovat své mužství. Soutěživost pochází z nutkavé touhy po uznání a ani vítězství tuto touhu neuspokojí. Je to důsledek nedostatečného ocenění od významných mužů jejich života.

„Soutěživost je prokletí mužského rodu. Sedím-li na veřejném místě, například vedle bazénu, cítím se uvolněný a v pohodě, pokud není nikdo nablízku. Jakmile však přijde jiný muž, nejprve se ujistím, že pro mne nepředstavuje žádnou fyzickou hrozbu, že mne nenapadne. Od dětství mne sice nikdo nenapadl ani nezranil, ale ten pocit ve mně stále přetrvává... Pak začnu odhadovat, jestli je silnější, lépe oblečený nebo svalnatější. Je-li s ním žena, hledám známky toho, že se jí ve skutečnosti nelíbí! Vidím-li jeho auto,

srovnávám ho s mým – je to dobrý ukazatel příjmu, postavení i vkusu. Dokonce, i když je přátelský a zahájíme konverzaci, zvažují, v jakém světle se představím. Vnitřní soutěživost neustává – jako bych byl v podstatě nepřátelským a nejistým srovnáváním posedlý“ (BIDDULPH, 2007a., s. 148).

Kořeny problémy můžeme vidět ve výchově chlapců, v tom, zda je v současnosti umíme vychovávat. H. Karsten (2006, s. 64) ve své knize uvádí: *„V batolecím a školním věku si chlapci obvykle musí nechat líbit více dohledu a kontroly než děvčata. Odchytky od chování, které se od nich očekává, se u nich méně tolerují než u děvčat. Když si děvčátko hraje s autíčky, většinou to nikomu nevadí, zatímco chlapec se jistě setká s projevy nepochopení, ba dokonce s výsměchem, bude-li věnovat více pozornosti panenkám...“*

Rozdílné zacházení s dětmi různého pohlaví je běžné i v domácnostech. Můžeme ho sledovat již v prvních dvou letech života dítěte. Přestože je biologicky dokázáno, že děvčata jsou od samého narození zralejší než chlapci...otcové i matky zacházejí se svými syny tak, jako by byli robustnější a odolnější než dcery...“

Cesta k mužství musí být vědomá. Obsahuje spojení se světem žen i světem mužů. V tradičních kulturách je výchově k mužství věnována velká pozornost v podobě různých rituálů. V naší kultuře jsme však na tuto nutnost zapomněli a nyní sklízíme důsledky.

„Staré kultury v jiných částech světa mají tento proces pevně v rukou, protože je životně důležitý pro jejich přežití. Xervantové, žijící v brazilských deštných pralesích, mají osm etap mužství a učí se je v průběhu čtyřiceti let. Vytvářejí tak snad nejvyrovnanější muže na světě, s vlastnostmi, o něž usilujeme i my. Jsou silní, a zároveň něžní, odvážní, a zároveň soucitní. Muži z tohoto národa milují krásu a aktivně ji chrání. Jejich muži se nikdy necítí

osamělí. Západní muži jsou někdy osamělí po celý život“ (BIDDULPH, 2007a., s. 31).

Feministická revoluce poukázala na podřízenou a nedůstojnou roli žen. Přiměla muže, aby tuto změnu přijali, a snažila se je donutit, aby se měnili také oni. Mužnost se stala problémem. *„Mnoha ženám může souloví „emancipace mužů“ znít jako ironie. Mají snad muži, kteří přece nejvíce těží z patriarchálního uspořádání společnosti, zapotřebí nějaké emancipace?“ (RENZETTI, 2005, s. 50).* Touha po úspěchu a moci je však přirozenou součástí každého muže a z ní vyplývají potřeby jako bojovat a chránit, instinkty potřebné k přežití rodiny a lidstva. Muž potřebuje prostor pro tuto svou dimenzi. Potřebuje svolení, že může být tím, kým ve své přirozenosti je, mužem se všemi svými vášněmi.

Je třeba znovu pomoci mužům k nalezení odvahy definovat si sami sebe a nepřenechávat ženám, aby je definovaly ony. Posledních třicet let ženy vychovávaly muže k větší citlivosti, k snazšímu ovládnutí, aby se stali ženštějšími. Nyní mužům vyčítáme, že nejsou muži. Kdo z malých kluků si představuje svou budoucnost jako „hodný a zkrocený muž“? Všichni spíše sní o hrdinských a odvážných činech. Koneckonců i dívky sní o odvážných princích, nikoliv o slabých mužích „pod pantoflem“.

V České republice v této oblasti aktivně působí organizace LOM - Liga otevřených mužů. LOM chce do praxe uvést model „muži mužům“. Přesvědčení LOMu jsou:

Každý muž je originální a má právo vytvářet si svou vlastní identitu.

Pokud člověku záleží na tom, že je muž, možná nechce vládnout druhým, ale sobě, a nést si za to odpovědnost.

Vyrovňování šancí mužů a žen závisí nejvíce na tom, jak se daří jejich vzájemný a otevřený dialog.

Mužská perspektiva a odvaha ji prezentovat jsou pro reálné vztahy i genderová studia nezbytné.

Přestože jde o neziskovou organizaci pro muže, která reflektuje mužskou roli i možnosti jejich rozvoje, muži se podle mé zkušenosti zdráhají skupiny pořádané LOMem navštívit a raději vyhledávají individuální poradenství.

4 VÝVOJ A VÝCHOVA CHLAPCE

4.1 Vliv testosteronu

Rozdíly mezi muži a ženami záleží výhradně na jediném chromozomu Y a na jediném páru endokrinních orgánů. Diferenciace primárních gonád je u člověka takto geneticky podmíněna, ale vytvoření mužského genitálu už závisí na přítomnosti fungujících varlat. Mužské sexuální chování a mužské charakteristiky sekrece gonadotropinů z adenohipofýzy vznikají účinkem androgenů na mozek v časném vývojovém období.

Na začátku vývoje obou pohlaví je zevně pouze genitální rýha. Do 8 týdnů je zevní genitál stejný. Pak se u mužů genitální štěrbina uzavírá a vzniká genitál mužský, u žen zůstává otevřená a vytváří se genitál ženský. V gonádách je kůra a dřev. Do 6. týdne se u obou pohlaví gonády nerozlišují. V 7-8 týdnu se u mužů z dřevě vytvoří varle a kůra degeneruje. V této době se objeví ve varleti Leydigovy buňky produkující androgeny. U ženy se z kůry vytvoří ovarium a dřev degeneruje (GANONG, 2005, s. 420).

Embryonální ovaria nejsou hormonálně aktivní. Podávání hormonů v těhotenství nemá vliv na určování pohlaví u člověka.

U fungujících embryonálních varlat se vyvine mužský vnitřní a zevní genitál. Vnitřní genitál se tvoří působením induktoru – polypeptid vytvářený v embryonálních varlatech – má unilaterální působení. Pokud je varle jen na jedné straně, vznikne vnitřní mužský genitál jen na této straně, na druhé straně genitál ženský. Zevní genitál se u mužů vytváří pod vlivem androgenů z Leydigových buněk embryonálních varlat (tamtéž).

Sekrece testosteronu se značně zvyšuje u plodů mužského pohlaví před narozením a v novorozeneckém období nastává jeho další zvýšení. U všech savců pak následuje období klidu až do doby, kdy nastane produkce hypofyzárních gonadotropinů (GANONG, 2005, s.425-426). Tehdy nastává konečné zrání reprodukčního systému, což se označuje jako adolescence. Používá se také názvu puberta, ale přesná definice tohoto pojmu určuje

období, kdy endokrinní a gametogenní funkce gonád dosahuje možnosti reprodukce. U chlapců se v současnosti puberta objevuje mezi 9.-14. rokem věku, v dřívějších dobách to bylo o něco později.

Díky testosteronu mají muži možnost být tvořiví, soutěživí, toužící po úspěchu a ochraňující. Testosteron není pouze růstový hormon, ovlivňuje náladu a energii, dodává bojovnost a soutěživost. Způsobuje růst určitých částí mozku, nárůst svalové hmoty a ztenčení tukové vrstvy (BIDDULPH, 2006b, s. 35).

4.2 Vývoj mozku

Vývoj mozku je ovlivňován v časně fázi života androgeny. Pokud jsou přítomny, ovlivňují budoucí samčí charakteristiky chování, jejich nepřítomnost způsobuje samičí charakteristiky chování (GANONG, 2005, s.421).

Mozek dítěte v děloze roste velmi rychle, do šestého měsíce těhotenství získává neuvěřitelné dovednosti. Přesto je však při narození vyvinut jen částečně a trvá dlouho, než je jeho vývoj dokončen.

Ženy mají o 11 – 12 % menší mozky než muži, ale i jejich hmotnost je menší, takže je to jen relativní údaj a rozhodně to nemá vliv na inteligenci. Obě hemisféry jsou také u žen lépe propojené. Komunikaci mezi oběma hemisférami zajišťuje mozkový kmen – *corpus callosum*, chlapci mají tento mozkový kmen menší. Levá hemisféra se stará o řeč a úsudek, pravá o pohyby, emoce a prostorovou orientaci. Při řešení úkolů chlapci používají často pouze jednu polovinu mozku, zatímco dívky častěji zapojují obě najednou. Muži mají větší dolní části parietálního laloku, mají lepší prostorovou orientaci (MP3 – *Rozdíly mužského a ženského mozku*, 2009). U žen jsou oblasti mozku, které zodpovídají za řeč, větší než u mužů.

U žen sice probíhá hůře Alzheimerova choroba, ale díky propojení obou hemisfér se naopak lépe zotavují po mrtvici právě proto, že jsou u nich obě hemisféry lépe propojeny (*Mužský versus ženský mozek: kdo je na tom lépe*, 2009).

4.3 Psychický vývoj chlapce

Podle S. Biddulpha je možné vývoj chlapců rozdělit do 3 fází:

„První fáze probíhá od narození do šesti let. V tomto věku chlapec náleží především matce. Je to „její hošíček“, i když otec už může hrát velmi podstatnou roli. Cílem tohoto věku je poskytnout chlapci hodně lásky a pocit bezpečí a zprostředkovat mu tak zkušenost, že život je příjemný a laskavý.

Druhá fáze zahrnuje období od šesti do čtrnácti let, kdy se chlapec z vlastního popudu chce učit, jak být mužem, a stále více se obrací k otci, aby se mu věnoval a něco spolu podnikali. (I když matka je stále nablízku a širší svět ho rovněž vábí). Účelem této fáze je rozvíjet chlapcovy schopnosti a dovednosti, ale zároveň i přívětivost a hravost, aby se stal vyrovnanou osobností. Je to věk, kdy chlapec začíná být spokojený s tím, že je mužem, a nachází v tom jistotu a bezpečí.

Třetí fázi tvoří období od čtrnácti let do dospělosti, kdy chlapec – má-li dokončit svou cestu k plné dospělosti - potřebuje podněty od dalších dospělých mužů z jeho blízkého okolí, kteří by ho rovněž vhodně podněcovali na jeho nelehké cestě. Máma a táta ustupují poněkud do pozadí, ale musejí zařídit, aby do života jejich syna vstoupili jiní dobří „průvodci“ – jinak se bude muset při hledání sebe samého spoléhat na stejně nehotovou skupinu vrstevníků. Cílem je učit se zodpovědnosti a získávat další zkušenosti a sebeúctu tím, že se stále více zapojuje do společenství dospělých“ (BIDDULPH, 2006b, s. 12).

V první fázi vývoje je pro každé dítě nezbytné vytvořit si hluboké a sytící pouto. Tento výlučný vztah obvykle vzniká přirozeně mezi dítětem a matkou. Ta je k péči o dítě vybavena emočně i biologicky. Hormony, například prolaktin, který se během kojení uvolňuje do krevního oběhu, jí umožňují věnovat dítěti pozornost i přes vlastní únavu. Matky přirozeně poskytují dětem konejšení a uklidňují, zatímco přístup tatínků bývá spíše hravý a škádlivý.

V diskusi o tom, zda jsou rozdíly mezi pohlavími dány výchovou, či determinovány geneticky, nejsou jednotné názory. Já se přikláním k pojetí genetické determinace. Již malí chlapečci se projevují odlišně než holčičky. Nejsou tak vnímaví k tvářím. Hůře snášejí odloučení od matky. Podle některých autorů chlapci hůře snášejí pobyt v jeslích, mají větší strach z odloučenosti než dívky. Cítí-li se opuštěni, stávají se buď uzavření, či neklidní až agresivní (BIDDULPH, 2006b, s. 15).

V batolecím věku již chlapci volí jiný způsob hry než děvčátka: více manipulují s předměty, ze stavebnic staví objekty spíše do výšky. Průměrný chlapec má o 30 % více svalové hmoty než děvče, jejich těla jsou silnější, mají dokonce více červených krvinek, častěji než děvčata volí akci.

Okolo šestého roku se začíná v plné síle projevovat rozdílnost chlapců a děvčat. Chlapci si začnou hrát s mečem, bojují a zápasí, touží po přítomnosti muže. „Holčičí“ zábava jim přestává stačit a snaží se všemi silami upoutat pozornost otce, a to přesto, že stále potřebují zůstat v matčině pečující blízkosti. Pokud tento příklon k otci nenastane, bylo by vhodné, kdyby se otec zamyslel sám nad sebou, zda je pro syna přístupným a bezpečným partnerem. V tomto období syn ještě stále zbožňuje svou matku, ještě se od ní potřebuje mnoho naučit. Jeho zájmy se však mění, stále více se zaměřuje na to, co se potřebuje a může naučit pouze od mužů. V tomto období je nezbytné, aby matka byla ochotna otci vytvořit prostor, přitom však synovi poskytovala lásku a podporu. Otcovým úkolem je stále vyšší angažovanost. Pokud v této fázi vývoje není otec k dispozici, je třeba synovi

najít jiný mužský vzor, se kterým chlapec může trávit společný čas. V této vývojové fázi se syn od otce rád učí, věnuje mu více pozornosti než matce. Některé matky tuto situaci obtížně citově zvládají.

Ve výchově chlapců je nezbytně nutné nastolit řád. Chlapci potřebují vědět:

- kdo je vůdcem,
- jaká jsou pravidla,
- zda se dočkají spravedlivého posouzení.

Pokud neexistuje jasné a přehledné uspořádání, chlapci se cítí nejistí a začínají pod vlivem testosteronu bojovat a nastolovat hierarchii, přitom svou nejistotu často maskují deklarovanou agresivitou. Například ve školce takoví chlapci více zlobí, křičí, pobíhají. V přehledném prostředí s jasnou autoritou se chlapci uvolňují.

Okolo čtrnáctého roku přichází další fáze. Tělesný vývoj chlapce prochází bouřlivou fází, prudce se zvyšuje hladina testosteronu. Mění se také chlapcovy nálady, je neklidný, konfliktní, potřebuje zažívat dobrodružství, přijímat výzvy a dobývat svět. Tato fáze bývá pro rodiče nejnáročnější. Rodiče by měli umožnit synovi, aby naplnil svou touhu po velkých a mocných činech.

V tradičních kulturách hráli a dosud hrají významnou roli v životě dospívajícího chlapce i jiní dospělí muži a iniciační mužské rituály. Tyto rituály jsou důležitou součástí života celého společenství, neboť přežití v tradiční kultuře je závislé na výchově zdatných a zodpovědných mužů. V naší kultuře se však hledají obtížně, v současné České republice se tyto rituály zcela vytratily.

4.4 Vliv matky – starostlivá péče, vnímavý kontakt

Chlapce přivádí na svět matka, ta o něj pečuje a chrání ho v prvních měsících života. „*John Bowlby, anglický vědec zabývající se výzkumem odloučení, označuje matku jako „secure base“, jako bezpečnou základnu, na kterou se dítě může stáhnout vždy, když má strach, když mu hrozí nebezpečí, když je nejisté, když zažilo nepřehlednou životní situaci*“ (ROGGE, 1999, s. 30).

Chování matky k synovi je dáno jejími dosavadními zkušenostmi s muži, její představou o tom, jací muži jsou a jakými by měli být. Jejich vzájemný vztah ovlivňuje také to, jaký má matka vztah k synově otcí. To vše synovi ulehčuje, či komplikuje napojení se na svět mužů.

Matka, která se o svého syna zajímá, těší ji trávit s ním čas a učit ho novým věcem, s ním také ráda hovoří, rozvíjí tím jeho verbální schopnosti a podporuje jeho společenskost. To je pro chlapce velmi důležité, poněvadž chlapci potřebují ke zvládnutí sociálních dovedností více pomoci než dívky.

Pokud se matka v prvních dvou letech života synovi nevěnuje, pozitivní vývoj mozku může být zanedbán. A pokud je matka vyčerpaná, nemilující či projevuje zlobu vůči dítěti, vyvolá v dítěti pochybnosti o tom, zda je milováno a hodno lásky.

Postrádá-li chlapec v raném věku matčinu přítomnost a lásku, je hluboce zraněn a uzavírá část sebe sama, která je spojena s matkou, s něžností a milováním. Může dojít k tomu, že tato část zůstane uzavřena až do dospělosti. Takový muž bude mít problémy s projevováním lásky a něžnosti vůči své ženě i dětem.

Matka zprostředkovává synovi nenahraditelnou zkušenost - uvádí jej do světa žen, do vztahů a lásky. Syn potřebuje nabyt sebedůvěry při jednání s opačným pohlavím. Matka tedy má být laskavá, pečující, jemná – nikoliv vlastníčí a pohlcující. Učí syna, jak se ve světě žen cítit bezpečně a

uvolněně, rád mu, co se ženám líbí, a učí ho čelit ženským manýrám a tlaku. Vede ho také k samostatnosti, k domácím pracím, díky kterým se chlapec bude umět o sebe postarat. To zároveň vede k posílení chlapcova sebevědomí, protože ví, že v rodině umí vykonat užitečné věci. Při společně vykonávané práci je také prostor pro příjemné a nenásilné rozhovory. Zároveň mu matka stvrzuje skutečnost, že je mužem a že je dobré být mužem. Dělá to kromě jiného pochvalami a přitakáním synovým snahám. Je nutné, aby matka oceňovala jeho ochotu, laskavost, komunikační dovednosti i vzhled.

S pokračujícím věkem narůstá synova potřeba se od matky vzdálit tím, že se přikloní ke světu mužů. To je proces, který vyžaduje podporu z matčiny strany. Jen málo matek svoluje k tomuto odpoutání se ochotně. Mnoho matek se domnívá, že musí tvořit jakýsi „most“ mezi syny a otci, považují své muže za neschopné se o syny postarat a vychovat je. Pokud matka otci nedovolí, aby ho odvedl do nebezpečného světa dobrodružství a rizik, připraví syna o možnost utvrdit si svou mužnost.

Matka nemůže uvést syna do světa mužů. Její svět je prostorem péče a bezpečí. Právě tento prostor musí chlapec opustit, aby vstoupil do světa mužů, nemůže dozrát v muže, pokud tento svět nepochopil a nenaučil se mu důvěřovat. Takoví muži pak zůstávají ve vzduchoprázdnu, což se podepisuje na jejich psychickém stavu i na sociálních vztazích.

Problémem dnešní doby je však nedostatek dosažitelných mužských vzorů, často se stává, že synové uvíznou v podivně ambivalentním vztahu k matce, setrvávají v závislosti, nejsou schopni se od ní odpoutat, zároveň je tato závislost děsí a rádi by se jí zbavili. Výsledkem jsou infantilní a nezralé vztahy k ženám, obávají se závazků k ženám, ženská péče jim evokuje vliv matky.

Jedním z důležitých vývojových úkolů v chlapcově vyzrání je konflikt s matkou, který umožní citové odpoutání od matky. „*Syn musí dospět*

k tomu, že vnímá svou naprostou nezávislost na matce – na jejích citových stavech, potřebách a sexuální identitě“ (BIDDULPH, 2007a, s. 103). Když matka na synovi příliš lpí, snaží se syn někdy odtrhnout násilím, intuitivně cítí, obzvláště v pubertě, že matka by mohla ohrozit jeho mužskou cestu. Pokud chlapec neprožije zdravé konflikty s matkou, ponese si tento nedořešený vztah do dalšího života. Muži potřebují ve vztahu s matkou zažít, že se ženou je možné pustit se do křížku, že je možné mít konflikty a hájit jimi vlastní cestu a vlastní identitu. Pokud je matka manipulativní či citově vydírá, chlapec si do života odnese zkušenost, že svými požadavky zraňuje, a je proto nehodný.

Mnoho mužů má problém postavit se vlastní partnerce. Se slabými muži však ženy nejsou šťastné, chtějí, aby s nimi partner diskutoval, ne pouze souhlasil. Touží mít po svém boku někoho stejně silného, jako jsou ony. Pokud je muž slabý, ženy ve své nespokojenosti na něho stupňují tlak. Jak může být žena spokojená, když ten, který ji má chránit, je slabší než ona? Ženy potřebují muže, který ví, co chce, a umí si za tím stát.

Vyhýbat se potížím a konfliktům nic neřeší. Muž potřebuje být schopen vyjádřit svůj názor, diskutovat a argumentovat, pokud nedojde k vyřešení sporu, a žena by se měla naučit chápat hranice svého muže a respektovat je.

4.5 Vliv otce – dobrodružství a boj

Většina chlapců v naší kultuře tráví mnoho času v kontaktu se ženami. Vychovávají je matky, učitelky ve školkách a školách. Umění otcovské péče téměř vymizelo. Kvůli tomu jim chybí návod, jak vyrůst v muže. Chlapci, jimž chybí aktivní otcovská péče, nebudou jako muži úplní. Obvykle jim nechybí dobré úmysly ani láska, chybí jim však metody, jak mužem být. Důsledkem je zmatenost a vykořenění. Aby chlapec vyrostl v muže, potřebuje pomoc a podporu jiných mužů.

Po tisíce let žili lidé v malých kočujících společnostech, později žili ve městech či vesnicích, které ve srovnání s dnešními byly malé. Takové uspořádání umožňovalo synům vyrůstat a dospívat v blízkosti svých otců. Učili se od nich a od jiných mužů řemeslu, obchodu i jiným mužským dovednostem, žili v blízkosti přirozených mužských vzorů.

V lidské evoluci však došlo ke zvratu, vše se začalo rychle měnit. Vznikala velká města, přišla průmyslová revoluce. V generaci našich otců bylo běžné, že prokazovali svou náklonnost k rodině prací, finanční pomocí, nikoliv však přítomností, pozorností a něhou. Někteří z nich byli sami traumatizováni, neboť jejich otcové byli ve válce, padli, nebyli v rodině přítomni. Již jejich otcové přestali pracovat po boku svých žen a dětí a byli nuceni odcházet za prací do měst, továren a dolů, a tak děti začaly být vychovávány především matkami. Už naši otcové proto vyrůstali ve zmatku, ani oni už nevěděli, co se svými city. A tento zmatek se předává z generace na generaci. Ustálil se systém: muži pracují, ženy vychovávají děti. Tento model narušil až proces emancipace žen.

Jak uvádí Steve Biddulph (2007a, s. 30), představitelem mužů padesátých let byl John Wayne, muž, který nikdy nehnul brvou. Ale s takovým postojem je těžké vnímat, co se děje ve vlastním nitru. Takoví muži musí mnoho vydržet, cítí povinnost vše držet v sobě, nedávat najevo své pocity a zranitelnost. Chlapci potřebují otce, který umí žít se svými pocity, umí je pojmenovat. Potřebují pomoc, aby mohli najít to, co je v mužích skutečné. Steve Biddulph (BIDDULPH, 2007a, s. 31) to nazývá: „...*přirozené mužství, potenciál skrytý v každém mladém muži, který lze rozvíjet a pěstovat k plnosti...Souvisí se základními aspekty toho, co ho činí mužem – s chemickými tělesnými procesy, s jeho přirozeností a vzájemným doplňováním se ženami, jež je mužům vlastní v každé buňce jejich těla.*“

Synové hladoví po otci. Přestože se mohou od žen mnoho naučit, jen otcové přinášejí do výchovy synů něco unikátního, jde o prosté okamžiky vykonávané a prožívané mužským způsobem. Otec je prvním mužem

v jejich životě a navždy i mužem nejdůležitějším. Pokud chlapci vyrůstají bez otce či postrádají jeho citovou oporu, může se jejich chování stát problémovým, protože chtějí za každou cenu upoutat pozornost. Některé zdroje uvádějí, že v naší společnosti kvůli vyrůstá až třetina dětí v rodinách, kde otec buď chybí úplně, nebo se s ním děti stýkají jen občas.

Pro chlapce je nutné se svým otcem zažít tělesnou aktivitu, škádlení a pošťuchování, objevování světa a prožívání dobrodružství. Potřebují naslouchat otcovým příběhům a sledovat ho v každodenní činnosti, rádi od něho získávají dovednosti. Otec je učí, jak zacházet s mužskou silou, v pranicích s tátou se synové učí vybit svou energii a zároveň umění včas přestat. Učí se, že vše má svůj čas, že boj má svá pravidla. Skutečný muž je ten, který dokáže ovládat sebe a své chování. Syn se tak dozvídá, že agresivita, škádlení, boření patří do života, ale mají své meze, a tak se naučí uklidňovat sám sebe.

Chlapec se musí naučit důvěřovat své mužské síle. Bohužel dnešní doba se staví k přirozené mužské agresivitě negativně, rodiče se ji snaží ve výchově potlačit, matky, které mají ve výchově převahu, vychovávají chlapce podobně jako holčičky. Jen otec může synovi pomoci s jeho přirozenou energií a s jejím usměrněním. Otec zapojuje chlapce do mužských prací a pomáhá mu zjistit, že muži jsou příjemní a zábavní společníci.

Zároveň jsou otcové přirozenou autoritou, není pro ně tak obtížné být na děti tvrdí tak, jak to vyčerpává matky. *„Pro syna je nezbytné, aby otec dokázal klidně a důsledně svou autoritu uplatňovat. „Zatímco mnozí rodiče mylně chápou správnou výchovu jako absenci hranic a pravidel, hledají děti, víc než kdykoliv jindy výrazné authority, podle kterých by se mohly orientovat, přít se s nimi, s nimiž by se mohly poměřovat“* (ROGGE, 2007, s. 21). Chlapci potřebují kázeň, pokud ji nemají, domáhají se, aby jim někdo věnoval pozornost, zabýval se jimi, stanovoval jim hranice. Táta není kamarád na stejné úrovni, ale je přirozenou autoritou, která si nepotřebuje nic dokazovat, necítí se synem ohrožený.

Má-li někdo žít jako muž, musí se naučit žít v mužském těle a rozumět své duši. To se nejlépe učí od těch, kteří již tuto dovednost zvládli. Děti se učí nejen slovy, ale hlavně napodobou. I milovat se učí napodobením, jsou spokojené, když vidí aktivní lásku mezi rodiči, velmi těžce nesou, je-li jeden z rodičů ponižován. Syn potřebuje u otce zažít úctu k matce, zároveň však potřebuje vnímat a zažívat i otcovu sebeúctu, to, že je schopen matce argumentovat, hájit svůj názor, naslouchat a být vyslyšen.

Steve Biddulph (2006b, s. 17) uvádí body správné otcovské výchovy:

1. Začít brzo, zapojovat se do rodičovství již v době těhotenství, pečovat o dítě od narození, což je důležité pro hormonální nastavení otce a budování vztahu. Uvědomovat si svou kompetentnost pro péči o dítě a od dvou let vytvářet možnosti pro samostatně trávený čas s dítětem bez přítomnosti matky.

2. Udělat si čas, synové potřebují s otcem trávit společný čas. Není možné se vymlouvat na pracovní vytížení. Pokud si otec čas pro syna nevytvoří, bude mít syn problémy.

3. Projevovat city, syna objímat, pošťuchovat, nevyhýbat se dotekům. Trávit se synem čas různými způsoby, četbou, procházkami, hrou. Nešetřit chválou a slovy povzbuzení.

4. Být uvolněný, nevytvářet v dětech pocit, že si musí otcovu přítomnost zasloužit, že musí stále něco dokazovat. Otevřít jim možnost „jen tak být“ a užívat si času po svém. Vnášet do života pohodu.

5. Podílet se na výchově, nenechávat nepříjemné věci svým partnerkám, ale probírat s nimi postup výchovy. Pořádek vyžadovat klidně a důsledně. Nechovat se jako další dítě v rodině. Projevovat svým dětem úctu, respektovat jejich pocity a učit je úctě a respektu k druhým.

Otec otevírá synovi cestu k dobrodružství, chápe jeho touhu po něm. Také mužské chválení je jiné než ženské, probíhá nepřímě,

chválením výkonu. Syn potřebuje být chválen otcem. Pokud otci taková chvíle unikne, unikne mu i synova duše. Syn potřebuje od otce potvrzení, že „na to má“, musí vědět, že má na to být mužem, že otec potvrzuje jeho odvahu a sílu. Otec má syna bránit, chránit i jeho mužskou duši. Syn potřebuje slyšet ocenění, zcela konkrétní a adresné. Dokud nebude vědět, že je mužem, bude se vyhýbat všemu, co by mohlo prozradit, že mužem není. Nejhorší ránu dokáže synovi zasadit otec tehdy, když zpochybní synovu mužnost, schopnosti či odvahu. Pokud otec mlčí a je pasivní, nedá synovi potvrzení. I taková rána může bolet celý život.

Steve Biddulph (2006b, s. 125) zmiňuje několik projevů, které dokládají nedostatek otcovské péče:

- agresivní styl komunikace,
- přehnaně mužské chování a zájmy,
- opovržlivý přístup k ženám, homosexuálům a jiným menšinám.

Leckterý muž si nese z výchovy zranění a to určí, za jakou masku se ukryje. Za masku zlobivého puberťáka, za masku úspěšného podnikatele... Mnoho mužů se snaží nebýt jako jejich otec. Buď se snaží svá zranění kompenzovat aktivitou, cílevědomostí, násilností, nebo se stáhnou do pasivity. Často jde o kombinaci obojího.

Někteří muži mají obavy, že pokud nebudou perfektní a výkonní, bude vidět, že nejsou tak docela muži. Takoví mohou působit i extrémně sebejistým dojmem, předvádět okázale svou mužnou sílu. Nesmějí selhat. To však může mít ničující vliv na manželství, na rodinu i na vlastní zdraví.

Na druhém pólu, oproti mužům kariéerně a výkonnostně orientovaným, stojí muži pasivní, vyhýbající se konfliktům, přenechávající péči o rodinu manželkám.

Pokud chce muž žít vyrovnaně, zakotvit ve svém mužství, potřebuje si vyjasnit svůj vztah k otci. I proti své vůli syn přejímá určité postoje a názory svého otce. Potřebuje proto svému otci porozumět, odpustit mu. Nedokončené je třeba dokončit, smířit se, zahojit rány. To i v případě, že je otec mrtev. Avšak velké procento současných mužů má pouze formální kontakt se svým otcem. Jen zcela výjimečně se ve své praxi setkávám s muži, kteří mají s otcem skutečný a podporující vztah. Přitom všichni touží po tom, aby byl na ně otec hrdý a měl je rád.

4.6 Sexualita

V přírodních národech existují rituály uvedení mladých lidí do dospělosti. V naší kultuře bohužel takové rituály zcela chybí a děti do sexuality zasvěcují televize, časopisy a spolužáci.

Přejeme si, aby naši synové byli ve svém mužství i sexualitě spokojení a vyrovnaní. To však není vůbec jednoduché ani samozřejmé. Je třeba vést chlapce k osobnostní zralosti, což znamená větší fyzickou sílu a silnou pudovost vyvážit schopností úcty k druhým lidem i schopností poskytnout péči a pomoc, a to jak ženám, tak i druhým mužům. Ti, kteří vyrůstají v bezpečí a úctě, kterým se věnuje pozornost, takoví muži nepotřebují zraňovat druhé. Aby muž mohl skutečně milovat, musí být přesvědčený o tom, že sám je hoden lásky. Zde nám opět vystupuje do popředí nezastupitelný dobrý vztah k otci, který je synovi rádcem, podporovatelem i usměrňovatelem, a k matce, jež zprostředkovává schopnost citlivosti a péče bez pocitů hanby. To je zásadní zdroj poučení o sexu, který si synové odnášejí do svého dospělého života. Rodiče mohou být svým synům vzorem, syn pozoruje vztah mezi otcem a matkou, jejich doteky, něhu, či naopak lhostejnost, nebo dokonce hrubost.

Fritz RIEMANN (2009, s. 43) ve své knize píše: „... *takový člověk také hledá a prožívá slast, také ho sexuální žádost žene... ale chybí u toho láska. Dalo*

by se říci, že jeho schopnost milovat je zakrnělá, ochuzená. Podle toho, jak vypadá vývoj osobnosti po ostatních stránkách, se z toho mohou vyvinout takové formy milostného života, které jsou vlastně jen činnostmi plnicími určitou funkci. Tito lidé zůstávají v předstíni lásky a partnerského vztahu.“

Rodiče by si měli dávat pozor na to, jakým způsobem o sexu hovoří a zda o něm sami mohou hovořit volně, bez zbytečného tabuizování. Laskavé poučování a inteligentní humor je v takové komunikaci se synem také na místě. Rodiče potřebují předat svým synům to pozitivní o sexu a ochránit je před tím negativním, čím je bombarduje svět okolo.

Vztah mezi dívkami a chlapci není od počátku snadný. Ve škole jsou dívky vyspělejší, snadněji komunikují. Ze strany dívek také narůstají sexuální touhy, které často vysílají zprávu „svádím tě, ale můžeš se jen dívat“. Může se jednat i o provokaci a potřebu nadvlády dívek nad chlapci. Kvůli tomu si mnoho chlapců odnáší do dospělosti komplexy méněcennosti v oblasti sexu a milostných vztahů. Pak jsou neuspokojivými milenci a zažívají od svých partnerek další bolestná odmítnutí. Mnoho mužů zaměňuje sexuální odmítnutí s naprostým odmítnutím své osoby, což je dáno jejich nízkou sebeúctou.

Rozporuplnými informacemi o sexu jsou zahlcena veškerá média. I kvůli tomu si mnozí chlapci nevědí sami se sebou rady, chybují v tom, jak se mají k dívkám chovat, a často si oblékají masku hulvátství a agresivity a využívají své síly a převahy nad dívkami. Sex a agresivita spolu souvisí, jsou řízeny stejným mozgovým centrem i stejnou skupinou hormonů. Ti, kteří zažili hrubé zacházení v dětství, mohou mít chybně propojenou agresi a vzrušení. Pokud není u chlapců sexuální energie usměrněná správným směrem, může se stát, že budou zraňovat a ubližovat. „*Tvor s nízkou sebeúctou, sexuální mrzák, cítí, že není schopen navázat trvalá přátelství. Ztratil naději, že by mohl být s druhými lidmi šťastný, proto druhého (ženu) volí za objekt, který bude využívat, jak nejlépe bude umět*“ (BIDDUPLH, 2007a, s. 58).

Druhým extrémem je, že chlapci dojdou k závěru, že ženy jsou pro ně nedosažitelné, a zůstanou sami se svým malým sebevědomím. Proto je nutné učit muže kontaktům se ženami, aby měli schopnost empatie a byli dobrými milenci.

Najít vyrovnaný a uspokojivý vztah k sexualitě je pro mnoho mužů obtížné. Sex, který by mohl v životě přinášet radost a uspokojení, bývá často zdrojem zklamání. Mnoho mužů se za své sexuální pocity stydí. Odmala slýchají zesměšňující slova týkající se penisů či mužské sexuální touhy. Muži si zaslouží více, než jen otřepané fráze jako „Muži chtějí jen to jedno“.

Sexuální revoluce sice přinesla více sexu, bohužel však neosvobodila muže z představy o nich samotných ani z jejich obav. Sex znamená návrat k přírodě, přirozenosti a prožitkům. Ženy věnovaly v posledních letech mnoho úsilí k navázání kontaktu se sebou samými, úsilí porozumět svému vlastnímu tělu a začít respektovat svou vlastní sexualitu. Něco podobného by prospělo i mužům. Muži se potřebují oprostít od vzorů zaměřených na výkon, které se jim předkládají v médiích, a měli by si dovolit prožívat smysly i citem.

4.7 Emoce

„Miliony žen si stěžují, že jejich manžel nemá žádné emoce a že je „jak z kamene“. Sami muži se často cítí ochromení a zmatení, pokud jde o to, co by si skutečně přáli. Co když však málomluvnost mužů jednoduše plyne z nedostatku příležitostí hovořit s ostatními muži? Kdyby spolu více mluvili, možná by se více chápali a pak by měli i víc co říct svým manželkám.“
(BIDDUPLH, 2007a, s. 151)

Potlačí-li muž své emoce, začne ho to deptat. Pro muže je jednou z nejtěžších věcí přiznat si, že potřebuje pomoc. Pokud však nedojde k zahojení ran, které muž získal v dětství, mohou působit ochromení, smutek, bojácnost, nebo

agresi a přezíravost. Mohou však také vést k nutkavému „slušáctví“, laskavosti, potlačí se přirozená agresivita, k tomu, že takový muž je stále zachránce druhých, pro sebe však nemůže nic udělat. Muži potřebují prozkoumat svou stinnou stránku, hněv, agresi, smutek, pocit opuštění a odmítnutí, to co se snažili odmítnout, aby získali souhlas žen. Potřebují přijmout své sexuální pocity.

Steve Biddulph ((BIDDUPLH, 2007a, s. 176,177) hovoří o „setkání s divým mužem“. *„Divý muž je bytost, která přebývá v nitru mužů, ale současně žije nezávislým životem. Představuje naši genialitu, velkorysost, štědrost, divokost, velikost a živelnost, ale rovněž nám tyto vlastnosti vštěpuje. Učí nás, že nemusíme dobré vlastnosti jen předstírat, nýbrž máme věřit tomu, že síla a šlechtnost se skrývají v našem nitru. Z toho plyne, že tou nejhodnější a nejplodnější věcí, kterou můžeme udělat, je poddat se své divokosti... Kterýkoliv muž, který něco vyrábí, staví zahradu, hraje na jazzový nástroj nebo byl někdy milencem, ví, že jsme nejlepší, necháme-li věcem „volný průběh“ a dáme se vést svou inspirací. Přirozené síly v našem nitru převládají a vynesou na povrch skutečné nadání... správně vyvážená osobnost musí mít svou civilizovanou součást a svou divokou, intuitivní součást. Přehnaná zdvořilost a přílišná přívětivost ohrožuje ženy stejně jako muže.“*

Muž touží po tom, aby podstoupil boj. Již odmala se na něj připravuje tím, že měří síly s otcem, tím, že s ním měří síly. Později si své síly cvičí na kamarádech. Kluci milují hračky - zbraně, ať se jim v tom rodiče jakkoliv snaží zabránit. Touží po dobrodružství.

„Většina mužů žije životem tichého zoufalství“ napsal filozof a esejist Henry Thoreau již před sto padesáti lety. Muži nechtějí řešit vztahy, chtějí bojovat, na něco útočit, dobývat a vyhrávat. Domnívám se, že pokud muži zakážeme žít jeho přirozenost, zbavíme ho možnosti aktivně žít svůj život a dobře snášet jeho rány. Tak ztratí svou odvahu – a to se mu pak stává osudným v konfliktech a vztahových problémech, může pak mít pocit, že na

jejich řešení nestačí. Každý muž touží být hrdinou. Pokud tuto touhu ztratí, je to proto, že neví, jestli na to má, bojí se, že selže. A tak se rozhodne to raději nezkoušet. Začne zažívat strach, že bude odhalen, že není dost silný, že není dost muž. Příliš často si takový muž pokládá otázku: „Zvládnou to?“. Proto tolik mužů touží po ocenění, těžce nesou kritiku.

Již s nástupem do školy začínají chlapci pracovat s emocemi jinak než dívky. Brzy se za emoce, jako je strach, smutek, něha, začnou ve školní třídě stydět. Nemají za co bojovat, s kým vést svůj velký boj. Špatně snášejí, že by měli opustit touhu po dobrodružství a chovat se jen zodpovědně. Boj mužů se nyní často přenáší do obchodu a podnikání.

Chlapec se učí zacházet se svými pocity tak, že pozoruje svého otce a ostatní muže. Je nutné zažít, že i muži mají emoce, že je zvládají, ale ony je nepřemohou. Muži, kteří neumějí pracovat se svými emocemi, je nejčastěji obracejí v to, co je jim bezpečně známé, například v hněv. Muži potřebují zažít pád a všechny emoce, které k tomu patří, aby mohli vyrůst, pochopit svá vlastní omezení, slabost, naučit se přijmout pomoc.

4.8 Duchovní rozměr

Najít smysl své existence není jednoduché. Muži nejsou jen silní, bojovní a výkonní. Mají bohaté emoce, jsou křehcí a zranitelní. A stejně jako ženy mají úkol najít smysl sebe sama. O tom se zmiňují i následující citáty:

„Ukryváme se. Všichni do jednoho. S jasným vědomím toho, že nejsme tím, kým bychom měli být, v zoufalém strachu z odhalení, v hrůze z toho, že budeme spatřeni takoví, jací jsme a jací nejsme, se utíkáme schovat do křoví. Skrýváme se ve své kanceláři, v posilovně, za novinami a především za svou osobností. To, na co narazíte, když se setkáte s mužem, je z největší části fasáda, důmyslný fíkový list, dokonalý převlek“ (ELDREDGE, 2007, s. 51).

„Muž si musí položit dvě otázky: Zaprvé „Kam jdu?“ a zadruhé „Kdo půjde se mnou?“. Pokud si tyto otázky položíš ve špatném pořadí, budeš mít problémy! Mnoho mužů si je totiž ve špatném pořadí klade“ (BIDDULPH, 2007a, s. 160).

Při práci s klienty jsme se k otázce duchovního naplnění dostávali obvykle až v poslední řadě, poté, co jsme se věnovali výkonnosti, sebehodnotě, emocionalitě a vztahovosti. *„Zdá se, že člověk potřebuje smysl. Zdá se, že žít bez smyslu, cílů, hodnot nebo ideálů vyvolává... značné problémy... Zřejmě potřebujeme absolutní pravdy - pevné ideály, o něž můžeme usilovat, a směrnice, podle nichž můžeme řídit svůj život“ (YALOM, 2006, s. 427).*

Téma duchovního naplnění proto považuji v psychosociálním poradenství za důležité. Je podstatné nalézt to, co nás přesahuje, najít smysl situací a své existence.

5 PŘÍPADOVÉ PRÁCE

V této kapitole osvětluji způsob práce a důvody, které mě vedly k výběru konkrétních kazuistik, a analyzuji jednotlivé případové práce.

5.1 Cíl práce a výběr kazuistik

Cílem mé diplomové práce je zamyšlení nad postavením mužů v České republice a nad přínosem psychosociálního poradenství, které může pomoci snížit frustraci a naopak zvýšit osobnostní stabilitu klientů.

Při výběru konkrétních klientů jsem vycházela ze své více než desetileté praxe, kterou vykonávám na základě svého dřívějšího vzdělání. Pracuji pod pravidelnou supervizí.

Mým záměrem bylo vybrat pětici klientů, kteří pocházeli ze stejné společenské vrstvy, jejich pracovní zařazení bylo podobné a byli přibližně stejného věku. To se podle mého názoru podařilo. Všech pět klientů v době, ve které ke mně docházeli, spadalo do věkové kategorie 35 - 50 let. Všichni byli úspěšní ve své práci (špičkoví manažeři či majitelé prosperujících firem). Všichni byli soběstační a kromě psychosomatických obtíží zcela zdraví. Musím však zmínit skutečnost, že se můj výzkum netýkal všech společenských vrstev v České republice. Vzhledem k povaze mé práce, která není hrazena zdravotní pojišťovnou, ke mně docházejí především příslušníci střední a vyšší třídy. Přicházejí za mnou lidé, kteří jsou motivováni k seberozvoji, jsou většinou společensky úspěšní a inteligentní.

Dále jsem usilovala také o to, aby se příběhy pěti vybraných klientů maximálně lišily. Rozdílná byla také doba spolupráce a počet sezení.

Kvůli zachování anonymity jsem jednotlivé klienty v této práci označila písmeny A, B, C, D, E.

Všichni klienti ke mně přišli na doporučení. Klienti A, B, C, D na doporučení mých bývalých klientů, klient E na doporučení kolegy - terapeuta, který pracoval s manželkou klienta E.

Všem klientům bylo zřejmé, že se setkáváme na půdě poradenství a nikoliv zdravotnické. Vzhledem k tomu, že ke mně přišli na doporučení, byli připraveni na můj způsob práce i na to, že se jedná o dlouhodobý proces. Očekávali ode mne vztah, podporu a bezpečné prostředí, ve kterém by mohli realizovat své osobnostní změny. Klientům jsem nabídla pouze doprovod na jejich hcestě, vymezila jsem se vůči expertní či autoritativní roli.

První klient A prošel emigrací, jeho otec byl velmi chladný a matka extrémně manipulativní. Přišel ke mně s tím, že se cítil v životě nespokojený, chyběl mu pocit pohody a štěstí, přestože byl v té době opravdu velmi zámožný a úspěšný. Byl rozvedený a nedokázal si najít žádný vztah.

Druhý klient B vyrůstal především s babičkou, vlastního otce nepoznal. S matkou si nerozuměl a otčím o něj nedbal. Byl špičkovým manažerem, šťastně ženatý. Cílem, kvůli kterému mě navštívil, byla potřeba práce na sobě, potřeba osobnostního rozvoje.

Třetí klient C nikdy nepoznal svého otce, měl však naplňující vztahy se svou prababičkou, babičkou a později i matkou. Měl šťastnou rodinu. Navštívil mne kvůli psychosomatickým obtížím, které mu znemožňovaly vykonávat práci top manažera v nadnárodní firmě.

Čtvrtý klient D vyrůstal v rodině se čtyřmi sourozenci. Sám byl z dvojčat. Matka byla v roli oběti, silně věřící křesťanka, otec alkoholik. Klient byl úspěšným majitelem vlastních prosperujících společností, se šťastnou rodinou. Necítil se však spokojeně, byl podrážděný a sebelítostivý, což si přál změnit. Za sebou měl potíže s páteří, které připisoval stresu a které vyvrcholily operací.

Pátý klient E byl manažer nespokojený se svým životem, prací i rodinou. Vyrůstal sám s přehnaně ochrannou a majetnickou matkou, s otcem trávil minimum času a téměř jej neznal. Přišel ke mně na doporučení a na rozdíl od čtyř předchozích klientů mu zcela chyběla motivace. Práce s ním také skončila dříve, než bych si představovala. Proto vnitřně považuji tuto práci za ne zcela podařenou, což bylo i důvodem, proč jsem ji do své diplomové práce také zařadila.

Se všemi klienty jsme již spolupráci ukončili a všichni mi poskytli informovaný souhlas se zveřejněním své kazuistiky.

5.2 Obtíže ženy-poradce při psychosociálním poradenství klientů-mužů

V čem a do jaké míry se odlišuje psychosociální poradenství při práci se ženami a s muži, je dalším tématem, nad kterým jsem se zamýšlela.

Ženy častěji přicházejí s konkrétními vztahovými problémy, v psychosociálním poradenství rychleji popisují své pocity, neohrožuje je projevení slabosti.

Muži naopak mnohdy přicházejí s hůře definovaným pocitem nespokojenosti, akcentují racionální a výkonnostní způsob práce, častěji vyhodnocují faktický výsledek poradenského procesu a k prožívání pocitů, zejména pocitů smutku či slabosti, se dopracovávají až během vývoje terapeutického vztahu.

I přes rozdílný přístup k psychosociálnímu poradenskému procesu jsou pro obě pohlaví společná tato témata:

- vliv primární rodiny,
- vztah k matce a k otci,

- prožívání bezpečí či absence bezpečí v životě,
- touha po přijetí a touha po lásce,
- vztahy a jejich funkčnost,
- sebejistota a prožívání vlastní hodnoty,
- touha po seberealizaci a úspěchu,
- sexualita a vztah k opačnému pohlaví.

U mužů-klientů vnímám jako akcentovaná témata:

- výkonnost a materiální oblast,
- hranice,
- obava ze vztahů,
- strach z projevení vlastního Já, pocit, že je nepřijatelné a bude zavrženo,
- prožitek vlastní hodnoty,
- práce s emocemi,
- vliv primární rodiny,
- konflikty,
- sexualita,
- pocit viny,
- moc a bezmoc.

Pro mne jako ženu bylo úkolem naučit se klientům-mužům naslouchat jiným způsobem než ženám, se kterými mám – přirozeně - podobný komunikační styl.

Zároveň jsem se musela naučit jinému tempu práce a tomu, že muži začínají pracovat s jinými tématy než ženy. S muži jsem se učila pracovat v rovině více racionální a argumentační.

Setkání dvou pohledů na věc, mužského a ženského, považuji v psychosociálním procesu za velmi podnětné pro oba aktéry – poradce i klienta.

5.3 Případové práce

5.3.1 Případová práce - Klient A

Pan A byl v době, kdy mne poprvé navštívil, bohatým a úspěšným podnikatelem. Přišel ke mně na doporučení poté, co mu psychiatr sdělil, že jeho obtíže nevyplývají z deprese, nýbrž z nevýhodných návyků chování a jednání.

Klient měl za sebou emigraci v šestnácti letech. Ta zpřetrhala jeho sociální vazby, zapříčinila vykořenění i to, že musel od šestnácti let pracovat, a tedy nemohl dokončit ani studia na střední škole.

Měl výrazné problémy se sebehodnocením a začleněním se do společnosti a vztahů. Výrazně přeceňoval výkonnostní a manažerskou rovinu, což vedlo ke zvýšené zátěži i somatickým obtížím.

Během naší spolupráce jeho společnost zbankrotovala, proto musel čelit velkým právním a trestním tlakům a hledat nové místo ve společnosti.

Práce byla dlouhodobá, scházeli jsme se po dobu dvou let a doposud udržujeme občasný kontakt.

Sociální anamnéza

Klient A byl pohledný, sportovní a velmi sympaticky působící pětáctyřicetiletý muž. Přišel ke mně v době, kdy byl velmi dobře zajištěný, byl spolujednatel úspěšné obchodní společnosti, působící v České republice.

Již v minulosti byl v péči psychiatra, ale tato péče s pomocí farmaceutik mu podle jeho hodnocení nijak nepomohla. Měl pocit, že potřebuje změnit cosi v sobě.

Pocházel z velmi chladných rodinných poměrů. Ty byly ještě ztíženy emigrací, kterou rodina absolvovala, když mu bylo šestnáct let. Emigrace zpřetrhala sociální kontakty a vztahy, které v Čechách měl.

Od té doby, co se rodina usadila v USA, se vše točilo pouze

kolem vydělávání peněz a hromadění majetku.

Rodina byla a stále je velmi uzavřená, všechny lidi zvenčí matka i otec vnímali jako nepřátele. To se týkalo i partnerek obou synů. Vůči nim především matka vystupovala s otevřeným odporem. Matka je manipulativní a agresivně citově vydírající. Otec je velmi chladný a vypočítavý. Mladší bratr klienta A je tělesně handicapovaný, v současné době však má partnerku a začíná žít normálním partnerským životem v USA nedaleko od rodičů.

Klient A odešel do Čech spravovat rodinné majetky, které obdrželi v restituci,

a podnikal zde se svým společníkem z USA. V České republice podnikali v obchodní sféře, jejich podnik měl přibližně sedmdesát zaměstnanců.

Pan A byl výrazně výkonnostně zaměřený, práce jej pohlcovala a stresovala. Kvůli ní neměl čas ani energii na budování vztahů. Žil v blahobytu, jen málo

věcí si nemohl koupit, tudíž neměl sny, byl cynický a frustrovaný, měl vše, po ničem netoužil.

Sám sebe hodnotil velmi negativně, jeho sebevědomí bylo nízké. Sebevědomě se cítil pouze v pracovní a výkonové oblasti života.

Situace po prvním kontaktu

Podle mého názoru byl klient A výrazně poznamenán rodinným prostředím i emigrací, a proto byla nutná dlouhodobá práce na vybudování emocionality, vztahovosti, sebehodnoty a dalších osobnostních kvalit.

A byl k práci motivován, uvědomoval si, v jakém bludném kruhu se pohyboval, i to, že nebyl šťasten.

Kontrakt

Domluvili jsme se s klientem na dlouhodobé práci s frekvencí setkání jedenkrát za týden. Cílem bylo zvýšit prožitek spokojenosti, zmírnit prožívané úzkosti, vytvořit možnosti vstupovat do vztahů. Klient toužil po uspokojivém partnerském vztahu.

Návrh řešení a socioterapeutický plán práce

Bylo zjevné, že s A budeme muset postupovat krok za krokem. Proto jsem se v první fázi věnovala vybudování bezpečného vztahu, zaměřeného na důvěru, která mu umožní otevřít se a realizovat nezbytné změny. Vnímala jsem u něj citovou plochost, vysokou zaměřenost na výkon, ale zároveň bylo patrné nízké sebehodnocení, vyhýbavé a místy až obsedantní chování.

Po vybudování bezpečného vztahu jsem se soustředila na zmapování rodinného prostředí primární rodiny, bylo totiž nutné pomoci klientovi

v náhledu na patologické rodinné vztahy i na to, jakým způsobem je ve svém dospělém životě kopíruje.

Témata a jejich vývoj v průběhu socioterapeutického poradenského procesu

Dlouhodobým cílem bylo pomoci A k nalezení vlastního Já, k tomu, aby se za sebe uměl postavit, aby si uvědomil, že má druhým lidem co nabídnout a že s nimi tedy může bez obav vstupovat do vztahu.

Předpokládala jsem odeslání klienta do skupinové psychoterapie.

Způsob práce s výše uvedenými tématy a jejich vývoj včetně autentických reakcí klienta je možné vyčíst z přepisu klíčových částí rozhovorů v Příloze.

Emigrace

Klient A neměl žádný názor na to, jak jej emigrace poznamenala. Nereflektoval své sociální a vztahové vykořenění ani skutečnost, že ztratil vztahy, že se ocitl v zemi, kde byl vinou jazykové nepřipravenosti handicapován a neakceptován. Nezvažoval ani dopad nedostatečného vzdělání na vnímání své sebehodnoty. V průběhu spolupráce jsme se k tomuto tématu často vraceli a snažili se porozumět významu emigrace v jeho životním příběhu, což se nám podařilo.

Úniky do výkonnostní a materiální oblasti

Jediné, v čem se A cítil komfortně, byla oblast dosahování pracovních a ekonomických výsledků, ovšem za cenu vysokého stresu a ztráty klidu. Proto jsme se věnovali tématu pracovních návyků a umění relaxace.

Svou prázdnotu A po vzoru své matky zaplňoval nutkavými nákupy a měsíčně utrácel obrovské částky za nepotřebné věci.

Během naší poradenské práce jeho firma zbankrotovala. Zásluhou poradenství klient A prodělal velké změny, ty byly potom upevněny a stvrzeny skutečnou nutností se uskromnit. Díky již uskutečněným změnám zvládl A tento finanční propad téměř bez problémů a naopak se radoval ze své schopnosti hospodařit s penězi. Nyní se věnuje práci, která ho těší, a střídavě kupuje jen to, co skutečně potřebuje.

Hranice

Klient A měl velký problém s tím, aby si uvědomil a prosadil své vlastní hranice. Měl pocit, že na to nemá právo, že kdyby je vymezil, pak by to u druhých okamžitě vyvolalo silnou negativní zpětnou vazbu. Protože očekával velmi silnou reakci, raději nic neriskoval. Tento jeho postoj souvisel s hysterickým, manipulujícím a citově zraňujícím přístupem matky a kritickým, chladným a rovněž zraňujícím přístupem otce.

Během společné práce si A vyzkoušel, že je možné o svých potřebách a limitech s druhými komunikovat, naučit se říkat „Ne“, učinit své hranice zjevnými a požadovat od druhých jejich respektování.

Vztah s manipulující matkou a většinou negativně hodnotícími rodiči

V počátku spolupráce si A nebyl schopen uvědomit míru konfliktnosti a zátěže, kterou ve vztahu s rodiči zažívá, a nebyl si vědom ani patologických vzorců chování, které si z primární rodiny přinesl do dospělého života.

Nejprve si vytvořil náhled, poté následoval velký hněv na rodiče, který byl posílen prvotním pocitem křivdy, když jej obvinili z neschopnosti, protože jeho firma v době finanční krize zbankrotovala. Nakonec ale přišlo smíření, klient A rodiče akceptoval, i když s jejich postoji nesouhlasí, umí se vůči nim vymezit.

Nedůvěra ve vztazích, neochota se jakémukoliv vztahu oddat

Toto téma úzce souviselo se zpracováváním jeho vztahu k otci a matce. Mnoho času jsme zároveň věnovali jeho vztahu k ženám i jeho obranným mechanismům, kterými si zajišťoval bezpečí proti emočnímu zranění. Postupně jsme dospěli k poznání, že tyto obranné mechanismy mu sice bezpečí zajišťovaly, zároveň ho však uvrhovaly do sociální i citové izolace a nutily ho chovat se vyhýbavým způsobem, který mu působil reálné obtíže, a navíc se za ně sám před sebou styděl.

Tyto obranné a vyhýbavé reakce se nám podařilo výrazně omezit, a to hlavně budováním sebevědomí a projevováním zdravé asertivity.

Strach z projevení vlastního Já, pocit, že je nepřijatelné a bude zavrženo

Při zpracovávání tohoto tématu jsme s A nejprve pracně hledali, kým skutečně je. Nejprve pro něj bylo zcela nemožné najít na sobě cokoli pozitivního, nevěděl, co má a co nemá rád, co se mu líbí a co nikoliv. Tato situace úzce souvisela s tématem hranic, s jeho obavami z toho, že bude odhalen jako prázdný, nevzdělaný a špatný člověk.

Když jsem se ho snažila podporovat a poskytovat mu oporu a za něco ho pochválit, zpočátku A neuměl pochvalu ani přijmout. Postupně se však svých obav i některých obranných mechanismů zbavoval a uvědomil si, kým je a kým chce být.

Prožitek vlastní hodnoty

Klient A se pokládal za bezcenného, nevzdělaného a prázdného člověka. Jediné uspokojení dokázal najít v pracovním výkonu, například v tu dobu, když firma zaznamenala lepší výsledky než konkurence. Ale i tehdy bylo pro A těžké si přiznat, že se o to zasloužil.

Nízké sebehodnocení ho vedlo k tomu, že se vždy na začátku každého vztahu snažil svůj protějšek okouzlit. Jakmile se však objevila možnost sblížení,

okamžitě přetrhával vzniklá pouta a ze vztahu utíkal, což zcela jistě souviselo s přehnaně kritickým a vše negativně hodnotícím přístupem jeho rodičů. Nakonec se mu ale podařilo získat náhled a toto své chování pozměnit.

Práce s emocemi

Klient A nebyl vůbec v kontaktu se svým prožíváním. Sám sebe hodnotil jako chladného. K sobě i k druhým lidem se choval spíše jako k věcem, což vycházelo z jeho zkušeností z primární rodiny, neboť matka projevovala emoce hystericky a zraňujícím způsobem, otec je nedával najevo vůbec.

Klient se naučil chápat význam emocí, uvědomovat si je, pracovat s nimi a dávat je okolí na vědomí, a to i za cenu konfliktu.

Konflikty

Konflikty A vnímal jako něco naprosto ohrožujícího, proto se jim za každou cenu snažil vyhnout. To dělal buď „kličkováním a mlčením“, nebo tím, že druhého okamžitě „odřízl“ od možnosti jakékoliv komunikace.

Nyní A konflikty vnímá jako součást života, nevyhýbá se jim, naučil se nejen obhájit svůj postoj, ale také naslouchat názorům druhého. Domnívám se, že k tomu mu pomohla skupinová psychoterapie a pobyt ve stacionáři, kam jsem ho odeslala v závěrečné části naší spolupráce.

Sexualita

Při práci na tomto tématu jsme probírali sociální role muže a ženy, rozdíl v prožívání muže a ženy, dále klientovu odvahu obstát v přítomnosti ženy. Zabývali jsme se také uměním čelit emočnímu tlaku žen a rovněž obavami ze selhání při sexuálním aktu.

Podařilo se nám otevřít klientovi A cestu ke svobodnému kontaktu se ženami, k většímu porozumění vztahům mezi muži a ženami a k vědomí toho, že nemusí podávat skvělé sexuální výkony.

Perfekcionismus až obsedantní

Klient A trpěl svým perfekcionismem, který byl až neuvěřitelný. Košile si nechával zužovat o tři milimetry, auto umýval každý den sám, pod nohy v autě dával ručníky, na sedačku také, doma nesnesl ani kapku neutřené vody atd.

Tuto jeho vlastnost se podařilo zcela odstranit, A se uvolnil a začal si život užívat. Pokud se s tímto svým sklonem setká v nějaké situaci dnes, bere jej s úsměvem a nadhledem.

Pocit viny

Klient A se prožíval jako člověk zraňující druhé lidi. V konečném důsledku je často opravdu zraňoval, ne však svým Já, jak se v počátku domníval, ale svým nejasným a vyhýbavým chováním. Pocitem viny se nechával ovládat i ve vztahu k rodičům a ve vztahu s bývalou manželkou.

Podařilo se nám, že se pocitu viny zbavil a proměnil jej ve zodpovědné zacházení se sebou i s druhými lidmi.

Moc a bezmoc

Pan A často prožíval bezmoc, která plynula z jeho pocitu malé sebehodnoty a z neschopnosti používat konflikty ke svému vymezení. Proto pak zneužíval svou moc, lidi „odřezával“, aby chránil své křehké Já. Tento jeho postoj se zcela změnil, a to v návaznosti na předcházející témata.

Duchovní rozměr bytí

Téma hledání smyslu života a jiných hodnot nežli materiálních se objevilo až v závěru naší spolupráce a bylo zdůrazněno krachem firmy klienta A. Klient si nacházel své vlastní hodnoty a začal se na sebe i na život dívat poněkud jinými očima.

Odeslání do skupinové psychoterapie

V závěru naší spolupráce A docházel 1x týdně na skupinovou psychoterapii. Poté nastoupil k sedmitýdennímu pobytu ve stacionáři.

V práci ve skupině se naučil lépe pracovat s interpersonálními vztahy, naslouchat druhým lidem a hovořit k nim o osobních věcech. Zažil přijetí skupinou. Učinil zkušenost s poskytováním i s přijímáním zpětných vazeb.

Domnívám se, že práce ve skupině byla pro A přínosná. Bez ní by nebyl klientův posun tak zřejmý a nedošlo by ani k tak uspokojivému naplnění kontraktu.

Vztah

Vztah s A byl od prvního kontaktu velmi příjemný, a proto se nám velice rychle podařilo vytvořit atmosféru důvěry a blízkosti. Díky tomu bylo možné s naším vztahem pracovat, mohla jsem být autentická a A byl ke mně velmi otevřený.

Jako významný zlom jsem chápala okamžik, kdy se mnou poprvé nesouhlasil a dal najevo nespokojenost s mou prací. Do té doby byl velmi chápající a přijímal vše, co jsem mu nabídla. Mnohdy jsem dokonce musela krotit svou netrpělivost, protože A se stále vracel ke stejným tématům, a změny byly proto pomalejší, než bych si přála.

Hodnocení práce

Při společném hodnocení práce jsme s A dospěli k názoru, že kontrakt byl naplněn.

Klient A se cítil vyrovnanější a klidnější. Porozuměl svému životnímu příběhu, věděl, kým je, co má rád, čemu se chce věnovat. Cítil uspokojení

ze života. Uzdravil se, zraněná místa se zahojila, a pokud se obtížné pocity dostaví znovu, umí jim čelit a postarat se o sebe. Jeho vztahy jsou zdravější, protože umí projevovat více pochopení i asertivity.

V současné době má uspokojivý partnerský vztah.

Práce s A mne těšila. Vyhovovala mi jeho inteligence, motivovanost, ochota otevřít se mi. Ve vztahu, který jsme společně budovali, jsem se cítila velmi dobře, i když jsem se občas musela krotit, abych na klienta nevyvíjela tlak a zůstávala akceptující a trpělivá, neboť jen tak mohl svým vlastním tempem dosáhnout pokroku.

Domnívám se, že bychom k progresivnímu posunu dospěli mnohem rychleji, kdybych už dřív a důrazněji trvala na nasazení antidepresiv a na spolupráci s psychiatrem.

Jako výrazně pozitivní hodnotím odeslání A do skupinové psychoterapie a následně do stacionáře, protože právě zde mohl zaměřit pozornost na interpersonální vztahy a na rozvoj sociálních dovedností, jejichž zpracování by v individuálním poradenství nebylo možné.

5.3.2 Případová práce - Klient B

Klient B ke mně přišel na doporučení. Přál si mluvit si o tom, jaký je, o tom, co by měl zlepšit ve svém životě. Chtěl se nad sebou zamyslet, protože měl pocit, že to příliš často nedělá, přál si definovat věci, které by chtěl ve svém životě zlepšit, chtěl by se posunout v některých věcech dál, začít je dělat.

Byl to chlapecky působící sedmatřicetiletý muž, šťastně ženatý, v závěru naší spolupráce se stal otcem. Po celou dobu našeho setkávání pracoval ve stejné společnosti jako manažer.

Sociální anamnéza

Klient B byl mile a chlapecky působící muž. Byl sociálně zajištěný a pracovně úspěšný. Pracoval jako manažer v nadnárodní společnosti.

Pocházel ze složitých rodinných poměrů. Jeho vlastní otec odešel od matky těsně po jeho narození a B ho nikdy ho neviděl. Otec se nikdy se o rodinu nestaral, neměl o ni zájem, dokonce byl odsouzen za příživnictví. Klient B říkal: „Občas přemýšlím, jaké by to bylo ho poznat. Jaké by to bylo poznat vlastního otce?“ „Na první léta života si pamatuji málo,“ vypráví klient B, „více si vybavuji babičku než mámu. Asi kvůli práci. Máma musela chodit do práce a starala se o mne babička. Když mně bylo kolem pěti šesti let, máma si našla muže. Stejně tak i ze základní školy mám spíše vzpomínky na babičku než na rodiče. Prvních pět tříd jsem prošel bez problémů, ale více jsem se kamarádil s holkama než s klukama, takže jsem třeba chodil s holkama hrát karty. Žili jsme na vesnici. Na druhý stupeň jsme se přestěhovali do většího města, ale já jsem tam nikdy úplně nezapadl, nikdy jsem nebyl lídr třídy. Mámě nevyšel ani ten druhý vztah. Rozešli se s mým nevlastním otcem před šesti lety. Já jsem se svým nevlastním otcem neměl nikdy dobrý vztah. Ani toho otčima nemám touhu vidět, vlastně vůbec nic mi do života nedal. Hned po základní škole mě to táhlo pryč z rodiny, takže ve čtrnácti jsem už byl na internátu, vyučil jsem se, protože jsem neudělal přijímačky. Potom jsem si ale dodělal maturitu a vystudoval jsem vysokou školu ekonomického směru. Při studiích na vysoké škole jsem poznal svou manželku, se kterou jsme žili jedenáct let, než jsme se vzali, teď jsme rok a půl manželé.“

Situace po prvním kontaktu

Domnívám se, že B byl v podstatě osobnostně stabilní. Svůj život hodnotil jako spokojený, považoval však za nutné rozvíjet a posilnit určité stránky své osobnosti. Předpokládala jsem, že bude podstatné se společně zamyslet

nad vztahem k matce, nad vztahem k ženám a nad vztahem k otci. Byl nejistý ve své mužské roli, vzhledem k ženám až přehnaně ohleduplný. Proto bylo nutné pracovat na sebejistotě ve vztazích, odvaze vstupovat do konfliktů a hájit vlastní názor. Klient byl nejistý ve své roli, přestože mu bylo třicet sedm let, byl úspěšným manažerem v nadnárodní firmě, byl šťastně ženatý a o svém vztahu hovořil jako o funkčním a uspokojujícím.

Uvědomovala jsem si jeho chlapecký vzhled a jeho nejistotu, především ale jakoby neodžitou bolest ze vztahu s oběma rodiči, který dodnes není funkční.

B byl k práci motivován, chtěl se dále rozvíjet.

Kontrakt

Domluvili jsme se na dlouhodobé spolupráci s frekvencí 1x za čtrnáct dní. Cílem naší práce bylo definovat oblasti, ve kterých by se B rád dále rozvíjel, zjistit příčiny a okruhy, ve kterých se projevuje jeho nízké sebevědomí, a zvýšit pocit spokojenosti a sebejistoty.

Návrh řešení a socioterapeutický plán práce

Práci s B jsem vnímala spíše jako práci rozvojovou. Přesto jsem si uvědomovala nutnost posílit mužské stránky jeho osobnosti. Působil chlapecky, jemně, obával se projevení negativních reakcí. Proto jsem měla v plánu věnovat se jeho dětství a vztahu s otčím a matkou, zde jsem cítila kořeny jeho nejistoty a nízkého sebevědomí, které mu komplikovalo jinak úspěšný a spokojený život.

Od počátku jsem se zaměřila na zmapování rodinného prostředí primární rodiny, bylo totiž nutné pomoci klientovi nahlédnout do rodinných vztahů,

zvláště v souvislosti s tím, jakým způsobem jej ovlivnily do dospělého života.

Témata a jejich vývoj v průběhu socioterapeutického poradenského procesu

Dlouhodobým cílem u klienta B bylo posílit prožitek vlastního Já, dodat odvahu vstoupit do konfliktu se ženami i muži.

Způsob práce s těmito tématy a jejich vývoj včetně autentických reakcí klienta můžeme vyčíst v přepisu klíčových částí našich rozhovorů v Příloze.

Vztah s manipulující matkou a s kritickým a nepřijímajícím otcem

Klient B si životem nesl bolest vyplývající z nezájmu matky. Její vztah k sobě popisuje slovy: „Když už jseš tady, co se dá dělat...“ S matkou se stýkal minimálně, považoval ji za člověka, se kterým není možné vést smysluplný a konstruktivní rozhovor. Vzpomínal na její neadekvátní a manipulativní jednání. Styděl se za ni.

Přesto si dokázal vytvořit funkční a láskyplný vztah se svou manželkou. Zároveň však neuměl jít se svou ženou do konfliktu. Determinující byla jeho životní zkušenost, že se ženou nelze mít konstruktivní konflikt, zastával submisivní roli, cítil určitý pocit bezmoci. Tento stav vyústil v krátký mimomanželský vztah, slouživší mu jako únik k ženě, kterou vnímal jako tolerantnější a méně náročnou. Během poradenského procesu se naučil vnímat situace, ve kterých se ve vztahu s manželkou přestával cítit komfortně. Ke konci naší spolupráce již bez úzkosti vstupoval do konfliktů s manželkou. To vedlo k odlehčení jejich vztahu, k posílení pocitu jeho spokojenosti a ke klidu ve vztahu.

Klient B vnímal otčíma jako zraňujícího, kritického a odmítajícího. Měl otčímovi za zlé, že jej nevedl do světa mužů, nenaučil ho mužským

dovednostem a vlastně ho ani neměl rád. Proto B raději unikal do ženského světa, včetně ženských domácích prací. Svou malou zručnost v drobných mužských pracích vnímal jako handicap, styděl se za to, což ho ještě více tlačilo do pasivní a vyhýbavé role.

V průběhu naší spolupráce přestal svou menší obratnost maskovat, naučil se stát si za svými silnými stránkami a přestal se trápit tím, co považoval dříve za svou neschopnost. Začal se aktivně přátelit s jinými muži.

Nejistota ve vztazích, obava, že ženám není vhodné se postavit na odpor

Ve vztazích se B cítil nejistý. Měl obavy, že bude „odhalen“, že všichni poznají, že jeho úspěch není oprávněný. Ve vztazích s muži byl pasivní, vztahy nevytvářel, raději „si na každém něco našel, co mu mohl vytýkat“. Tímto způsobem se uzavíral do samoty a pouze do vztahu s manželkou. Cítil se velmi nejistý při jakémkoliv veřejném vystoupení.

Během poradenského procesu si B dodal více odvahy, přestal mít potíže s veřejným vystupováním. Dokonce zjistil, že může být kolegy a spolupracovníky vnímán opravdu pozitivně. Začal aktivně vyhledávat přátele.

Obecně měl problém vstoupit do konfrontace se ženami, ať už s vlastní manželkou, či s kolegyněmi. Zvrat nastal ve chvíli, kdy se odvážil otevřeně kritizovat způsob mé práce. Od tohoto okamžiku se tempo naší práce zrychlilo.

V závěru naší spolupráce již odpadly obavy z konfliktu se ženami a klient byl schopen konstruktivní výměny názorů v zaměstnání i v rodině.

Strach z projevení vlastního Já, pocit, že je nepřijatelné a bude zavrženo

Klient B sám sebe vnímal jako nedostatečného, nepříliš úspěšného. Obával se toho, že druzí ho budou reflektovat negativně, a to i já. Zároveň se bál

projevit negativní pocit, považoval to za nepatřičné, domníval se, že by se to chápalo jako nevhodné vystupování. Velmi se styděl za své neznalosti i přes svůj široký přehled a rozsáhlé vědomosti. Proto se snažil nebýt viděn, chyběl mu zážitek přijetí a bezpečí.

Zlom nastal poté, co přijal filozofii „noacoismu“, jak si sám nazval formulku „No a co“, tedy „No a co se stane, když...“.

Druhý zvrát pak představovala domácí práce, která byla velmi precizní a ve které si definoval sám sebe, své vlohy a nedostatky. Nejdříve téměř vše vnímal negativně, až po společném rozboru začal brát vážně své silné stránky a přijal ty, s nimiž nebyl zcela spokojen a jež chtěl postupně zlepšovat či odstraňovat.

Prožitek vlastní hodnoty

Vlastní hodnotu našel i v těch oblastech své osobnosti, které dříve považoval za bezcenné. Strach, který ho dříve vedl k potřebě „dělat vše správně“, se změnil ve svobodu vystupovat sám za sebe.

Práce s emocemi

Pracovat s vlastními pocity, ba si je vůbec uvědomovat, bylo pro klienta B v počátku naší spolupráce velmi těžké. V primární rodině se s pocity nikdy neworkovalo, svou rodinu popisoval jako emočně plochou. Měl pocit, že nikoho nezajímá, co prožívá, a že ani on by tím neměl ztrácet čas.

Zároveň měl obavy se komukoliv otevřít, obával se odvržení.

Během psychosociálního poradenského procesu se naučil své pocity vnímat, pojmenovávat je a zastávat se sám sebe. To vedlo k odlehčení a k nalezení vlastního bezpečného místa ve vztazích. Klient si začal uvědomovat, co chce a co nechce, co je mu příjemné a co nikoliv, začal otevřeně komunikovat o svých potřebách.

Hranice

Tato část naší práce úzce souvisela s výše uvedenými tématy. Klient B začal vytyčovat své hranice jak v rodině, tak v zaměstnání, což vedlo zároveň k tomu, že se již nebál uznat chybu či selhání, a tak mohl pocítit větší osobní klid a být spokojenější.

Konflikty

Před počátkem poradenského procesu se B velmi konfliktů obával a úmyslně se jim vyhýbal. Když jsme o tomto tématu hovořili, popsal to, co prožívá, jako obavu z naprostého zničení protistranou. Vzpomínal na otčíma, který vůči němu vystupoval tvrdě, kriticky a zlobně. Zároveň považoval své komunikační schopnosti za nedostatečné (z mého pohledu zbytečně), a to zvláště v konfliktech se ženami.

Zlom nastal ve chvíli, kdy se odvážil vstoupit do konfliktu se mnou. Poté následovaly konstruktivní výměny názorů s manželkou.

Na konci naší spolupráce se již konfrontací neobával a přistupoval k nim, pokud je považoval za užitečné.

Sexualita

Klient B se považoval za nejistého v roli muže a hlavy rodiny. Inklinoval spíše k ženským pracím. Významný okamžik pro něj nastal tehdy, když jsem ho ujistila o tom, že ho vnímám jako muže. Druhým důležitým bodem změny se stalo sezení, při kterém uvěřil, že má právo prožívat události jako muž a chovat se jako muž, byť je to v rozporu s tím, jak je prožívá a chová se jeho manželka.

Vyjasnil si také vztah k manželce, prožil krátkodobý mimomanželský vztah, který ukončil. Pochopil, že vztah k ženám má ve vlastních rukou a nemusí od své ženy utíkat k jiné partnerce. Vyjádřil svoje přesvědčení, že po určité době

„jsou všechny ženy stejné“, a je tedy podstatné umět si uhájit svůj osobní prostor ve vztahu s manželkou, se kterou byl partnersky spokojený.

Výkonnost a touha po úspěchu

Klient B byl výrazně výkonnostně orientovaný. I v naší práci potřeboval průběžné hodnocení. V práci a ve sportu byl soutěživý, a proto se snažil vyhýbat všem činnostem, ve kterých by nebyl nejlepší. Měl totiž velké obavy z možného selhání.

Během naší spolupráce se celkově uklidnil – v práci i ve sportu. Začal více činností praktikovat jen pro radost.

Několik posledních sezení jsme již věnovali spíše tématům pracovním – pohybovali jsme se více v oblasti koučování. To B hodnotil jako pozitivní a konstruktivní podporu z mé strany.

Vztah

Vztah s klientem B byl příjemný a uvolněný. B byl komunikativní a otevřený. Cítila jsem důvěru z jeho strany i motivaci k práci a ke změně. Práci mi komplikovala nepravidelnost sezení, která byla způsobena jeho velkým pracovním vytížením. Jiné obtíže, např. přenosové, jsem ve vztahu s klientem B nepociťovala a práce mne těšila.

Hodnocení práce

Podle mého názoru došlo během psychosociálního poradenského procesu k posílení klientova vlastního Já.

V jeho příběhu byla velmi výrazně negativní role otce a otčima, neboť mužský faktor byl vnímán jako negativní, ubližující a rozhodně nepodporující. Podobně působila i vlastní matka, která byla manipulativní,

nepřátelská, nespolehlivá. Jediným pevným bodem byla pro klienta jeho babička, která však chlapci nedokázala dát pocit dostatečného bezpečí a z něho plynoucí sebedůvěru. Prošli jsme si tématy mužsko-ženskými, věnovali jsme se tématům hranic a konfliktů, což byla zároveň hlavní témata ve spolupráci s klientem B.

Při závěrečném sezení jsme se shodli, že došlo k naplnění kontraktu, klient B odcházel ze sezení spokojen.

Můj pocit ze spolupráce je dobrý, v průběhu sezení jsem nebyla nucena překonávat výrazné obtíže či negativní pocity. Práci mi komplikovala jen nepravidelnost sezení, někdy velké pauzy mezi nimi.

5.3.3 Případová práce - Klient C

Klientem C byl čtyřicetiletý manažer mezinárodní firmy, v době našich sezení působil v zahraničí. Přibližně půl roku předtím se u něj začaly objevovat v noci panické stavy, celý se třásl, budil se polítný studeným potem a, jak sám říkal, se šíleným pulsem. Několikrát jej v zahraničí odvážela záchranná služba, v Čechách poté prošel všemi možnými zdravotními vyšetřeními.

Domníval se, že tato situace vznikla ze stresu. Snažil se aktivně sportovat, chodil běhat, ale ani to časem nemohl dělat, protože se mu začala točit hlava, měl závratě. Kvůli uvedeným obtížím podstoupil vyšetření srdce, zdravotně byl zcela v pořádku. Musel se však vzdát běhání i squashe.

Navštívil psychiatra, který řekl, že se jedná o panickou ataku. Klient se cítil velmi unavený, nebyl schopen vydržet u počítače, po půl hodině práce už byl naprosto vysílený. Cítil neklid, napětí v oblasti krční páteře a měl záškuby končetin.

Dostával léky na prokrvení mozku, aktivně chodil na akupunkturu. Po tom, co byla ataka přeléčena, začal znovu chodit do práce s předsevzetím, že se bude snažit pracovat méně, že si bude dělat přestávky a bude chodit na oběd. Po přeléčení vydržel pracovat šest týdnů, poté se ataka dostavila znovu. Proto začal pracovat z domova. V noci se stále budil s pocitem strachu a neklidu.

Sociální anamnéza

Klient C byl pohledný, statný čtyřicetiletý muž. Působil sebevědomě, příjemně a otevřeně.

Jeho rodiče se brali velice mladí a již během těhotenství matky se rozešli, protože otec hodně pil. Matka nechtěla otcův alkoholismus akceptovat, a proto se s ním rozvedla. Nikdy se s matkou o historii manželství nebavili. Na dětství vzpomínal jako na pohodu, že žili skromně, matka byla samoživitelka, ale neměl pocit, že by mu něco vadilo.

S matkou měl velmi dobrý vztah, mohl se na ni spolehnout. Byl jedináček. Otec se nakonec oženil třikrát a z otcova manželství měl nevlastní sourozence. Do šesti let bydleli s prababičkou. Matka ho nemohla vychovávat, protože chodila do práce, babička také pracovala, takže ho vychovávala hlavně prababička.

Matka v jeho osmi letech potkala přítele, se kterým žije doposud. Vlastního otce nikdy nepoznal, nezajímal se o něj. Ví, že otec zemřel mladý na rakovinu plic. Babička je také s dědečkem rozvedená, našla si jiného partnera, i ona měla jeho matku jako velmi mladá. Byla to vzdělaná žena, která si budovala svou kariéru, takže prababička vychovávala i jeho matku. On sám považoval svou matku za vyrovnanou, neměl pocit, že by byla nějak poznamenaná touto historií.

Situace po prvním kontaktu

Domnívám se, že klient C byl orientován racionálně a výrazně výkonnostně - na úkor autentických pocitů. Považovala jsem tedy za nutné věnovat se pocitům, které nebyly žité vědomě.

Zvažovala jsem také, co mu nemoc umožnila, co si v rovině vědomí on sám nedopřál.

Kontrakt

Klient byl zneklidněn svými psychosomatickými obtížemi, nerozuměl jejich příčině a obával se jejich návratu. Od naší spolupráce očekával získání náhledu a vedení ke změně životního stylu. Docházel na psychosomatickou kliniku a pravidelně podstupoval relaxační masáže. Proto nebyly součástí našeho kontraktu relaxace, neboť je trénoval a absolvoval jinde.

Návrh řešení a socioterapeutický plán práce

Zpočátku jsem se domnívala, že primární problém vychází z minulosti klienta. Tato cesta se však neukázala jako správná. Museli jsme zpřístupnit klientovi možnost pracovat se svými nežitými pocity, obavami a strachy. Sezení jsme zaměřili více na prožívání „tady a teď“ než na analýzu minulosti.

Tento postup nás nakonec dovedl k cíli spolupráce.

Témata a jejich vývoj v průběhu socioterapeutického poradenského procesu

Dlouhodobým cílem bylo pomoci klientu C uvolnit se a pracovat lépe s pocity.

Způsob práce s výše popsanými tématy a jejich vývoj včetně autentických reakcí klienta je možné vyčíst z přepisu klíčových částí rozhovorů v Příloze.

Výkonnost a absence skutečné relaxace

Klient C byl velmi výkonnostně orientovaný, měl potřebu vše stíhat, nepromarnit ani vteřinu života. Mluvil několika jazyky a dalšímu se učil. Kromě svého vzdělání se stále zdokonaloval studiem v mezinárodních kurzech. Vedle své velmi náročné práce se věnoval ještě psaní vlastní knihy. Dbal o svou rodinu a nezanedbával ani výchovu svých dvou dětí.

Jedinou relaxací byl pro něj squash a běh. Squash však hrál závodně, a proto byl i zde orientován na výkon, nikoliv na relaxaci.

Psychosomatické obtíže jej donutily k odpočinku. Byl nucen přestat pracovat i sportovat.

Během naší spolupráce si více uvědomil své výkonnostní zaměření, přijal myšlenku, že nelze vše stihnout.

Nejistota a obavy ze selhání

C vystupoval jako pozitivní a optimistický člověk s dostatečným sebevědomím. Během psychosociálního poradenského procesu si uvědomil, že má výrazné obavy z toho, aby neselhal. Popsal si také zdroje své nejistoty, které vyplývaly, kromě jiného, i z odpovědnosti za matku. Dítě však nemůže být plnohodnotným partnerem a ochráncem své matce. C se naučit připustit si nejistotu a vzdát se kontroly. To vedlo k pocitu úlevy a uvolnění.

Zodpovědnost a spolehlivost

Zdrojem tlaku, ve kterém se klient C nacházel, byla jeho nadměrná zodpovědnost. Měl velké obavy z toho, aby neselhal a nezklamal. Tuto zodpovědnost cítil sám za sebe, za svou rodinu i před svým zaměstnavatelem. Obával se, že pokud by zklamal rodinu, ublížil by svým

blízkým. Pokud by nesplnil očekávání v práci, kolegové by si uvědomili, že není tak dobrý, za jakého ho vedení považuje. Zodpovědnost jej bičovala k životnímu stylu bez klidu a odpočinku a bránila mu žít uvolněný život s právem na odpočinek. Během naší spolupráce přijal myšlenku, že také zodpovědnost má své hranice a že smí v životě i selhat.

Práce s emocemi

Na počátku naší spolupráce C se svými pocity vůbec nepracoval. Vše vyhodnocoval a analyzoval. Poté, co si začal své pocity uvědomovat, zejména když si připustil také pocity negativní, jako je strach, obavy a nejistota, se jeho obtíže rychle vytratily.

Vztah

Vztah s klientem C byl od prvního kontaktu velmi příjemný a otevřený. Bylo patrné, že C prošel mnoha kurzy a je zvyklý na sobě tvrdě pracovat. I k naší spolupráci přistupoval tak, že z každé hodiny musí získat co nejvíce. Mezi sezeními se nad sebou zamýšlel, věnoval se zadaným tématům a na další setkání přicházel připraven. Díky tomu naše práce postupovala rychleji, než jsem čekala.

Náš vztah neprošel žádným konfliktem, rovněž v něm nebylo žádné napětí. Přesto jsem se někdy cítila nejistá a zmatená, neboť klient C deklaroval svůj život jako pohodový a bezproblémový, což nekorespondovalo s vážností jeho psychosomatických potíží. Několikrát jsem začala o sobě pochybovat a měla jsem pocit, že jsem v poradenské roli selhala.

Hodnocení práce

S klientem jsme se shodli na tom, že kontrakt se nám podařilo naplnit. Klient se naučil zpracovávat své pocity. Díky tomu nedocházelo

k hromadění napětí, cítil se dobře a psychosomatické potíže ustoupily a nevracely se.

C zároveň docházel na psychosomatickou kliniku, na masáže a akupunkturu. Domnívám se, že na jeho výrazném a rychlém pokroku se projevilo spojení všech těchto metod.

Přes všechny úspěchy byla pro mě práce s klientem C velmi náročná. Tápala jsem v tématech, těžko jsem získávala orientaci v problému. V životě klienta se zdálo vše v pořádku, což nebylo v souladu s tak vážnými psychosomatickými potížemi. Mnohdy jsem měla pocit, že zcela selhávám a nedokážu klientovi být průvodcem.

O to více mne potěšil zlom, který nastal, když klient C začal pracovat s emocemi. Od této chvíle jsme již netápali a práce šla k rychlému a úspěšnému závěru.

5.3.4 Případová práce - Klient D

Jako klienta D jsem označila přibližně padesátiletého sympatického muže. Byl úspěšným živnostníkem, jeho životní úroveň byla vysoká. Přišel ke mně s tím, že chce získat vnitřní spokojenost. Říkal: „Když přemýšlím rozumově, mám všechno, co potřebuju. Rodina klape, mám tři dcery, které nám dělají radost, jsem živnostník, moje práce mě baví, navíc žiji duchovní život v náboženské organizaci, který mě uspokojuje.“

Přesto se však cítil nespokojen. Uvedl, že v rodině je popudlivější a že snadno vyletí. Přitom neměl žádné vztahové problémy, jeho žena ho měla ráda a on měl rád ji, žili spolu v harmonickém manželství.

Měl velkou potřebu mít všechno tak, jak si představoval, že by mělo být. Pokud věci nebyly podle jeho představ, jak si myslel, že je to správné, hroutil se. Byl nespokojený, protože si stále vyčítal to, co neudělal a měl udělat.

Cítil neustále vnitřní neklid, který ho tlačil. V minulosti mu to tak nevadilo, ale v době, kdy mě poprvé navštívil, mu to začínalo vadit a působit v životě obtíže. Dříve se věnoval více pracovním aktivitám, které ho teď unavují. Měl za sebou operaci páteře. Velmi mu vadilo, že cítí neklid. Přesto, že měl rád svou ženu a děti, měl pocity, že jim kazí život, že není dostatečně dobrý.

Sociální anamnéza

Klient D byl sympatický, mužně působící padesátiletý muž. Již na první pohled na něm byla patrná jeho vysoká citlivost a citovost. Byl úspěšným a dobře situovaným podnikatelem.

Pocházel z pěti dětí a on sám se narodil jako dvojče. Otec jezdil na montáže, starala se o ně sama matka. Ta neměla podporu rodiny, pocházela ze Slovenska a byla sirotek.

Když byl otec doma, hodně pil. Klient vzpomínal na to, jak se matka před otcovým bitím schovávala do skříně.

Se sestrou – dvojčetem, se do doby před našimi schůzkami příliš nestýkal, i když měli dobrý vztah. Během poradenského procesu zintenzivnili kontakt a navázali hlubší komunikaci.

Klient D jako jediný z dětí vystudoval vysokou školu a dosáhl úspěchu profesního i ekonomického. Za to se cítil vinen a stále se snažil svůj úspěch kompenzovat finanční pomocí méně úspěšným sourozencům.

Klient D byl šťastně ženatý, s manželkou měl hluboký citový vztah. Byl otcem dvou dospělých, provdaných dcer a jedné dospívající dcery. Na rodině mu velmi záleželo, s dcerami se pravidelně stýkal a měli dobrý vztah.

Všichni byli hluboce věřící křesťané.

Situace po prvním kontaktu

Domnívala jsem se, že D byl výrazně poznamenán rodinným prostředím i vírou, ve které ho vychovala matka. Předpokládala jsem, že bude nutná dlouhodobá práce na vybudování sebedůvěry a osobní stability.

D byl k práci motivován, uvědomoval si míru své vyčerpanosti, která se negativně odrážela v jeho životě.

D byl citlivý, nebylo tedy nutné dlouze se propracovávat k pocitům. Potřeboval však pomoci ke změně a také podpořit v tom, aby si uvědomil i pocity, které považoval za nepřijatelné.

Kontrakt

Domluvili jsme se s klientem na dlouhodobé práci s frekvencí setkání jedenkrát za dva týdny. Cílem naší spolupráce bylo zvýšení prožitku spokojenosti, zmírnění prožívané úzkosti, vyrovnání se s dětstvím a vytvoření prostoru osobní svobody. K tomu patří i možnost odmítnout někomu pomoc a možnost prožívat negativní pocity.

Návrh řešení a socioterapeutický plán práce

V úvodu naší práce jsem se zaměřila na zmapování rodinného prostředí primární rodiny. Bylo totiž nutné pomoci klientovi nahlédnout na patologické rodinné vztahy i na to, jakým způsobem ho v jeho dospělém životě ovlivňují. Domnívala jsem se, že klient svobodně neprožívá negativní emoce, je velmi svázán pocity viny, stále se snaží vykoupit a všem zavděčit.

Proto byla potřeba posílit jeho Já, nově vybudovat sebehodnotu, pochopit, co jej takovým způsobem zotročuje.

Témata a jejich vývoj v průběhu socioterapeutického poradenského procesu

Dlouhodobým cílem bylo pomoci klientu D k posílení vlastního Já, k tomu, aby se za sebe uměl postavit, aby si uvědomil, že má druhým lidem co nabídnout a nemusí se úzkostlivě snažit být vždy dobrý. Podstatné bylo vrátit se k traumatickému dětství a zpracovat jej.

Způsob práce s těmito tématy, jejich vývoj, případně autentické reakce klienta lze vyčíst z přepisu klíčových částí rozhovorů v Příloze.

Vztah s manipulující matkou a otcem alkoholikem

Klient D byl hluboce ovlivněn životem s matkou, která na sebe stále brala roli oběti. Cítil vinu za to, že se jí dostatečně nezastával proti otci, který matku bil. Měl pocit, že neustále musí být hodný a laskavý. Měl nutkavou povinnost všem pomáhat. Na matku nahlížel tak, že ji musí chránit a opatrovat. To negativně ovlivňovalo jeho jinak harmonické manželství.

Během naší spolupráce si uvědomil, jak matka manipulovala celou rodinou, dokázal se na ni rozzlobit, což mu umožnilo zdravě se vůči matce vymezit. Dále se o ni staral, podporoval ji, nedovolil však již to, aby mu přehnaná starost o matku ničila vztah s manželkou a aby o matku pečoval na úkor svého nezbytného odpočinku.

Během psychosociálního poradenského procesu matka těžce onemocněla a následně ovdověla. Klient D tuto situaci zvládl, se sourozenci se podělil o péči o matku a neprojevil se u něho žádné psychosomatické obtíže.

Co se týká vztahu s otcem, klient D se za něj velmi styděl a zlobil se na něj kvůli opilosti a násilí, kterého se otec dopouštěl na matce. Během naší

spolupráce otce více pochopil a podařilo se mu otci odpustit. Vyjádřil sice skutečnost, že by si přál jiného otce, ale usoudil, že ho již stará traumata netíží.

Během psychosociálního poradenského procesu otec zemřel. Klient D jej doprovodil ke smrti a držel jej za ruku. Došlo ke smíření, byť nevyřčenému.

Hranice

Klient D neměl vybudované žádné osobní hranice. Měl pocit, že musí všem neustále pomáhat, že musí být obětavý a laskavý, všem naslouchat a podporovat je. To vedlo k jeho psychickému i fyzickému zhroucení. Snaha o to, aby se tento kolaps již nikdy neopakoval, iniciovala, kromě jiného, i naši spolupráci.

Pracovali jsme na posílení osobnostní stability, na právu prožívat své pocity, na právu uvědomovat si, co chce a co nikoliv. Učil se odmítat poskytnutí pomoci, která již byla nad jeho síly a chtění. Snažil se vyjadřovat otevřeně své požadavky.

To se podařilo jak v pracovním, tak i v osobním životě.

Výkonnost a materiální úspěch

Klient D byl pracovně i ekonomicky úspěšný muž. Svého úspěchu dosáhl pouze svou poctivou prací. Zároveň však kvůli svému úspěchu cítil obrovskou vinu. Vyčítal si, že byl nejmilovanějším dítětem svých rodičů, že jako jediný ze sourozenců vystudoval vysokou školu a byl úspěšný. Stále měl nutkání se ze svého úspěchu vykupovat. Svým sourozencům pomáhal, jak mohl, například jim kupoval automobily. Pomáhal také mnoha spolukřesťanům ve sboru.

I v tomto případě si uvědomil si, že má své hranice a má právo respektovat je. Dále je laskavý, ale již umí říct „Ne“. Začal prožívat radost ze svého života.

Strach z projevení vlastního Já

Od útlého věku klient D zažíval spíše pocity viny než jakéhokoliv přijetí. Z dětství si nepamatoval téměř nic pozitivního. Vzpomínal na to, jak otec bil matku, která se před ním schovávala do skříně, na to, že neměli peníze, protože je otec propil. Rodina vnímala klienta D jako zlobivého. Jediného přijetí se mu dostávalo v křesťanském sboru, kam děti docházely s matkou. Otec věřící nebyl a matce dělal kvůli její víře časté scény.

D pomáhal starším spolukřesťanům a za to získával pochvaly. Byl až úzkostně poctivý, a to i ve svém podnikání.

Naprosto potlačoval prožívání jakýchkoliv negativních pocitů. Zároveň měl dojem, že stále není dost dobrý, že se musí ještě více snažit. Žil v „musech“ tak dlouho, až se fyzicky zhroutil. Měl problémy s páteří, které vyvrcholily operací.

Jak se sám vyjádřil, díky psychosociálnímu poradenství přijal sám sebe, začal o sebe pečovat. Vytvořil si prostor svobody, kterou ve svém životě postrádal. Zároveň byl překvapen, že se jeho vztahy s okolím nijak nezhoršily, naopak se do nich dostalo uvolnění.

Prožitek vlastní hodnoty

Klient D si nebyl vědom vlastní hodnoty. Měl pocit, že všichni ostatní jsou lepší, k jiným lidem měl úctu. K sobě nikoliv. Stále se snažil být dobrým člověkem, ale pořád to pro něho bylo málo.

Během naší spolupráce se přijal, odpustil si i to, co považoval za neodpuštělné hříchy minulosti – to, že zavinil v klukovské pranici pád bratra na vanu (bratrovi se nic nestalo), i to, že po výsledku na StB, který podstoupil kvůli víře, zkolaboval a skončil na psychiatrické klinice.

Uvědomil si, jak hluboce se styděl za svou rodinu, když otec křičel na matku, bil ji a sousedé zasahovali, jak se vždy snažil ke všem být dobrý a hodný, aby toto stigma odčinił.

Zažil úlevu a přiznal hodnotu sám sobě. Nyní žije spokojený a vyrovnaný život.

Práce s emocemi

Klient D byl velmi citlivý muž. Přitom působil mužně, nijak zženštile. Měl vysokou míru empatie a citlivosti. Nemohl však nijak prožívat negativní emoce. To považoval za naprosto nepřijatelné – lidsky i křesťansky.

Přijetí vlastních negativních emocí mu přineslo úlevu a možnost stanovit si své hranice. Zároveň se díky tomu naučil respektovat i negativní emoce druhých lidí, přestal je chápat jako ohrožení či projev odmítnutí.

Konflikty

Konfliktů se klient D obával a prožíval je jako cosi velmi ohrožujícího. Pokud vyvolal konflikt on, měl tak silný pocit prohřešku a viny, že se poté nemohl ani modlit.

Pokud konflikt vyvolal druhý člověk, chápal to klient D jako odmítnutí a velmi ho to zraňovalo.

Zároveň pro něj bylo problematické v konfliktu nevyhrát. Jak sám říkal, buď nesmyslně bojoval za svou pravdu, či se stáhl a nebojoval vůbec.

Během naší spolupráce se naučil konflikty vnímat jako něco pozitivního a pracovat s nimi, což hodnotil kladně.

Pocit viny

Klient D byl neustále sžírán pocitem viny. Jak jsem již zmínila výše, jádro tohoto problému spočívalo v jeho dětství. Přijetím své minulosti, vyrovnáním

se s ní ho opustil i pocit viny. Díky tomu se osvobodil od zaklínadla „Musíš“ a začal žít spokojeným životem.

Moc a bezmoc

Klient D neuměl a nemohl nijak využívat svou moc. Přestože byl úspěšný a ekonomicky zajištěný, nedokázal využít své síly například v konfliktech. Když si uvědomil, jak hluboký pocit bezmoci zažíval v dětství, začal s tímto tématem vědomě pracovat a dosáhl vyrovnanosti.

Duchovní rozměr bytí a smysl života

Duchovní rozměr byl pro klienta D velmi důležitý. Od dětství byl vychováván v křesťanství, v něm vychoval i své tři dcery.

Během naší spolupráce si uvědomil, co dobrého mu víra přináší, ale i to, jakým způsobem se u něho projevila negativně.

Odvážně pracoval se svou vírou a, jak sám vyjádřil, pochopil, že ji někdy bral až příliš úzkoprse. Sám svou víru přehodnotil. Dovolil si prožívat negativní emoce, například se zlobit na spolukřesťana či nepomáhat všem za každou cenu. Sám to definoval jako novou svobodu ve víře.

Vztah

Vztah s D byl od prvního kontaktu velmi příjemný, D byl ke mně otevřený a projevoval mi mnoho důvěry. V některých chvílích měl tendenci pečovat i o mne, neboť to mu bylo ve vztazích vlastní. Pracovali jsme s naším vztahem jako s modelem, který posléze uplatňoval i v reálném světě. Na práci s klientem D vzpomínám jako na velmi milé setkání s citlivým, inteligentním a duchovním člověkem. Práce mne těšila a nepocítovala jsem žádné problémy.

Hodnocení práce

Při společném hodnocení práce jsme s klientem D došli k závěru, že kontrakt jsme naplnili.

D byl spokojený. Pozměnil se jeho vztah k matce, od které se osvobodil, odlehčil se jeho vztah s manželkou i dcerami. Umí říci hned, co cítí, vymezit se či odmítnout. Porozuměl svému životnímu příběhu, ví, kým je, co má rád, čemu se chce věnovat. Cítí uspokojení ze života, cítí se svobodný. Dovolil si polevit v práci a užívat si života.

Práce s D mne těšila. Vyhovovala mi jeho inteligence, motivovanost, ochota otevřít se mi. Ve vztahu, který jsme společně budovali, jsem se cítila velmi dobře a nemusela jsem překonávat žádné překážky. Práce postupovala svižně. D díky své inteligenci, i emoční, dělal rychlé pokroky. Práce mě nestála mnoho energie, skutečně jsem ho mohla pouze doprovázet.

5.3.5 Případová práce - Klient E

Pan E ke mně přišel na doporučení mého kolegy, jehož navštěvovala manželka klienta E. Klient E hned v úvodu říkal: „Nejsem příliš optimista, mám takový zvláštní náladu, říkám si, kde to vůbec jsem, co tu dělám.“ Do naší spolupráce vstupoval s pochybnostmi. Byl to pětáctyřicetiletý muž, poněkud rozpačitého zevnějšku, introvert, hovořil málo, nebyl aktivní.

Na otázku, z jakého důvodu ke mně přišel, odpověděl, že byl na pracovní večeři, kde se hodně opil. Přitulil se tam ke kolegyni a manželka to viděla. Jeho žena začala chodit na terapii, terapeut chtěl také vidět jeho a po společné návštěvě obou manželů mu doporučil návštěvu u mě. Mluvil o tom, že mu doma chybí pozitivní impulsy.

Ve mně to vyvolalo rozporuplné pocity. Měla jsem dojem, že tohoto klienta je nejprve nutné k práci motivovat.

Komunikace s ním byla obtížná, příliš nehovořil. Pokud se rozmluvil, nebyla mi jeho sdělení příliš srozumitelná, nevyjadřoval se jasně. To nesouviselo s inteligencí, ale spíše s obavou vyjádřit své myšlenky a pocity.

Klient E působil nevýrazně. Navázat s ním kontakt bylo pro mne obtížné.

Klient E měl vysokoškolské vzdělání technického typu a byl manažerem v mezinárodní společnosti.

Sociální anamnéza

Klient E byl jediným synem nadměrně protektivní matky. Ta jej izolovala od okolí, zabraňovala mu i ve společných aktivitách s otcem. Pokud chtěl E někam odjet, vyčítala mu, že ji opouští. Později matka měla i problémy s alkoholem.

S otcem trávil klient E málo času, v určitém období ho otec s sebou bral na sportovní aktivity. Nicméně klient jej vnímal jako stále vyčítajícího, jako otce, kterému nebylo možné se zavděčit.

Klient E byl ženatý a měl dvě dospívající dcery.

V manželství se cítil osamělý, jako by se ženou jen žili vedle sebe. Od ženy necítil žádný zájem. Neměl přátele ani koníčky.

Svůj život popisoval tak, jako by žil ve vakuu. Doslova uváděl:

„Manželka vydělává možná víc než já. Jsem hodný táta, ale rozhodně ne pozorný manžel. Mám pocit, že to je všechno ztracené. Rodina se vyvíjí a potřebuje mě méně a méně. Myslím si, že jediné, co můžu udělat, je vytvořit místo, kam by se děti chtěly vracet. Se ženou mám pocit, že žijeme vedle sebe, už ne spolu. Cítím se sám, opuštěn, hlavně v práci. Potřeboval bych si někdy dojít na pivo, postěžovat si, ale nemám vlastně žádné vztahy. Manželé jsme patnáct let. V létě někdy jedeme na kola, na lyže v zimě musím rodinu přesvědčovat. Do našeho života se vkradla všednost.“

Situace po prvním kontaktu

Podle mého názoru byl E výrazně poznamenán rodinným prostředím, a bylo tedy nutné dlouhodobě pracovat na vybudování emocionality, vztahovosti, sebehodnoty a dalších osobnostních kvalit.

Zároveň jsem si uvědomovala, že klient přenáší svou pasivitu také do našich sezení. Byla jsem si vědoma toho, že s takovým typem klientů se mi pracuje obtížně. Od počátku jsme hovořili o možnosti nasazení antidepressiv, to klient naprosto odmítl. Nejdříve se klient k naší spolupráci stavěl negativně, poté se na mne upnul a nakonec naši spolupráci nečekaně ukončil.

Kontrakt

Klient E uváděl: „Neumím se radovat, chybí mi vztahy s lidmi, nemám kamarády ani koníčky.“ Rád by se cítil spokojený. Chtěl by někdy mít pocit štěstí, chtěl by umět skloubit koníčky a práci s rodinou. Rád by zažíval potěšení z drobností, pocit radosti.

Domluvili jsme se s klientem na dlouhodobé práci s frekvencí setkání jedenkrát za týden. Cílem spolupráce bylo zvýšit prožitek spokojenosti, zmírnit prožívanou úzkost, vytvořit možnosti vstupovat do vztahů.

Návrh řešení a socioterapeutický plán práce

Bylo zjevné, že s E musíme postupovat skutečně krok za krokem. Proto jsem se v první fázi zaměřila na vybudování bezpečného vztahu, na důvěru, která E umožní otevřít se a realizovat nezbytné změny.

Vnímala jsem u něho citovou zranitelnost a zmatenost, nízké sebehodnocení, pozoroval jsem vyhýbavé chování, ztracenost. Jako by nebyl schopen začít se mnou vytvářet vztah či naši spolupráci někam směřovat.

Po vybudování bezpečného vztahu jsem se věnovala zmapování rodinného prostředí primární rodiny, abych klientovi pomohla nahlédnout na patologické rodinné vztahy i na to, jakým způsobem klientova minulost ovlivňovala jeho přítomnost.

Témata a jejich vývoj v průběhu socioterapeutického poradenského procesu

Dlouhodobým cílem našich sezení bylo pomoci E k nalezení vlastního Já, k tomu, aby se za sebe uměl postavit a uvědomil si, že má druhým lidem co nabídnout, a tedy s nimi může bez obav vstupovat do vztahu.

Způsob práce s těmito tématy a jejich vývoj včetně autentických reakcí klienta je možné vyčíst z přepisu klíčových částí rozhovorů v Příloze.

Vztah s manipulující matkou a hodnotícím otcem

Klient E měl naprosto neujasněný vztah ke své matce i otci. Jako by byl skutečně obklopen mlhou, kterou se bál prohlédnout. Matka byla manipulativní, vyčítající. Chlapce zatahovala do sporů s otcem, snažila se prokázat, že je lepším rodičem než on.

Klient E vzpomínal na své dětství jako na čas osamění, často byl sám v pokoji. Matka mu vyčítala, pokud ji opouštěl. Měl pocit, že ve vztahu s matkou nešlo o něj, ale o uspokojení matčiných potřeb. V jeho pubertě matka začala pít. Styděl se za ni a zároveň cítil povinnost ji ochraňovat.

Do života si odnesl pocit osamění, nepřijetí, dojem, že o něj vlastně ve vztahu vůbec nejde.

Otec v životě klienta E figuroval jen málo. Stále vyčítal a klient E si nepamatuje na žádnou tatínkovu pochvalu. Otec jej nenaučil být mužem. I zde jako by se klient pohyboval v úplném vakuu.

Během naší spolupráce si tyto okolnosti klient uvědomil.

Hranice

Téma hranic bylo pro klienta E naprosto neuchopitelné. Nedokázal si ani uvědomit, kým je, co by jej těšilo. Tomuto tématu jsme se hodně věnovali. V závěru spolupráce byl již schopen trochu se za sebe postavit.

Výkonnostní a materiální oblast

Ani v oblasti výkonnosti či materiálního úspěchu nezažíval klient E pocit radosti. Měl dojem, že jeho žena je úspěšnější, dynamičtější a přináší rodině více peněz.

K tomuto tématu jsme se kvůli tomu, že klient naši spolupráci ukončil, vůbec nedostali.

Nedůvěra ve vztazích, touha po přijetí

Klient E nesmírně toužil po přijetí. Proto byl velice citlivý na vše, co by jen vzdáleně mohlo připomínat kritiku či odmítnutí. To mu bránilo v aktivním vyhledávání vztahů. Byl pak zcela závislý na vztahu s manželkou, ve kterém však nebyl spokojen.

Jistý průlom nastal v okamžiku, kdy klient E hovořil o tom, že by chtěl mít vztah se mnou. Ptala jsem se na podobu tohoto vytouženého vztahu. Pro něj bylo žádoucí mít se mnou blízký vztah na pomezí mileneckého vztahu a vztahu, ve kterém bych o něj něžně pečovala, držela ho v objetí.

Od tohoto okamžiku se náš vztah stal alespoň poněkud živějším a čitelnějším, bylo zde něco konkrétního, s čím jsme mohli pracovat.

Později klient E pochopil, že jeho nároky na manželku jsou neadekvátní a začal manželčiny i své reakce vnímat poněkud v jiném světle. Začal si uvědomovat, že pokud chce být spokojenější, je nezbytné, aby začal být aktivnější ve vytváření i jiných vztahů.

Strach z vlastního Já, pocit, že neví, kým je

Klient nedokázal nijak definovat sám sebe, svá přání a zájmy. Začal si uvědomovat své hranice v negativním slova smyslu, počínal cítit to, co se mu nelíbí, co ho zraňuje, a začal se vůči tomu vymezovat. Kvůli ukončení spolupráce jsme se dále nedostali.

Prožitek vlastní hodnoty

Klient E se cítil jako nehodnotný. Nedokázal nalézt své pozitivní rysy. Během našich sezení si alespoň uvědomil, že je dobrým otcem.

Práce s emocemi

Stejně jako všechna ostatní témata bylo i téma prožívání emocí pro klienta E zaplaveno mlhou. Částečným úspěchem bylo, že si začal uvědomovat negativní emoce a zahájil práci s nimi. Pracoval s tím, co si přeje ve vztahu se mnou, později i ve vztahu s manželkou a v zaměstnání.

Konflikty

Konflikty vnímal klient E jako ohrožující a používal všechny možné cesty k tomu, aby se konfliktům vyhnul. V průběhu psychosociálního procesu si dodal odvahy a již před některými konflikty neutíkal.

Dokázal si také prosadit konec naší spolupráce, přestože jsem apelovala na její pokračování a považovala jsem ji za předčasně ukončenou.

Sexualita

Sexualita klientovi E splývala se zážitkem bezpečí a přijetí. Netoužil po vášni, ale po blízkosti.

Mužskou roli chápal pouze jako negativní – zbit, ublížit, fandit na fotbale. To zřejmě vyplývalo z matčina vlivu v dětství. Ženský element vnímal jako ohrožující, jako něco, s čím se nedá diskutovat či měřit síly.

Během naší spolupráce si tyto pocity uvědomil a došlo k menším posunům v jeho chování a prožívání v rodině i v zaměstnání.

Pocit viny

Klienta E stále doprovázel nedefinovatelný pocit viny. Tohoto tématu jsme se jen lehce dotkli, neměli jsme možnost s ním více pracovat.

Bezmoc

Pocit bezmoci byl jeden z nejsilnějších prožitků klienta E. Podařilo se mu chápat tento pocit, nikoliv ho však odstranit.

Duchovní rozměr bytí a smysl život

Domnívala jsem se, že toto téma je pro klienta E velmi podstatné. Vzhledem k ukončení práce jsme neměli čas se k němu dostat.

Vztah

Vztah s klientem E byl pro mne velmi náročný. Klient byl pasivní, hovořil nejasně. Často jsem měla pocit frustrace, pocit, že se nemám čeho zachytit. Po sezení jsem byla vyčerpaná.

Klient si ke mně vytvořil silnou vazbu. Projevil se také výrazný klientův přenos na mě jako na partnerku sexuální a přijímající.

Manželka klienta E na mne žárlila.

Nevím, jaké konkrétní důvody vedly klienta E k předčasnému ukončení spolupráce (nešlo o finanční důvody). Možná to bylo zklamání z nemožnosti vztah naplnit, jak si představoval, přetrvával přenos. Zůstává ve mně pocit profesionálního selhání, že jsem ho nedokázala jeho přenosu zbavit.

Hodnocení práce

S klientem E jsme neměli čas vyhodnotit naplnění kontraktu. Klient sice vyjádřil jistou spokojenost, že jsem ho na určitá témata navedla, ale dále prý už musí pracovat sám.

Můj dojem z naší spolupráce není uspokojivý. Přemýšlím, co jsem udělala špatně, zda jsem měla pracovat jinak.

Když jsem kontaktovala klienta E ohledně informovaného souhlasu, bylo znát, že se stále necítí dobře.

Osobně považuji práci s klientem E za ne zcela podařenou. Přesto se však domnívám, že to, co se podařilo s klientem K pojmenovat a v poradenském procesu zpracovat, mělo svůj význam a není to zanedbatelné.

Své pocity i pochybení jsem se snažila si vyřešit v rámci supervize.

6 ZHODNOCENÍ A DISKUSE K PRAKTICKÉ ČÁSTI

6.1 Zhodnocení práce s klienty

Na těchto pěti kazuistikách jsem se snažila ukázat, že psychosociální poradenství může být pro osobnostní stabilitu a frustrační toleranci mužů skutečně významné.

Mnou vybraní muži spadali do věkové kategorie 35 – 50 let. Všichni byli pracovně úspěšní i ekonomicky zajištěni, kromě jednoho klienta měli vysokoškolské vzdělání a působili v manažerských pozicích, dva ve vlastní firmě, tři v nadnárodní společnosti.

Všech pět mužů mě vyhledalo na základě doporučení. Podobný byl také kontrakt uzavřený mezi námi, cílem bylo zvýšit osobní spokojenost, eventuálně zabránit návratu psychosomatických obtíží klientů.

První klient A kladl důraz na svou osamělost, neschopnost vytvořit partnerský vztah.

Druhý muž B akcentoval svůj osobnostní rozvoj.

Třetí klient C přišel po psychosomatickém zhroucení, potřeboval pochopit, co je způsobilo a jak se mu pro příště bránit. Jednalo se o zátěž převážně pracovní a výkonnostní.

Také čtvrtý klient D měl psychosomatické obtíže, uvědomoval si, že v náročném životním tempu, které si zvolil, již nemůže dále pokračovat. Zátěžové byly pro tohoto klienta vztahy, kterým obětoval naprosto vše.

Pátý muž E přišel frustrován svým manželstvím a pocitem nenaplněného života.

V poradenském procesu se v různých podobách objevovala nejčastěji tato témata: vliv primární rodiny, vztah s matkou a otcem, výkonnost a materiální oblast, hranice, nejistota ve vztazích, strach z projevení vlastního Já, prožitek

vlastní hodnoty, práce s emocemi, konflikty, sexualita, pocit viny, moc a bezmoc, duchovní rozměr bytí a smysl života.

Za stěžejní považuji téma práce s vlastními emocemi. Domnívám se, že je to oblast, ve které může být psychosociální poradenství mužům skutečně nápomocné.

Uvědomění si sama sebe prostřednictvím svých autentických emocí je základem k vyrovnání se s minulostí, k vymezování svých hranic, k vědomému vytváření vlastního světa, k možnosti vstupovat do vztahů i do konfliktů.

U všech pěti klientů došlo poté, co začali vědomě pracovat se svými emocemi, k faktickému zvratu v životě. Naše společná práce v případě čtyř klientů skončila po vzájemné dohodě a dospěla k oboustranné spokojenosti. Pátý klient ukončil naši spolupráci předčasně a já tento případ považuji za nedokončený.

Se dvěma klienty, klientem B a D, se mi díky jejich otevřenosti pracovalo lehce.

U klienta A jsem musela krotit svou netrpělivost. Měla jsem pocit, že postupujeme pomalu. Domnívám se, že jsem u něj měla dříve prosadit léčbu antidepressivy.

Práce s klientem C byla pro mne namáhavá. V jeho životě bylo zdánlivě vše v pořádku, tomu však neodpovídala závažnost psychosomatických obtíží. Nesnadno se mi hledala logika jeho příběhu, měla jsem pocit, že tápu a selhávám.

S posledním klientem E se mi pracovalo nejhůře. Byl pro mne těžce uchopitelný, po sezení jsem byla unavená a frustrovaná. Cítila jsem, že ho nemohu účinně doprovázet.

Všechny tyto pocity jsem řešila ve své vlastní supervizi.

6.2 Diskuse

V psychosociálním poradenství pracuji na základě svého dřívějšího vzdělání již více než deset let. Zpočátku se má práce zaměřovala především na ženy. Poté, co ke mně začalo do individuálního poradenství docházet stále více mužů, uvědomovala jsem si, že muži jsou stejně citliví jako ženy a stejně zranitelní. Přestože jsou rozdílní, uznávají hodnoty společné pro obě pohlaví.

Rovněž jsem pochopila, že muži jen obtížně nacházejí místo vedle svých emancipovaných manželek a matek, hledají nový význam svého mužství, jsou konfrontováni se svými nejistotami a obavami. Mají cestu k sobě samým komplikovanější než ženy, u kterých se automaticky předpokládá emotivita a citlivost. Muži mají tuto stránku potlačenou, jen obtížně navazují kontakt se svými pocity, což má vliv na mnohé oblasti jejich života. Preferují výkon a rozum, vzdalují se tak sami sobě a světu, který by si skutečně přáli žít.

Proto by v naší republice měla být výraznější osvěta ohledně výchovy synů, aby si matky uvědomily, že vychovávat syna není to samé jako vychovávat dceru. Měly by umožnit synům prožít dobrodružství a boj, aby se jejich synové mohli identifikovat se světem mužů a dojít ke spokojenosti a stabilitě.

Vzhledem k tématu mé diplomové práce jsem se více zamýšlela nad specifiky psychosociálního poradenství pro muže v České republice, konkretizovala si často opakovaná témata a uvažovala nad svým přístupem, pochybnostmi i obavami.

Opakovaně mne překvapovalo, že muži raději volili spolupráci se mnou jako ženou a odmítali odeslání ke kolegovi-muži. Stejně tak odmítali navštívit mužskou skupinu LOMu. Je pro ně zřejmě bezpečnější

odhalovat své slabosti cizí ženě než muži, ve kterém by více cítili konkurenci.

Uvědomila jsem si, že muži potřebují mít jasně stanovené cíle, pravidelně vyhodnocují výsledky spolupráce. Více analyzují a snaží se porozumět logice věci. Pokud se v problému dostatečně orientují, jsou schopni vnořit se do svých pocitů stejně hluboko jako ženy a pracovat s nimi.

ZÁVĚR PRÁCE

Hlavním cílem mé diplomové práce bylo poukázat na to, že postavení mužů v České republice není tak jednoduché, jak by se mohlo zdát. Chtěla jsem zároveň popsat přínos psychosociálního poradenství pro osobnostní stabilitu a frustrační toleranci českých mužů.

V teoretické části práce jsem se zabývala pojmem poradenství a tím, co poradenství může klientům nabídnout. Zamýšlela jsem se také nad vlivy, které působily na vykořenění mužů z jejich tradiční role, především nad feminizmem a emancipací. Zajímala jsem se rovněž o význam výchovného stylu a o to, co ovlivňuje chlapce od narození.

V empirické části práce jsem analyzovala případové práce pěti klientů, kteří se účastnili psychosociálního poradenského procesu, popsala jeho průběh a výsledek společné práce.

V Příloze jsem uvedla doslovné přepisy klíčových částí sezení s těmito pěti klienty, které zaznamenávají průběh psychosociálního poradenského procesu, dokládají hlavní témata práce i způsob, jak s těmito tématy jednotliví klienti zacházeli.

Jsem si vědoma, že k přesnějšímu určení významu psychosociálního poradenství pro frustrační toleranci a osobnostní stabilitu mužů v České republice by byla potřebná mnohem podrobnější studie a větší kazuistický vzorek, než jaký bylo možné v práci tohoto rozsahu použít.

Téměř všem mým klientům chyběl mužský vzor, ve většině případů pocházeli z rozvedených či nefunkčních rodin. V naší kultuře zcela chybí přechodové rituály, které by chlapce převáděly od matek do mužského světa. Matky také příliš často vychovávají chlapce přehnaně ochranně a neumožňují jim dostatek kontaktu s mužskými aktivitami i s mužským přístupem k řešení situací. Muži jsou proto nejistí v prožívání, nevědí, zda je „správné“, neboť je jiné než prožívání žen. Volí tedy různé formy úniků,

svou hodnotu nacházejí ve vysokém výkonu. Mužům chybí mužské společenství, v němž by nacházeli sami sebe a které by jim poskytlo oporu.

Význam psychosociálního poradenství vidím v tom, že poradce by měl být klientovi průvodcem, měl by mu pomoci otevřít oblasti života, které měl klient do této doby uzavřené.

Považuji za nezbytné, aby také muži prošli jistou emancipací a opět začali - po boku svých emancipovaných matek a partnerek - nacházet sami sebe, své místo a jistotu ve společnosti, jež je zbavila jejich tradiční role. Pak bude možné naplnit význam afrického rčení: „Ženy podpírají polovinu nebe – muži tu druhou“.

SEZNAM LITERATURY

Tištěné zdroje

BANMEN, J., GREBEROVÁ, J., GOMORIOVÁ, M. *Model růstu. Za hranice rodinné terapie. Virginia Satirová*. Přel. Matěj Černý. Brno: Cesta, 2005. 303 s. ISBN 80-7295-071-1

BEITMAN, B.D. *The Structure of Individual Psychotherapy*. New York: Guildford Press, 1987. 331 s. ISBN 0-89862-461-4

BIDDULPH, S. *Mužství*. Přel. Jana Pištorová. Praha: Portál, 2007a. 199 s. ISBN 978-80-7367-209-6

BIDDULPH, S. *Výchova kluků*. Přel. Jana Pištorová. Praha: Portál, 2006b. 155 s. ISBN 80-7367-161-1

BLY, R. *Železný Jan*. Přel. Marian Siedloczek. 2. vyd. - dotisk. Praha: Argo, 2005. 278 s. ISBN 80-7203-659-9

BRANDOVÁ, H., FEJTEK, P., CHROBÁKOVÁ, E. *Encyklopedický slovník*. Praha: Odeon a společnost Encyklopedický dům, 1993. 1253 s. ISBN 80-207-0438-8

CLOUD, H., TOWNSEND, J. *Hranice*. Přel. Alena Švecová-Koželuhová. Praha: Návrat domů, 2006. 266 s. ISBN 80-7255-0551

DRYDEN, W. *Poradenství*. Přel. Ivo Müller. Praha: Portál, 2008. 117 s. ISBN 978-80-7367-371-0

ĎURDIAK, L. *Psychológia mladého človeka*. Nitra: Enigma, 2001. 147 s. ISBN 80-85471-84-1

ELDREDGE, J. *Srdce muže*. Přel. Jan Šraml a Michaela Šramlová. Praha: Návrat, 2007. 179 s. ISBN 80-7255-096-9

ERIKSEN, H. T. *Sociální a kulturní antropologie. Příbuzenství, národnostní příslušnost, rituál.* Přel. Hana Loupová. Praha: Portál, 2008. 408 s. ISBN 978-80-7367-465-6

FARKOVÁ, M. *Dospělost a její variabilita.* Praha: Grada, 2009. 136 s. ISBN 978-80-247-2480-5

GANONG, W. F. *Přehled lékařské fyziologie.* 20.vyd. Překl. Jan Hergot, Karel Rakušan (ed.). Praha: Galén, 2005, s. 420-421, 425-426. ISBN 80-7262-311-7.

HALEY, J. *Neobvyklá psychoterapie Milтона H. Ericksona.* Přel. Dana Puková, Juraj Barbarič. Praha: Triton, 2003. 317 s. ISBN 80-7254-349-0

HARMACH, K. *Otázka vyššího vzdělání žen a rakouský parlament.* In HONZÁKOVÁ A. (ed.). *Československé studentky let 1890-1930.* Almanach na oslavu 40.výročí založení ženského studia Eliškou Krásnohorskou. Praha: Ženská národní rada a Spolek Minerva, 1930.

HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník.* Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X

HELLINGER, B., TENHOREL, G. *Rodinné konstelace, objevná síla.* Přel. Andrea Hynšová. Praha: Triton, 2004. 143 s. ISBN 80-7254-512-4

HOLOUBKOVÁ, M. *Kvalitní partnerské vztahy.* Praha: Holoubková, 2010. 321 s. ISBN 978-80-904026-1-4

HOWARD, SUSAN. *Psychodynamic Councelling in a Nutshell.* London: Sage, 2005. 112 s. ISBN 1412907721

KARSTEN, H. *Ženy - muži.* Přel. Petr Babka. Praha: Portál, 2006. 183 s. ISBN 80-7367-145-X

CAST, V. *Otcové - dcery, matky - synové.* Přel. Petr Patočka. Praha: Portál, 2004. 165 s. ISBN 80-7178-838-4

- KLIMEŠ, L. *Slovník cizích slov*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1994. 855 s. ISBN 80-04-26059-4
- KOPŘIVA, P., NOVÁČKOVÁ, J., NEVOLOVÁ, D., KOPŘIVOVÁ, T. *Respektovat a být respektován*. Kroměříž: Spirála, 2008. 286 s. ISBN 978-80-904030-0-0
- KRÁSNOHORSKÁ, Eliška. Slovo k prvním abiturientkám našim. In HONZÁKOVÁ Albína (ed.). *Československé studentky let 1890-1930*. Almanach na oslavu 40.výročí založení ženského studia Eliškou Krásnohorskou. Praha: Ženská národní rada a Spolek Minerva, 1930.
- LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 1998. 344 s. ISBN 80-7169-195-X
- MOALEM, S. *Jak funguje sex*. Přel. Petra Hondscheinová. Praha: Dokořán, 2010. 279 s. ISBN 978-80-7363-293-9
- MOŽNÝ, I. *Rodina a společnost*. Praha: Slon, 2008. 323 s. ISBN 978-80-86429-87-8
- PEASE, A., PEASE, B. *Proč muži neposlouchají a ženy neumí číst v mapách*. Přel. Marta Rothová. Brno: Alman, 2003. 317 s. ISBN 80-86135-15-2
- PONĚŠICKÝ, J. *Fenomén ženství a mužství*. Praha: Triton, 2003. 128 s. ISBN 80-7254-350-4
- PONĚŠICKÝ, J. *Psychosomatika pro lékaře, psychoterapeuty i laiky*. Praha: Triton, 2002. 113 s. ISBN 80-7254-216-8
- PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 2004. 400 s. ISBN 978-80-7367-647-6
- Určovanie duševného vývinu dieťaťa*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1965. 216 s. ISBN 67-218-65

RENZETTI, C.M. *Žena, muži a společnost*. Přel. Lukáš Gjurič, Marcela Linková, Blanka Knotková aj. Praha: Karolinum, 2005. 642 s. ISBN 80-246-0525-2

RIEMANN, F. *Schopnost milovat*. Přel. Petr Babka. Praha: Portál, 2009. 112 s. ISBN 978-80-7367-555-4

ŠMOLKA, P. *Muž a žena, návod k použití*. Praha: Portál, 2009. 156 s. ISBN 978-80-7367-573-8

ROGGE, J.U. *Děti potřebují hranice*. Přel. Alžběta Sirovátková. Praha: Portál, 2007. 131 s. ISBN 978-80-7367-330-7

ROGGE, J.U. *Dětské strachy a úzkosti*. Přel. Jitka Vrátilová. Praha: Portál, 1999. 211 s. ISBN 80-7178-237

YALOM, I.D. *Existenciální psychoterapie*. Přel. Ivo Müller. Praha: Portál, 2006. 527 s. ISBN 80-7367-147-6

WEST, K. *Dobrodružství psychického vývoje*. Přel. Ivo Müller. Praha: Portál, 2002. 239 s. ISBN 80-7178-684-5

Elektronické zdroje

<http://www.ilom.cz>

<http://www.ilom.cz>

Mužský versus ženský mozek: kdo je na tom lépe /online/ c2007, posl.revize.2009- 7-20 /cit.12.8.2010-8-12/. Dostupné na:

http://ona.idnes.cz/zdravi-asp?c=A023_161542704

MP3 - Rozdíly mužského a ženského mozku /online/ c2009, posl.revize 25.11.2009-11-25 /cit.16.8.2010/ Dostupné na:

<http://mujrozhlas.mujblog.centrum.cz/clanky>

SHAMIRAMI, B. Ready to print organizer /online/. c1997, poslední revize
20.1.1998 /cit.1999-12-05/. Dostupné z <http://www.ilap.com/nsn>

DAVIS, J. SUISEKI, FAQ /online/. c1997, last revision 20th of January 1998
/cit.1998-01-13/. [http://www.btinet.com/](http://www.btinet.com/bonsai.suiseki/suiseki/Faq.html) bonsai.suiseki/suiseki/Faq.html

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno a příjmení autorky: Bc. Barbora Nováková

Studijní program: Sociální politika a sociální práce

Studijní obor: Sociální práce se zaměřením na komunikaci a aplikovanou psychoterapii

Název práce: Význam psychosociálního poradenství pro osobnostní stabilitu a frustrační toleranci mužů v České republice

Počet stran (bez příloh): 105

Počet stran příloh:

Celkový počet stran:

Počet titulů české literatury a pramenů: 36

Počet titulů zahraniční literatury a pramenů: 4

Počet internetových odkazů: 3

Vedoucí práce: MUDr. PhDr. Jan Poněšický, Ph.D.

Rok dokončení práce: 2010

PŘÍLOHA

PRÁCE S KLIENTEM – PŘEPIS KLÍČOVÝCH ČÁSTÍ SEZENÍ

KLIENT A

1. sezení

Jako důvod své návštěvy klient uvádí deprese a úzkosti, svůj stav popisuje slovy: „Jsem celej vyklepanej, buší mi srdce, chtěl bych na tom být jako dřív, to jsem byl v pohodě.“

Nedávno absolvoval několik sezení u psychiatra, ten údajně prohlásil, že se nejedná o deprese, ale o nevyrovnanost. Proto vyhledal pomoc v sociálním poradenství.

Do roku 1993 žil v USA, od roku 1993 ve velkém podniká v České republice. Trápí ho pracovní stres, věci si bere osobně, práci si nosí domů. Trpí nespavostí, budí se po třech hodinách. V práci je v pořádku, doma to na něj „padne“. Nyní se asi tři měsíce cítí opravdu špatně.

Před šesti měsíci se rozvedl, rozvod si přál, s manželkou žili jako dobří přátelé, nikdy však netvořili rodinu. Ke své bývalé ženě nic necítí, přesto se „od sebe nemohou odlepit“, stále bydlí v jednom domě, dělí se o psa. „Nechci být sám, nevím, jak z toho ven, jsme i pracovně propojeni“.

O manželce se A spontánně rozpovídal. Nikdy se nehádali, procestovali spolu půl světa.

Rodiče klienta A jeho bývalou ženu neměli rádi. A to trápilo, snažil se o vytvoření vztahu mezi nimi. „Opravdu jsem se snažil.“

„Nevadí mi být sám. Ale je to smutný být sám. Když vidím partnera se ženou, mají dvě děti. Bojím se být sám. Raději jsem s bývalou ženou. Jsem sobec, roztěkanej. Nejsem ochotnej být o víkendu doma. Chci být na horách, na lyžích, na kole. Ženu jsem nikdy nemiloval. Byl to vypočítavej vztah. Aby mně nikdo neublížil, aby mi nebylo ublíženo.“

Pláče.

„Nemám se z čeho těšit, koupím si, co chci. Trpím nákupními horečkami. Jsem jako matka. Bez problémů utratím za oblečení tři sta tisíc měsíčně. Štve mě to. To manželství se nedalo udržet, oba jsme měli bokovky. Kamarády nemám! To je absurdní, v čem žiju. Neumím milovat. Nikomu nedám šanci. Snad miluju toho psa. Ale mít někoho, to nedokážu. Ve vztahu si nechávám zadní vrátka. Aby mi nikdo neublížil. Aby mi nebylo možný ublížit. To mám ve všech vztazích. A když mi někdo něco udělá, odříznu ho a hned si najdu náhradu. Vadí mi to, jak se navenek chovám. Lžu našim. Ale oni do všeho povídaj. Jsou děsně studený.“

Pláče.

„Nikdy jsem nikoho nemiloval. Necítil jsem ani trpkost při rozchodu. Vždycky se raději připravím na to nejhorší. Naši se s ženou nenáviděli. To samý dělaj bratrovi. Bratr je postižený, mají se se ženou rádi, je to normální česká holka. Naši to myslej dobře, žijou jenom pro nás. Ale není to úplně pomoc.“

2. sezení

A vypráví o rodině: „Mámě rodiče zemřeli, když jí bylo šest let, oba tragicky a bratr se jí zabil při havárii. Máma vyrůstala u tety, ta na ni byla hodně přísná. Máma musela nosit jenom starý oblečení po tetiných dětech. Táta mámu neměl. Měl jenom tátu a ten umřel potom, co jsme utekli. Děda byl super. Pamatuju se, jak zabíjel prase. K tetám žádný vztah nemám, ani jsem je nechtěl vidět, když jsem se vrátil zpět do Čech. Tety byly vypočítavý, máma si pořád pamatuje, jak se k ní chovaly, to má máma úplně zarytý. Máma jim prý taky dělala věci naschvál. Ale nikdy jsem se na to neptal, nezajímalo mě to. Táta má víc sourozenců, ale stýká se jenom se sestrou. Jeden bratr se staral o dědu. Nikdy se neoženil. Naši se neměli moc dobře. S příbuznýma si nerozuměli. Naši se poznali na intru. Měli učiliště vedle sebe. Ale nic o tom nevím, máma se o tom nikdy nechtěla bavit. Žili jsme pod horama. Naši pracovali ve fabrice. Pak chtěl táta dělat správce horský chaty. Tam jsme se měli dobře. Měli jsme žigulíka. Do školy nás táta vozil buď na skútru, gazíkem, nebo jsem jezdil na lyžích. Potom táta pracoval na benzínový pumpě. Tam měl dobrý peníze. A pak nás jednou pustili do Jugoslávie. Máma chtěla hned zůstat venku, táta ale řekl, že se musíme připravit, a tak jsme se vrátili. Bylo mi

šestnáct. Chodil jsem na hotelovku. Naši se připravovali na odchod do emigrace. Ale vízum jsme dostali jenom my, táta ne. Tak jsme plánovali, jak ho dostanem přes hranice. Máma na tom byla psychicky blbě. V Maďarsku jsme ji učili řídit. Táta se schoval za zadní sedadlo a brácha na něm jakoby spal. Brácha nevěděl, že budeme utíkat. Projeli jsme do Rakouska. Tam jsme byli v lágru. Učili jsme se angličtinu a dostali na výběr Kanadu, Nový Zéland, Austrálii nebo USA. Naši nevěděli, pak si vybrali USA. Pomáhala nám organizace na pomoc uprchlíkům, dostali jsme půjčku a podporu 550 dolarů. Všichni jsme si hledali práci, nejlíp to šlo mně, jediný jsem uměl anglicky. Uklízel jsem nádobí v restauraci v Las Vegas, pak se vypracoval na číšníka. Za našima jsem mohl jezdit tak jednou za čtrnáct dnů. Nebylo to jednoduchý. Občas jsem si i pobulel... Do školy jsem se už nevrátil. Musel jsem pracovat. Pak v USA do našich nabouralo auto. Máma byla zraněná a dostala dost peněz od pojišťovny. Zároveň naši potkali dva starší bezdětný Čechy. Přestěhovali jsme se do města k nim a naši se o ně starali až do smrti. Oni si mámu osvojili a odkázali našim peníze i nemovitý majetky v Čechách. Já pořád pracoval jako číšník a začal jsem obchodovat na burze. Na to mám vlohy. Rychle se rozhoduju. Tam jsem taky potkal svého současného společníka. Bavilo mě to. Mohl jsem pomáhat našim, ti pořád neuměli jazyk. O peníze jsme se dělili. V roce 1989 se to změnilo. Vrátili nám majetek po těch manželích, co si osvojili mámu. Já začal podnikat do Čech. Zbohatli jsme. Probíhaly soudy se sestrou toho pána, co jsme po nich dědili. Dělal naschvály, ale soudy jsme vyhráli. Vždycky jsem chtěl být úspěšnej, v čemkoliv. Byl jsem tahoun rodiny. Nikdy jsem neměl žádný city. Všechny problémy jsem překous. Už jsem dvacet let ve stresu. Pořád jedu na doraz. Stres jsem vyhledával a teď už s ním neumím soupeřit. Měl jsem rád jednu holku. Bojoval jsem za ni. Nechtěla mne. O těchhle věcech jsem nikdy nikomu nevyprávěl.“

3. sezení

Tématem této návštěvy je komplikovaný vztah A k jeho bývalé ženě. Má obavy, že se dozví o jeho současném vztahu s přítelkyní. Díky tomu prožívá stále napětí. Navzájem o sobě nevědí. Klient A se stále bojí, že jedna či druhá zavolá v nevhodnou chvíli.

Na mou otázku, kdy se cítí sám sebou a uvolněný, A odpovídá: „Jsem pořád napjatý. Myslím za všechny a na všechny.“

Edukativně se věnujeme tématu osobních hranic, co to znamená být ohraničen, dovolit si něco chtít a nechtít. Klient A se rozovídá o svých rodičích:

„Naši nejsou ochotni nás respektovat. Vždycky nás podporovali, ve sportu. Peněz moc nebylo, šetřili pro nás. Koupili nám lyže. Máma všechno uhlazovala, ale otcí vždycky řekla, aby nás zlískal, když se jí něco nelíbilo. Bydlel jsem s našima a platil jim peníze za nájem i přidával peníze na jídlo. Po návratu do Čech jsem si to začal uvědomovat, jak do všeho mluvěj, jak furt tlačěj. Báal jsem se do telefonu i zakašlat, hned hysterie, jsi nemocnej, něco Ti pošlem. Věci skrývám, aby je nepoužili proti mně. To máma dělala s libostí. Jenom jsem třeba řek, že máme nějaký problém se ženou a máma hned, já ti to říkala. Sdílím s nima minimálně. Táta s mámou se vždycky shluknou, proplouvám mezi tím. Pořád jenom kličkuju. Kličkuju jak zajíc. Pořád kličkuju. Věděl jsem, že se musím rozvíst, že mě nemiluje. Nikdy mě nepochválila. Bydleli jsme sice spolu, ale každý jsme měli svůj účet, bydleli jsme každý ve svém patře. Teď kličkuju mezi bývalou ženou a přítelkyní...“

Ptám se, co by chtěl on, kdyby se rozhodoval za sebe.

„Chtěl bych radši být sám. Furt před něčím utíkám. Mám strach lidem něco zdůvodňovat. Nedokážu se uvolnit. Měl bych přestat kličkovat. I v práci. To jsem si doteď neuvědomil.“

4. sezení

A mi hned ve dveřích radostně oznamuje, že již tolik nekličkuje. S přítelkyní se nyní cítí o něco uvolněněji.

Znovu vzpomíná na rodiče, pro které žádná přítelkyně synů nebyla dost dobrá, všechny pohaněli. Proto stále kličkoval, aby rodiče nepřišli na to, že nějakou slečnu má, či s nějakou někde jde.

O matce říká: „Máma furt chce silnou rodinu. Pořád nás tmelí. Já z toho utíkám, jak můžu...“

V tomto sezení se věnujeme tomu, že rodiče byli zaměřeni na cíl – ať už se jednalo o vydělání více peněz (práce na benzínové pumpě v době komunismu), o emigraci či budování toho, co považují za „pevnou rodinu“ - a nikoliv na respektování a sdílení individualit. Zároveň mapujeme obranné mechanismy rodiny ve smyslu „všichni cizí jsou nepřátelé“.

Na příští sezení se s A domlouváme na tom, že si bude všimát, kým je, co má rád, co mu vadí. Odchází s informací, že má právo na to být tím, kým je.

5. sezení

A opět popisuje své kličkování mezi bývalou ženou a přítelkyní. Nikdy není sám. Čas tráví s jednou či s druhou ženou. Tyto časy problematicky kloubí. Když je s jednou, chtěl by být raději s druhou a naopak.

Pokládám mu otázku, kdy se cítil či cítí bezpečně?

„Naším vždycky něco vadilo. Chtěli, abychom všechno dělali jinak, než jsme dělali. Tak jsem jim na všechno řekl „jo“ a pak si to dělal po svém. Kličkoval jsem, jak jsem mohl. Vždycky si našli důvod, co mohli vytknout. Oni nerespektují jinej názor než ten svůj.“

V tuto chvíli uvádí celou řadu příkladů. „V pubertě jsem s nima půl roku nemluvil. Ale oni doteď pořád vyzvídaj. Mluví do všeho. Kam mám jet na dovolenou, jak se mám oblíkat. Dokonce i do klimatizace. Mámu ještě nějak ukecám. Táta je tvrdší. Dodnes jim neberu telefon, je to lepší, než na sebe tak děsně nechat tlačit. Máma volá každý den v 15.30. Když jí to nezvednu, hned píše SMSky, že se jim nevěnuju. Dávají mi lásku. Ale za to s nima musím ve všem souhlasit. Nerad s nima cokoli řeším.“

Obracím pozornost k jeho pravému Já. Ne k tomu Já, které se přizpůsobuje, ale k tomu Já, které cítí, když se sám sobě věnuje a sám sebe se táže. Věnuji se edukaci z oblasti vývojové psychologie, a to vývoji jáské struktury.

Dalším tématem je edukace, jak působí manipulace a citový tlak na vývoj osobnosti dítě.

Na konci sezení A říká: „Mám z toho dobrý pocit. Před pěti návštěvama bych řekl, že naši dělali pro rodinu všechno. Teď mám ale pocit, že to do sebe všechno zapadá, i bráchovy problémy. Cítím se líp, i když úlevu bych chtěl hned.“

6. sezení

A vypovídá o častějším bušení srdce. Je nesoustředěný a stále přemýšlí. S přítelkyní strávil týden na horách a měl odvahu jí říct, co mu na jejím chování vadilo. Ani ona však neříkala věci na rovinu a jemu vadilo, že dosahovala toho, co chtěla, oklikou. Teď spolu týden nemluvili.

Stále se vrací do vztahu s bývalou ženou. Je mu s ní lépe. Je sportovnější než přítelkyně, mají toho spolu více společného. Klient A nemá trpělivost učit přítelkyni sportům, které jsou pro něj ve vztahu hlavní hodnotou.

Společně se zamýšlíme nad tím, co očekává a hledá u své partnerky. Mluví pouze o sportu a sexu. Sport má u exmanželky, sex u přítelkyně.

Opět se ptám, co očekává od své partnerky.

Klient A mlčí, neví. Pak odpovídá: „To vůbec nevím. Jenom pohodu, klid a sport. Abych si mohl dělat to, co chci. Vztah neznám. Co to znamená? Táhnout za jeden provaz? Bral bych takovou lepší exmanželku. Abych se zamiloval a ukázal jí svojí lepší stránku, kterou doteď nikdo nevykopal.“

Poukazuji na citový chlad, kterým si buduje bezpečí, a obracím pozornost k našemu vztahu, k tomu, jak se cítí ve vztahu se mnou.

Na mou otázku neumí odpovědět a obrací řeč k tomu, jak nechce své partnerce sdělovat nic ze svého soukromí, dokonce ani to, kam jede o víkendu. Sám chápe, že stále používá stejně vyhýbavé mechanismy jako při jednání s rodiči. Mě vnímá jako někoho, kdo ho „umí srovnat a uklidnit.“

7. sezení

Klient A popisuje, že ukončil vztah s přítelkyní. Nemá k tomu zásadní důvod, vztah ho prostě přestal bavit. Má novou přítelkyni, která ho okouzila svou sportovní náturou.

O svých vztazích říká: „Vždycky do toho jdu po hlavě a pak z toho vycouvám. Nejsem zamilovanej, ale něco mne sepne. Není to chození, je to vždycky krátký, pečuju o ně. Nevím, co od toho očekávám, já neznám něhu, péči nebo lásku, tu mi dala přítelkyně, ta mi sama od sebe mazala ruce, jdu do vztahu, kde chybí pohlázení, a pak rozvod. Žena mi vyčítá, že od ní nic nechci, ani sex. Říkala: „Ty mne snad chceš opravdu opustit.“ A to jsme rozvedení a ani před tím už jsme spolu nežili. Sám sobě předstírám, že bych se mohl zamilovat, ale když ta holka něco udělá, už jí nedám druhou šanci.“

Ve zbytku sezení se věnujeme otázce, jaký vztah vlastně hledá.

8. sezení

Přemýšlel o svých vztazích: „Jedině manželka mi nevadila. Všechny ostatní mne ruší. Hledám soukromí. Já ty holky ani neposlouchám, ani mne nezajímají. Vnímám vás, manželku a lidi v práci. Jinak ne.“

Obracím pozornost k jeho obranným mechanismům, které ho oddělují od druhých lidí.

„Jsem nedůvěřivej. I společník mi říká, že se ve mně nevyzná. Přitom se umím bavit se všemi, třeba i se skladníky. Jako dítě jsem kamarády měl. Pak v šestnácti naši zdrhli. Semkli jsme se jako rodina. Pak jsem pracoval 500 kilometrů od nich. Pak jsme byli zase spolu a pak jsem odjel sem. Od šestnácti už jsem na kamarády neměl čas.“

Snažíme se zmapovat, jaká očekávání si A přináší do svých vztahů. Doslova vytváříme mapu pocitů a očekávání. Jsou to tato:

Lásce je třeba se bránit.

Udělám cokoliv, abych si udržel chladnou hlavu za všech okolností.

Očekávám manipulaci, proto začínám manipulovat dříve.

Přímo své potřeby a zájmy neprosadím, musím na ně rezignovat, či jít oklikou.

Není bezpečné cokoliv o sobě odhalit, pokud mne druhý člověk pozná, pozná, že nejsem nic.

Konflikty jsou vždy o tom, že já jsem špatný, nemám možnost se v nich obhájit.

Neustále jsem kontrolován a hodnocen, neustále kontroluji a hodnotím.

Dohoda s partnerkou není možná, je lepší vztah nevytvářet a zůstat solitérem.

S touto mapou pracujeme dále a pokoušíme se vytvořit novou mapu, která vychází z akceptace vlastního Já, z odvahy projevit se jako vlastní Já, dále z odvahy pravdivě své Já komunikovat, přijmout konflikt jako růstový prvek, zbavit ho stigma vyčítání a napadení, a tímto způsobem si otevřít cestu ke skutečnému sdílení s druhým člověkem a k zážitku, že dohoda je možná, a pokud není, neznamena to, že jeho Já je špatné.

Na závěr sezení A konstatuje: „Teď se cítím nabíjet. Žiju děsně bezohledně a pohybuju se ve virtuálním světě. To už nechci.“

9. sezení

Na toto sezení přichází A se zpožděním. Stal se svědkem dopravní nehody spojené s úmrtím. V první části sezení tedy zpracováváme tento traumatický zážitek.

Klient A sám pak téma nehody opouští a vypráví o svých aktuálních vztazích. Víkend strávil opět s bývalou manželkou. S přítelkyní se rozešel. Ona mu prý na to řekla, že si je vědoma toho, že on nemá vyřešený vztah s manželkou. Je rád, že to o rozchodu dokázal říct přímo, i když možná přehnaně tvrdě, a že si nenechal „zadní vrátka“ pro případ, že by se s ní chtěl ještě vidat. Zároveň o víkendu potkal dívku, která se mu líbila, ale o kontakt s ní se nepokusil.

Dál se rozprávěl o starostech v práci. Z práce nemá potěšení. Jediné, co si opravdu přeje, je, aby práce rychle utekla a on mohl jet na hory. Jako spolumajitel velké a prosperující firmy tam vlastně být nemusí, má však pocit, že by tam být měl, aby zaměstnanci věděli, že se stará a zajímá. Trápí ho výčitky vůči partnerovi, který má v rámci svých pracovních kompetencí více práce než on. Klient A má oproti tomu práce málo, nenaplnuje ho, zajímá ho jen to, kolik peněz vydělá. Partner více tvoří.

Klient A nahlas vyslovuje, že ho baví práce s nemovitostmi. Zamýšlí se nad smyslem své práce.

Sezení končí otázkou: „Dostanu se někdy do psychické pohody?“

10. sezení

Klient A popisuje stavy mezi sezeními: „Od vás vždycky odcházím nabitej. Pak mě něco rozhodí, nějaká blbost, a hned mne to hodí do blbý nálady. Nejčastěji večer nebo ráno.“

Ptám se ho, kdy se cítil a cítí v jakémkoliv vztahu přijatelný a přijatý?

A odpovídá takto: „Naše nikdo neuspokojí. Teď mně fakt serou. Nic jim neříkám, starám se o hmotný statky. Byli rádi, že získali po rozvodu s exmanželkou zpět syna, když jsem byl s ženou, ovládala mne žena. Teď zase mají pocit, že jsou to oni, kdo nade mnou má kontrolu. Bojím se jich, zase na něco přijdou a budou mi to omílat pořád dokola.“

Já hovořím o našem vztahu. Jak se cítí ve vztahu se mnou?

Klient A odpovídá, že se se mnou cítí dobře, že proto sem chodí, abych mu pomohla.

Ptám se tedy, jak to dělá, že se cítí dobře, i když se mi nebrání, je ochoten se mi odhalovat, nemanipuluje se mnou a přitom dokáže vnímat, že mi na něm záleží?

Klient A neodpovídá přímo, spíše rozvíjí úvahu o tom, že ho rodiče nikdy neposlouchali, zatímco u mě vnímá, že mi záleží na tom, co říká. Že u mne se cítí tak, že může být sám sebou.

Na závěr se věnuji krátké edukaci o významu informací, které přicházejí skrze prožití emocí, a o možnostech, jak s emocemi pracovat.

11. sezení

Víkend prožil s bývalou přítelkyní, využil zadních vrátek. „Když nemám nikoho jiného, jdu do starých věcí, znovu zkouším, jestli by to přeci jen nešlo. Víkend byl v pohodě, přítelkyně si koupila nové kolo, slušelo jí to na něm. Chtěl bych se

snažit. Nikomu nedokážu říct ne. Jsem v prostoru a sám. Vždycky se můžu vrátit k ženě.“

Pracujeme s technikou sochání s cílem uvědomit si, jak se cítí ve vztahu mezi přítelkyní a ženou. „Nemusím s nima žít, nic slibovat. Ale mám je vždycky k dispozici. Zavolám jim a ony si čas vždycky udělají. Nemusím nic slibovat nebo dávat.“

Pokládám mu otázku, jaký význam pro něj má věta „nebýt sám“? Klient A na to neumí odpovědět.

Říká: „Jsem pořád sám. Je to samota. Hraju divadlo.“

Popisuji mu své pocity, že je mi smutno, že s ním soucítím a mám potřebu se o něj postarat, ukonejšit ho. Na to A reaguje silnou emocí: „Nikdy jsem si o sobě nemyslel nic dobrého. Nebo že bych si myslel, že jsem něco udělal dobře. Nejsem se sebou spokojenej, ani trochu. Mám strach, že když mně ten druhý pozná, nebude se mnou chtít bejt.“

Na to reaguji tím, že já ho poměrně dobře poznávám a že práce s ním mne těší i baví.

Poté A odchází se slovy, že je zase „nastartovanej“.

12. sezení

Víkend strávil s bývalou manželkou.

„Nejsem ochoten být sám... Když jsem sám, nic mne netěší. Snažím se samotu jakkoliv zaplácnout. Furt se něčím stresuju, i když mám hodně času, stejně se honím, abych všechno stihnul a všechno bylo pinktlich, perfektní. Vůbec si v tom nedokážu pomoci. Otec je neskutečnej perfekcionista. Furt se snažím, aby byli druhý v pohodě, i když já jsem kvůli tomu ve stresu. Ale když jim je dobře, pochválej mne a to mi dělá dobře.“

Vytváříme mapu vrstev, hledáme, ve které vrstvě se cítí dobře.

Bezpečí: Bezpečně se necítí, je nebezpečné odhalit se.

Důvěra v to, že druzí o něj ve vztazích stojí: Když ho poznají, tak ne. Proto své partnerky vždy na začátku zahrnuje dárky a péčí a všechny přibližně po třech měsících opouští.

Vnímání svých emocí: Tomu se snaží vyhnout, vždy se pak cítí špatně.

Důvěra v to, že někomu může nabídnout svou lásku: Neví, co je to milovat. Jak to vypadá, když někoho miluje.

Sexualita: V ní cítí nejistotu. Jde o to, že se od něj očekává výkon a on pak má strach, že selže, což se mu i stane.

Odvaha, racionalita a výkon: V tom se cítí nejlépe, výkonů dosahovat umí.

Tyto body společně rozpracováváme, pak se věnuji edukaci vlivu výchovy a působení matky a otce na vývoj dítěte.

Klient A je spokojený, že začíná rozumět více tomu, jak a proč se kdy cítí.

13. sezení

Ihned po příchodu se A rozhovoří o svých rodičích. Je zjevné, že o jejich vzájemném vztahu hodně přemýšlel. Hovoří o tom, že rodiče byli vždy uzavření, drželi jen spolu, jejich rodina proti celému světu.

„Jsou pořád spolu, furt sedí u stolu a povídají, rozebírají nás. Matka pak telefonuje do Čech a sedí u telefonu celý hodiny. Na dálku všechno řídí, do všeho mluví, chce, aby všechno bylo podle ní.“

Nikdy nebyl svědkem jakékoliv něhy, doteků či sexuality mezi rodiči. Hnacím motorem rodičů bylo hmotné zabezpečení. Jejich jediným zájmem je A a jeho bratr.

Hovoříme o tom, že lidská osobnost se opírá o tři „nohy“. Tyto tři nohy se snažíme aplikovat na jeho způsob chápání. Toto je výsledek:

Spontaneita a pudovost – ta obsahuje emoce, vášně, agresivitu, sexualitu i touhu po slasti.

Racionální rozměr – ten obsahuje informace o tom, co se má, sluší, co chci a jak to udělám, zařídím, jak získám moc, jak se hmotně zajistím.

Duchovní rozměr – v něm hledám smysl. Klient A neví, co k tomuto rozměru říci. Jen opakuje, že pro rodiče jsou jediný smysl bytí oba synové.

Klient A se vrací k tématu sexuality z minulého sezení:

„Já taky nemám sexualitu. Přítelkyně se pořád držím. Není úplně špatná. Ustojím jí a nemám výhrady. Ale vášeň tam nemám. Měl bych být nadšenější. Ale ona mi nevoní. Nevím, co s tím mám dělat. Mám jí to říct? Není to ideální vztah, ale nemůžu být sám. U našich jsem nikdy vášeň neviděl. Ani se sebe nikdy nedotýkali. Mám strach, že pořád opakuju ten rodičovský model. Jak to mám změnit? Rozšířit?“

Exmanželka začíná tušit, že A má jinou ženu. Začala mu vyčítat: „Ty jsi mě vyměnil.“

14. sezení

Exmanželce se snaží A hodně zavděčit, strávil s ní víkend. Opět zvolil její přítomnost před samotou, která v něm vyvolává úzkost. Ve firmě se ukázalo, že žena, kterou považoval za kamarádku a která léta dobře pracovala, firmu okradla o statisíce korun. A je z toho smutný a rozzlobený.

Opět se vrací k rodičům a k jejich nikdy nekončícím výčtkám, které přicházejí i kvůli maličkostem. Uvádí příklady: „Pořád mi vnucují svoje představy, podle nich mám i špatnej gauč i sedačku. Nepamatuju se, že by mě za něco pochválili. Vlastně nejenom mě, nechválej nikoho. Na všech vypichují, co není dobře.“

Vracíme se k tématu upevnění Já a vytváříme pomyslný žebřík: Jestliže se domnívám, že moje Já není dobré..., nemohu prosazovat svoje zájmy a starat se o svoje potřeby..., přichází rezignace a frustrace z bezmoci..., cítím se ohrožen a buduji obranné mechanismy..., nemohu autenticky komunikovat..., mám pocit, že nejsem k ničemu..., odsuzuji se do samoty.

Dále hledáme možnosti, jak tento model fungování pozměnit.

Klient A končí sezení s odhodláním, že se již rodičů nechce obávat a že se jim začne stavět na odpor.

15. sezení

Pan A přichází s tím, že se cítí v pohodě, bez deprese. Při své týdenní návštěvě v USA se dokázal postavit na odpor své matce. Cítí se silný i v práci, přestože část jeho firmy zažívá vážné ekonomické potíže.

Poprvé se rozhovořil o handicapovaném bratrovi. Ten dříve držel při rodičích proti A. Nyní má rodičů také dost, protože ti se snaží rozeštvat jeho funkční manželství, snaží se ho ovládat a do všeho mu hovoří. Vyčítá si, že je stále s oběma ženami, s exmanželkou i přítelkyní. Podle svých slov se k přítelkyni chová jako ke spotřebnímu zboží. Přítelkyně je hezká, milá, snaží se, vaří mu a pečuje o něj. On se však stále nemůže odtrhnout od ženy. Ta mu vyčítá, že už jí věnuje málo času a ani ji nikam nevezme.

Edukativně se věnujeme vztahovosti a speciálně tématům rovnocennosti a partnerství, opravdovosti, přijetí, komunikaci, spolupráci, péči jednoho člověka o druhého.

16. sezení

Klient A přichází rozzloben na sebe proto, že stále zůstává ve vztahu mezi exmanželkou a přítelkyní.

„Snažím se přítelkyni pochopit. Ale nejde mi to. Furt po mně leze. Chce sex a já chci spát. Je mi šumák. Je to s ní sice příjemný, ale jakmile mám pocit, že tu holku mám, všechno končí. Přestala mě bavit. Se ženou aspoň vím, co a jak, známe se, je to s ní lepší.“

Vracím ho k zamýšlení se nad sebou samým. Ptám se ho, co na sobě dokáže ohodnotit pozitivně.

Dokáže uvést jen: „Dobře se oblékám, umím vystupovat.“

Když se tématu vytrvale držím, dokáže přidat jen: „Nejsem ošklivej, nejsem tlustej, mám hezký vlasy, dobře jezdím na kole a lyžích.“

Snažím se mu pomoci, aby si uvědomil, že jeho cena není v tom, jak vypadá a jak sportuje, že je především v jeho nitru. Pokoušíme se objevit to, co by na sobě mohl ohodnotit pozitivně.

A si sám propojuje tuto svou prázdnotu se strachem, že ve vztazích nemá co nabídnout. Uvědomuje si, že se na vědomé úrovni zcela vzdal touhy, aby byl ve vztahu přijat. Je pro něj naprosto přirozené mlžit a kličkovat, aby nebyla odhalena jeho prázdnota. Uvědomuje si, jak se ve vztazích bojí sám sebe. Považuje se za toho, kdo stále ubližuje a je špatný.

Klient A odchází s tím, že vůbec neví, jak vnímat sám sebe, toto téma je pro něj neuchopitelné.

Je však znovu rozhodnut ukončit vztah s přítelkyní.

17. sezení

S přítelkyní se skutečně rozešel. Sice dvě hodiny plakala, A to vydržel a zůstal s ní, neutekl ani nemlžil. Popisuje úlevu, i když mu přítelkyně řekla, že je bez citu. Chystá se na dovolenou s exmanželkou. Ta zcela ignoruje rozvod. Klient A k exmanželce nic necítí, má v ní jen společníci pro sport a na cesty.

Opět se sám rozpovídá o rodičích: „U našich jsem měl přezdívku „Kurvínek“. Říkají, že na co jsem sáhnul, to jsem zkurvil. Táta a brácha jsou kutilové, já ne. Teď už se o to ani nesnažím, někomu ty opravy raději zadám. Naši si vždycky vybrali to, co se nepovedlo. O tom pak pořád mluvili.“

Odhalujeme jeho pocit, že se nemůže pochvaly dočkat, a proto se raději jakémukoliv hodnocení vyhýbá. A si uvědomuje, že jistý se cítí jen ve svém bohatství, vzhledu a vystupování. To je to, co může a je ochoten nabízet partnerce. Jakmile se vztah začíná překlápět k lidské blízkosti a intimitě, spíná se obranný mechanismus, který brání vnitřní prožitek „jsem úplně k ničemu“ před odhalením. V tuto chvíli A ženu okamžitě zavrhuje, přestává brát telefony, neodpovídá na SMS.

Vyhledáváme znovu pozitivní drobnosti, kterých si je A na sobě schopen všimnout.

18. sezení

Tato návštěva probíhá až po dvou měsících, během nichž jsme se s A mýjeli na dovolených. Klient A uvádí, že se cítí dobře, netrpí depresemi a dobře spí. Měl pěkné dovolené. S přítelkyní měsíc nekomunikoval.

Během léta byli v Čechách i rodiče. Měli otevřené konflikty a A to nevadilo. Dokázal se postavit za bratra, aby rodiče nerýpali do jeho manželství a nechali ho být.

Pozměňuje se jeho vztah k bývalé manželce. Považuje za bezúčelné s ní trávit tolik času. Je však stále hnán potřebou nebýt sám. Uvědomuje si, že s ní zůstává proto, poněvadž „mezi nimi byly všechny zbraně vystříleny“ a žena už mu nedokáže ničím ublížit. Proto s ní může být.

Když se ptám, jak mu může jiná partnerka než exmanželka ublížit, odpovídá:

„Dozvěděla by se o mojí minulosti, o mých blbých stránkách. Tak radši uhýbám, nechci nic slyšet, A taky se neumím nikomu přizpůsobit. To souvisí s rodičema. Furt to vydírání a hodnocení. Dřív mi to fakt ubližovalo, teď se mi to hnusí. Furt melou to samý, ještě že jsou v tý Americe. Nedá se s nima normálně bavit vůbec o ničem.

Po tom létě s nima si uvědomuju, jak s nima vůbec nejde být za Já. Tam není možný říct jinej názor, než je ten jejich. Když má kdokoliv jinej názor, matka je úplně hysterická, furt vydírá, co všechno pro nás dělali, obětovali. Matka po mně furt jde. Ona čeká i před záchodem, když se jdu vyčůrat. Čeká, jak vyjdu, a už zase mele. Ona taky nemá žádný svý Já. Žije jenom ze mě a bráchy. A nákupama. Je to děsný. Slídí po každým našem kroku. Vedle ní se nedá ani dejchat. Ale zvládl jsem to. Už se nebojím s nima nesouhlasit. Že prej všechno dělali pro nás. Já ale nechci, aby pro mne cokoliv dělali. Nic od nich nechci. Stejně řeknou, že jsem pro ně nic neudělal.“

Na závěr A pokládám dvě otázky, o kterých má doma rozjímat: Co pro něj může udělat někdo druhý, co si A nemůže zajistit sám? Co se o A nemá druhý člověk dozvědět?

19. sezení

Používám arteterapeutickou techniku krabičky, která je uvnitř o tom, jak se klient cítí, a zvenčí o tom, jak si myslí, že ho vnímají druzí. A má krabičku pevně zalepenou a uvnitř je uvězněné srdce.

Hovoříme o jeho strachu z ublížení. Tentokrát více hovoří o manželství, o tom, jak žena nikdy nebyla spokojená, ať se snažil jakkoliv, vždy byl vystaven kritice. Obzvláště zraňující pro něj byla kritika jeho sexuálních výkonů.

Opět obracím pozornost k tomu, že se mnou má funkční vztah, ve kterém nepoužívá obranu a je zcela otevřený, tedy to znamená, že takové vztahy umí. Chválím ho za to, jak vytváří vztah se mnou.

Klient A říká: „Vůbec nevím, co na to říct. Neumím přijímat pochvalu ani dary.“

20. sezení

Klient A hovoří o exmanželce. Ta si na něj stále dělá nároky. Požaduje další velké sumy a jiný byt, protože ten, který dostala po rozvodu, považuje za malý.

Hovoříme o pohlcování, které zažíval a zažívá u matky a které praktikuje také exmanželka. Proto vstupuje do každého vztahu již s tím, že je třeba od začátku kalkulovat a budovat hradby. „Tohle ti ještě dovolím, ale sem už tě nepustím.“ Je to boj, a nikoliv plynutí. Stavění obranných valů ještě před útokem. Je to opak vztahu, ve kterém se partneři vnímají a slyší na sebe a hledají společné řešení či dohodu. Rozebíráme konkrétní situace s matkou i s exmanželkou.

A je spokojený, má pocit, že opět něčemu porozuměl.

21. sezení

Klient A tentokrát přichází v nepohodě. Cítí velké vnitřní napětí. Vše ho rozhodí, i to, když nemůže najít čepici. Má pocit, že stále musí být ve střehu, aby udržel své zdání vnější dokonalosti. „Nemám se rád!“

Cítím jeho vnitřní zoufalství, a proto mu říkám, čeho si na něm vážím, co se mi na něm líbí, co na něm mám ráda.

A však pokračuje ve výčtu svých chyb, popisuje své obsedantní chování při udržování čistoty a nutnosti dokonalého oblečení (například košile, které kupuje v zahraničí, si také v zahraničí nechává upravovat o 3 milimetry, aby byly dokonale vypasované).

Toto sezení se snažím být podpůrná a ujišťující.

22. sezení

Vracím se k našemu vztahu. Klient A říká, že by s rodiči chtěl zažívat to, co zažívá ve vztahu se mnou. „Chtěl bych, aby mne brali takovýho, jaký jsem, aby mne nelámali, neřešili za mne, nevnucovali svoje myšlenky.“

Zabýváme se konkrétními situacemi ve vztahu s přítelkyní i exmanželkou. Dohledáváme, kdy a jak a s jakým výsledkem použil stejné mechanismy, jaké automaticky používá proti své matce. Mapujeme, zda se mu tyto reakce vyplatily, zda se díky nim cítil lépe a bezpečněji.

23. sezení

Klient A se cítí lépe. Je schopen rozšířit seznam svých pozitivních stránek o tyto: mám zkušenosti, jsem zcestovalý, jsem pracovně úspěšný, působím mužně, jsem schopen citu, mám schopnost zajímat se o druhé. Je také schopen uvést situace ze svého života, ve kterých projevil empatii a soucit.

Věnujeme se tomu, jak se oba cítíme v našem vztahu. Poskytuji mu zpětnou vazbu, že se ke mně chová ohleduplně a laskavě.

Klient A začal chodit k čínskému doktorovi na léčbu čaji.

24. sezení

Na můj dotaz, co si A odnesl z minulého sezení, odpovídá, že bylo strojené a že nebyl s mou prací spokojen. Vzápětí se však toto tvrzení snažil zjemnit, omlouval se, ujišťoval se, že se mne to nedotklo.

Ocenila jsem jeho schopnost sdělit mi kritiku přímo, bez vytáček a pak jsme rozebírali, co dobrého jeho jasně sdělená nespokojenost přinesla do našeho vztahu. Zabývali jsme se hlavně otevřeností, se kterou mi poskytl možnost vykonávat pro něj lépe mou práci, ale také větší mírou vzájemné důvěry a dalšími příbuznými tématy.

25. sezení

Ihned po příchodu si A stěžuje na své nálady, na jejich střídání. „Jak se toho zbavit, to napětí a stres, ten mne užírá. Povolí mi to trochu v práci nebo mezi lidma. Ale když to je, pak se mi celý tělo klepe. Pořád mám v hlavě nějaký myšlenky. V noci jsem třeba počítal peníze a provize. I přes den, z něčeho mám radost a pak něco tu lepší náladu rychle přeruší, je to ve zlomku vteřiny. A pořád jsem sám, sám, sám...“

Vyptávám se na pocit „sám“.

„No jsem sám. Ale to není jenom to. Že se mi nedaří. To nestačí, že se mi daří 90 %, těch 10 %, který nejdou, to všechno pokazí. Čím dál víc se těším sem k vám, že si pokecám. Ted' řeším, jestli večer vůbec usnu, jestli se mi nebudou zdát blbosti, jestli někdo nebude v noci dělat hluk. Ted' se těším jenom na víkendy, volno a sport. Chci jít v padesáti do důchodu a už nepracovat. Už ani nemůžu s někým bejt. Jsem náladovej, nejsem ideální. Ani nevím, jestli bych s někým vydržel. Jsem rád sám. Ale ty rána a večery...“

Ptám se na to, jaké pocity vnímal ve své primární rodině.

„Otec nemá žádný pocity. Máma, ta zase hned brečí, věší se a páchá sebevraždy. Minulý týden jim brácha oznámil, že čekají dítě, máma byla našťvaná, nechtěj to, samý negativní emoce. Máma hned volala, brečela do telefonu, že je to děsný, že brácha se ženou čekaj rodinu. Že si půjde radši hodit mašli, než by se tohohle dočkala. Hájil jsem bráchu, tak mi předala otce, ten úplně bez emocí. Jenom řekl: „Víš, jaká je máma.“

V tuto chvíli jsem se zaměřila na edukaci o významu emocí. Proč emoce vnímat, proč je brát vážně, pojmenovat si je, rozhodnout se, jak s nimi naložit.

Věnovali jsme se také jeho životní zkušenosti s emocemi – otec bez emocí, vždy chladný, matka s emocemi přepjatými, nekonstruktivními a zraňujícími. Hledali jsme cestu, jak z emocí, které dosud považoval za energii, kterou je třeba nevnímat a potlačit ji, učinit své spojence, jak je používat k získání informací o světě i o tom, jak mu ve světě je.

26. sezení

Tentokrát A přichází radostně. Dosáhl dobrých výsledků ve sportu a také v obchodě zaznamenal výrazný úspěch. Potěšeně mi sděluje, že pracoval s emocemi, poznal, kdy ho exmanželka rozzlobila. Dokonce i matce dokázal odseknout, když si všiml, že se pod jejím tlakem dostává do úzkosti. Stále vyhledává společnost přítelkyně.

Rozebíráme konkrétní situace a mapujeme, jaké v nich cítil emoce, a co by chtěl v které té situaci udělat.

27. sezení

A se vrátil z USA. Dokonce se s rodiči ani moc nehádali. Ti už se těší na bratrovo miminko.

Potkal novou slečnu. Zdá se mu praštěná, nerozumí jí. Neví, o čem si s ní vyprávět ani jak se chovat. „Stydím se, mám strach, abych ji fyzicky nepřitahoval. Já jsem živel, vyzkoušel jsem všechno, drogy, skupinovej sex...“

Na to reaguji dotazem, když tolik uměl řídit, kam se tato divokost poděla ve vztahu s exmanželkou a kde se projevuje v nynějších vztazích.

A si identifikuje, že celou svou vášeň dává do podnikání, tam si je totiž jistý sám sebou. Hledáme tedy možnosti, jak tuto divokou a vášnivou, nebojácnou energii zažít také ve vztazích.

28. sezení

Klient A přichází poprvé velmi neformálně oblečen. Je po nemoci a před dovolenou. Hovoří o aktuálních pracovních záležitostech a také o nové přítelkyni, která je bohémská a A jí nerozumí. Svěřuje se mi, že se do něho zakoukala mladá dívka a že se ještě schází s předchozí přítelkyní. Cítí se dobře, i když neví, díky čemu to je.

Opět se vracím k často pokládané otázce, co na sobě oceňuje, co se mu na něm samotném líbí. Klient A uvádí, že se mu daří sport. Má dobrý pocit ze změny, která u něj nastala: „Měl jsem problém mluvit před více lidma. Teď už nemám potřebu diskutovat, svůj názor si teď obhájím hned a přímo, neobávám se.“

S otcem je to teď dobrý, ale hrozně mě točí matka. Volá každý den v 15.30.

Dokonce společník v práci mne chválil, že jsem se změnil. Řeším prakticky věci a rovnou. Nekličkuju. Mám to teď víc v říditkách, cítím se sebevědomější. Už neutíkám, když vím, že Ne, tak prostě řeknu Ne.

Ještě se tak musím začít chovat s přítelkyní. Ale i v těch vztazích to začínám víc nechávat plynout. Teď jsem schopnej přítelkyni zavolat a říct jí, že ty její SMS vůbec nerozumím. Dřív bych to držel v sobě a pak bych ji prostě ustříhl.“

Chválím ho za tyto pokroky.

„Neumím přijímat pochvaly, když mne někdo chválí, stydím se. Naši nám vtloukali do hlavy, že máme být skromní. Mám pochvaly rád, jsem Lev. Ale umím je přijmout, jediné když se s tím úplně ztotožňuju. Naši nás nikdy nechválili. Vždycky si našli nějaký Ale. I když teď otec jednou mezi řečí řekl, že je na mě pyšnej.“

Poukazuji na to, že pokud přijímá jen ty pochvaly, se kterými se může ztotožnit, pak, vzhledem k tomu, jak velmi je k sobě kritický, přijímá jen velmi málo pochval. U tohoto tématu zůstáváme do konce sezení.

29. sezení

Užil si dovolenou s exmanželkou. Je to pohoda. Pravidelně si píše SMS s novou přítelkyní, nerozumí jí, ale něco na ní ho přitahuje. Hovoří o pohodě s exmanželkou a zároveň o zájmu o nový vztah s přítelkyní. Současně o něj projevila zájem jiná žena, která ho však příliš tlačí, to mu vadí, protože, když cítí tlak, odchází. Pak mu píše jízlivé SMS. Měl s ní jet na hory, ale nepojede. Na můj dotaz, zda se jí to chystá říct, neodpovídá a převádí řeč jinam. Pokládám otázku znovu a A odpovídá, že utekl i mně.

Hovoří o nové přítelkyni, co jej na ní přitahuje, že je obyčejná a nemá přehnaně luxusní nároky.

Vracíme se ke vztahu s exmanželkou, co pro něj tento vztah splňuje.

„Nesplňuje nic. Já jen chci, aby žena plnila moje úkoly. Nic k ní necítím, nic spolu neděláme. Ona říká, že ji nevzrušuju, že chtěla velkého chlapa. To mně ublížilo. Líbilo se mi na ní, že je podobná jako já. Má ráda sport a srandu. Nevadila mi.“

Ptám se, zda „nevadila mi“ je to správné kritérium pro tvorbu vztahu.

A odpovídá, že ne, není však schopen zformulovat, co by od jiného vztahu očekával.

Znovu se vracíme k tématu nutnosti jít do konfliktu, umět se hádat a neutíkat před rozdílnými názory.

30. sezení

A se ihned rozpovídává o nové přítelkyni:

„Je divná... ve všem mne chytá za slovo. Přitom mi řekla, že jsem divnej já. Nedostal jsem ani pusy, nechce se mnou ani spát na posteli... Že jsem starej. Moje ego dostalo záhul.“

Proto věnujeme tomu, co považuje za své ego, jak pevně a jistě si za ním stojí, jakými obrannými vrstvami ho obklopuje a jakými cestami může být jeho ego zraněno.

31. sezení

S bývalou přítelkyní omezil kontakt. Ta mu vyčítá nerozhodnost, protože se neumí rozhodnout pro jednu z nich.

Ptám se ho, jak na něj tyto výčitky působily.

„Utíkal jsem z toho. Jak jsme se bavili minule, všechno chci nechat jenom v tý vrchní skořápce, vůbec to k sobě nepustit.“

Na můj dotaz, zda se považuje za nerozhodného, A odpovídá:

„Nerozhodnej jsem. Teď váhám, jestli jsem udělal dobře, že jsem se s ní rozešel. Už jsem jí tolikrát ublížil. Říkám si, jestli jí nějak dávám naději, ona mě fakt chtěla.“

Poukazuji na jeho rozhodnost v jiných oblastech, například v pracovních věcech. Možná se ale nenechá oslovit citem, který by mu pomohl rozhodnout se ve vztazích.

„Kdyby mně někdo oslovil, spálil bych mosty. Exmanželce jsem řekl, že mne jenom využívá. Napsala, že když si to myslím, tak všechno zrušíme. Přitom ale chce, abych všechno za ni řešil já.“

Dále A hovoří o tom, co vše exmanželce financuje, jak ta disponuje jeho zlatou kartou, co všechno financuje jejím rodičům. Věnujeme se tomu, jak se u toho cítí a zda je možné si uvědomit, co opravdu chce a co nechce dělat a čemu exmanželce v prohlášeních věří a čemu nikoliv.

32. sezení

Byl s nejnovější přítelkyní na horách. Bála se, že to bude tragédie, protože s ním nechce hned spát, a zároveň ho svým odmítnutím nechce nezranit. Leželi spolu na posteli a jí se to líbilo.

„Občas mne pohladila, jako když ke mně něco cítí. V úterý jsem ji pozval na večeři, dobře jsem uvařil. Chválila mi to. Něčím mne přitahuje, ale je to magor. Chodíme spolu tři měsíce a nespíme spolu. Líbí se mi na ní, že je do nepohody. Dokonce jsme si celou dobu povídali a nebyla nuda.“

V tuto chvíli ho velmi oceňuji a chválím za dosažené pokroky. Do této doby si se ženami nepovídal, cítil velký ostych a měl vždy pocit, že nemá co říct. Byl to jeden z důvodů, pro který se vyhýbal vztahovým situacím, ve kterých by nemohl jen oslňovat, ale musel by také „jít s kůží na trh“ v komunikaci. Proto považuji tuto situaci za určitý průlom a ptám se, o čem hovořili. „Nevím, šlo to samo, o všem možném...“

Potom však A začíná opět hovořit o předchozí přítelkyni. Ta po něm sexuálně velmi touží. Je vidět, že je pořád ve stejné situaci - mezi dvěma ženami. Klient A obě dívky srovnává.

„S předchozí přítelkyní si nejde povídat. S novou je to uvolněný, příjemný. Ráno vstane, obejmeme mně. Člověk na ni nečeká, je hned hotová. Ale je to intelektuálka. Zve mne mezi své známý. Já přece nemůžu mezi intelektuály. S tím mým drahým autem. Co by si mysleli? Vždyť ani nemám vzdělání, o čem bych si s nima povídal.“

Ptám se, jaké plány má s předchozí přítelkyní. Klient A odpovídá, že to nějak zahraje, protože s ní není svůj, do něčeho se „šroubuje“.

Pohádal se s bývalou ženou kvůli penězům a kvůli tomu, jak ho v hmotných věcech využívá.

Opět oceňuji jeho pokrok, schopnost pohádat se, vnímat, že něco přesahuje jeho hranice.

A na to reaguje pro mne průlomovou větou: „Něco se děje... Já měl k sobě dřív vztah jako k věci, něco se změnilo.“

33. sezení

Klient A porovnává vztah s novou přítelkyní a s exmanželkou. S přítelkyní si povídá, přesto však tráví čas i s exmanželkou, se kterou si povídat nejde a která se urazila, když telefonoval s přítelkyní.

Ptám se na jeho jiné vztahy.

„Nemám žádné kamarády. Jediný je společník. Tenhle týden jsem se setkal se známými přítelkyně. Bylo to super. Ale já se rychle zapálím a pak uhasnu. Stejně jako se ženskýma. Nejdřív je úplně bombarduju a pak mne to pustí... U přítelkyně mne to kupodivu ještě nepustilo... Ale je švihlá.“

Popisuji mu svou představu, že se sebou zachází jako s krásně zabaleným dárkem. Rychle ho někomu nabídne a, než ten druhý stačí krásný obal rozbalit, raději uteče.

„S přítelkyní je to jiný, s ní jsem svůj, zvláště uvolněnej. Ale stejně. Sotva odjede, hned jedu za exmanželkou. Musíte mne to odnaučit. Ne že bych na to neměl sílu, ale pořád mám pocit, jako by mě něco mělo uniknout, pořád musím s někým být.“

Ve zbytku sezení se A vrací k mému přirovnání s dárkem a věnujeme se tématu, co je obal a co je obsah. Ujišťuji ho nejen o tom, že mně se líbí to, co jsem se o něm v našich sezeních dozvěděla, ale také o tom, že má co nabídnout přátelům i přítelkyním.

Dalším tématem je „jednání na férovku“, jak si stát za svým názorem, ale především za svými pocity.

34. sezení

Klient A hovoří o krásném víkendu s novou přítelkyní. Jak si povídali, užívali si, chodili po horách. Je z ní očarovaný, i když nechápe, proč je s ním, a ona zase nechápe, proč je s ní on. Hovoří o svém perfekcionismu a ambicióznosti.

„Takhle jsem si nepovídal ani s exmanželkou ani s bývalou přítelkyní, baví mě to s ní. Manželka to cítí a dělá scény, v sobotu mi volala pětkrát. Už jsem to ani nezvedal.“

Dále A vypráví o čase stráveném s přítelkyní. Je vidět, že ho tento společně prožitý čas těší, ale zároveň jakoby nevěděl, co si s tím vším počít.

Dotazuji se ho na jeho perfekcionismus, jak se mu s ním žije?

„Budu s tím něco muset udělat. Každý týden lítám do zahraničí na nákupy. Teď se mi trošku srazily košile a jsem z toho úplně hotovej. To už není normální. Zatěžuje mne to. Přeci jen jsem to trošku změnil. Aspoň auto už si nechám umýt a nedělám to sám. Ale ručníky pod nohy ještě pořád dávám. Ale je to pokrok, nechávám ho luxovat jenom jednou za týden a umýt vevnitř jednou za čtrnáct dní. A ani mne to netrápí. Tam, kde bydlím na horách, už mi nevadí šmouhy na podlaze, nevytřu je hned, vždyť v neděli přijde uklízečka. Taky jsem se zklidnil. Dokonce s přítelkyní vydržím sedět přes hodinu u snídani. To bych ještě před půl rokem vůbec nevydržel. To jsem vyskočil, abych utřel i kapku vody.“

Řeč se stáčí k nutnosti mít naprosto dokonalé oblečení. K tomu, jakou jistotu mu taková dokonalost přináší, a k tomu, že u mne se cítí uvolněně i v manšestrácích a tričku.

„Musím hrozně mamonit. Abych měl oblečení dokonale spárované pro každou příležitost. A když něco nemůžu najít, třeba boty, hned si to běžím koupit. Nepotřebuju oblečením ohromit, ale přece jen chci vynikat. Jsem hrozně nejistej, třeba když mám něco veřejně prezentovat. Máma taky furt nakupuje. Za den koupí třeba dvacet věcí, pak patnáct z toho vrátí. Já taky furt nakupuju. Když mi sedne košile, nekoupím si jednu, koupím si jich hned dvacet...“

Snažíme se dotknout míst, ve kterých se cítí nedostatečně. A definuje prázdnotu, která vyplývá z toho, že nemá hlubší vztah, a z toho, že má komplex z nedostatečného vzdělání.

35. sezení

Vztah s přítelkyní se komplikuje. Ta mu často říká, že je jiný, že se v něm nevyzná. Je pasivní. Do toho volá exmanželka, že A je ten nejlepší a že s ním chce být. Přítelkyně nechce každý víkend na hory, A nechce zůstat v Praze.

Ptám se, zda to přítelkyni řekl.

„Ne, radši dělám salta pozadu. A za ní já přijet nemůžu. V tom svém autě (drahém), nikdo by tam se mnou nepromluvil. Tam ani nemůžu říct, že lítám nakupovat do zahraničí.“

Po zbytek sezení se věnujeme tomu, že aby vztah byl komfortní, je třeba mít nejdříve odvahu vstoupit do něj autenticky, se vším, co ke mně patří. Že láska je to tehdy, pokud mne ten druhý přijímá takového, jaký opravdu jsem. Znovu se vracíme k tématu vymezování osobních hranic.

36. sezení

Přítelkyně už klienta A přestala bavit. Začíná mít pocit, že jí nestačí, že se musí příliš snažit. Mluví o ní jako o zvláštní a do řeči se mu vkrádá pohrdlivý tón.

Snažíme se zorientovat v tom, zda se snaží vycouvat ze vztahu tak, jak to obvykle dělává, či zda má ve vztahu potíže, které skutečně zasahují do jeho hranic.

„Jdu od zdi ke zdi. Jsem ze sebe nešťastnej. Nedaří se mi nic. Já ani nemám školy a skočím do takovýhle filozofky. Ona jede na víkend, zase tam budou intelektuálové... tam já přeci nemůžu. Nemám ani kamarády. Vždycky jsem skákal ze vztahu do vztahu, kamarády jsem nepotřeboval. Exmanželka by mně ani kamaráda nepovolila. Nikdy jsem kamarádům nedal šanci, nemám s kým jít na pivo. A pak mám depky. Jsem sám, ale můžu si za to sám. Teď chci přátele mít, ale lidi mne neberou...“

Dále probíráme témata seberealizace, sebevnímání, pozitivních zpětných vazeb a hodnot, ale i prvků, které jsou důležité pro osobní spokojenost.

Znovu nabízím možnost pomoci antidepresivy. A opět odmítá.

37. sezení

Klient A otevřeně hovořil s přítelkyní o svých pocitech. Měl ze sebe dobrý pocit a přítelkyně jeho sdělení akceptovala. Nicméně A o ni ztrácí zájem, nechybí mu.

Snažíme se porozumět tomu, co ve vztazích opakuje, kdy ze vztahu odchází. „Když je toho na mne moc.“

Já komentuji, že odchází ze vztahu tehdy, když se svádění překlápí v partnerství.

„Tam jsem nikdy s nikým nedošel. S holkama aspoň začnu, s chlapama ani to... Pořád se tu a tam vidím s bývalou přítelkyní. Já vždycky vzplanu, hraju hru, že ji miluju, působí to tak, jako že ji mám rád. Pak mi vždycky začne něco vadit.“

Já namítám, že ve vztahu se takové divadlo nedá dlouho vydržet, zda neutíká, protože ví, že se jeho maska brzy rozpadne.

„Nechci v tom už takhle pokračovat.“

Hovoříme opět o odvaze být sám sebou, o tom, že divadlo je ve vztahu dlouhodobě neudržitelné. Rozebíráme úsloví: „Přítel je ten, kdo o nás ví vše, a přeci nás má rád.“

38. sezení

Opět prožil víkend s přítelkyní. Dokázal s ní otevřeně hovořit i o tak citlivé věci, jako je sex. Ona mluvila o tom, že jej má hodně ráda. Strávili pohodový čas, uvařili si, četli si u krbu. Takový večer prý s exmanželkou nikdy neprožil. S exmanželkou pokračují spory, přesto to A k ní stále táhne, potřeboval by za ni najít adekvátní náhradu.

Ptám se, čím ho bývalá žena přitahuje.

„Nevím. Terorizovala mne. Hádám se s ní. Asi bych potřeboval dvě holky, jednu do postele, druhou na cestování. Exmanželka mi něčím imponuje, před ní se nemusím přetvařovat a cítím se dobře. S chlapama to umí. V kanceláři jí přezdívaly železná paní, musí se na ni tvrdě, jinak každého převálcuje.“

Znovu rozebíráme specifika vztahu s exmanželkou a odlišnost tohoto vztahu od toho s přítelkyní.

39. sezení

Vrátil se od rodičů, hovoří o tom, jak rodiče útočí na bratra, o manipulující a citově vydírající komunikaci.

Já obracím pozornost k našemu vztahu, k tomu, že přede mnou je uvolněný, opravdový, nestaví žádné obrany. Jak to dokáže? A ale neumí odpovědět.

„Exmanželka mi vždycky vyzdvihovala, co neumím. Takže když mě teď nějaká holka pochválí, hned to shodím. Nemám vzdělání. Přítelkyně už mě nepřitahuje...“

Po zbytek sezení opět hovoříme o jeho vztazích.

40. sezení

S přítelkyní skončil. Mluví o ní degradujícím způsobem, má jí za zlé, že se o vztahu s ním radila se svým otcem. Zdá se mu to nedospělé. Obtěžuje ho, že mu stále píše SMS.

Opět byl s bývalou přítelkyní na večeři a s exmanželkou v cizině. Začal se věnovat józe, využívá ji k tomu, aby se zbavil napětí.

Kamarád spáchal sebevraždu. „Z ničeho nemám radost, jenom z materiálních věcí a ze sportu. Exmanželka je na mě hodná, tak je to s ní jednoduchý. Nevím, o čem si s holkama povídat. Mám strach, že poznaj, že nemám vzdělání. Přestávaj mne zajímat, jakmile vznikne první problém. Bývalá přítelkyně se mne ptala, proč si s ní neužívám sex, co mi na ní vadí. Skoro jsem jí to řekl, že mně nevoní. Ale přitahuje mne.“

Rozebíráme to, že se vztahu leká v okamžiku, kdy nad ním ztrácí kontrolu a vztah se posunuje do prožitkové roviny, ale věnujeme se také tématu přijímat a dávat, které je vždy spojeno s možností mít nároky a zároveň se radovat z toho, že něco dávám druhému.

A pronáší další klíčovou větu: „Když jim řeknu, že něco chci, už mne nebudou mít rádi. Proto budu raději mlžit.“

Dále vypráví o nadstandardních nárocích extchýně s extchánem, kterým platí auto, benzín a všemožně je materiálně podporuje.

Dalším tématem jsou jeho nároky, snažíme se zachytit to, co by si vlastně přál a zda, když si to uvědomí, má odvahu to také dát najevo.

41. sezení

Klient A se stále pohybuje mezi bývalou přítelkyní a bývalou ženou. Exmanželka na ni žárlí.

Pokládám A dotaz, jaké požadavky má na mne, co by si ode mne přál.

Klient A chvíli „mlží“, že by se chtěl cítit lépe, ale že problémy má každý.

Znovu naléhám a ptám se, co by si přál ode mne.

Konečně si dovoluje vyslovit nespokojenost s malým pokrokem v řešení jeho vztahů, vadí mu, že stále nedokázal odejít od exmanželky a že je stále sám.

Je to podruhé, kdy se mnou vstupuje do opatrného konfliktu, ihned však bere zodpovědnost za naši spolupráci na sebe. Chválím ho za vyjádření nespokojenosti a opět se ho dotazuji, proč si doposud nestěžoval.

„Měl jsem strach, že bych vám tím ublížil. Všechno musím nějak zaobalit. To mám ve všem. Všímám si lidí v práci, vadí mi, když někdo není loajální. Jsem taková šedá eminence, rád tahám za nitky a nejsem vidět.“

Ptám se ho, co všechno by mi rád řekl?

A se dostává k tomu, že ho brzdí jak strach, že ublíží druhým, tak obavy, co si o něm budou myslet, pokud vysloví něco negativního.

„Máma vždycky dělala scény, kdykoliv jsem něco jenom trochu řekl. A exmanželka taky, ta zase říkala, že jsem jí ublížil. Chci působit jako ten nejhodnější. Ale tchánům jsem to už řekl, že mi vadí, jak mne využívají.“

42. sezení

A přichází a působí velmi spokojeně. „Vzal jsem si za svý to slovo „Já chci“. Super! Vůbec jsem se nepoznával. Tchánům jsem řekl: „Dost.“ Už pro ně některý věci nechci dělat a jasně jsem jim to řekl. Exmanželce jsem řekl, že mne vydírá.“

Vracím se k minulému sezení a ptám se, jak rozumí své potřebě chránit mě před kritickým vyjádřením. A uhýbá, ani na opakovaný dotaz neodpovídá, hovoří o jiných vztazích, o tom, komu za poslední týden dokázal říct Ne.

„Je to nuda chtít se všem zavděčit. Když řeknu jasně, co chci, cítím se pak pevnější, jistější.“

„Kamarády v USA jsem neměl. Styděl jsem se za to, že neumím pořádně anglicky. Tak jsem se pak upnul na jednu holku. Ta si se mnou jenom hrála. Myslel jsem tenkrát, že to nerozdejchám. Nikdy jsem neměl kamaráda. Já vlastně ani nevím, co to je. Tak před tím radši utíkám. Když se s někým sejdu, ani nevím, o čem s ním mluvit. Připadám si trapnej. Dělal jsem všechno pro to, abych se měl dobře. Pořád jsem jenom utíkal. Mít kamaráda, to nebyla žádná hodnota... A nakonec i ten sex s exmanželkou byl divnej... Mám fakt pochybnosti o tom, jak vypadám.“

43. sezení

A se pohádal s přítelkyní i s exmanželkou. Oběma jasně řekl, co mu nevyhovuje a co už nechce dělat.

Chválím ho a ptám se na to, co myslel tím divným sexem na závěr posledního sezení.

„Do exmanželky jsem se sexem neměl problém. Teď mám pocit, že nejsem úplně chlap. Jsem estét. U všeho musím dobře vypadat. Exmanželka mi říkala, že jsem mrňavej, že chtěla velkého a silného chlapa. Pak zase, že ji to se mnou bolí, protože ho mám moc velkého. Pořád a u všeho řeším, jestli to dělám správně. Navíc jsem konzervativní. A nedokážu si říct o to, co chci.“

Dále se věnujeme sexualitě a tématu spontánnosti a pudovosti.

44. sezení

A je spokojen, jde mu říkat „Chci“. Nepohodl se s exmanželkou. Ví, že se nechce vídat s přítelkyní.

Zbytek sezení se věnujeme hovoru o „mužské síle“.

45. sezení

A je spokojen. Začíná se otevírat ženám. Zkusil s několika jít pouze na kávu. Začíná zvládat posezení a nestresuje ho ticho.

Povídáme si o rozdílech mezi muži a ženami.

46. sezení

A ihned začíná hovořit o vztazích: „Co to vlastně je vztah? Nevím, co to je. Nikdy jsem je neměl. Vyhovuje mi exmanželka, protože neprudí. Vyhovuje mně být sám. Úplně mne šokovalo, když partner řekl, že si každý týden povídá s dětma o tom, jak se ten týden měly. Dřív jsem žádný vztah neměl, abych se vyhnul konfrontaci. Teď bych už ve vztahu víc naslouchal. Asi je nutný se zajímat o to, co ten druhý dělá. Ale mne to nezajímá. Děsně mě iritují naši. Nikoho neposlouchaj, jenom sebe. Zajímáte mě vy, vaše hodnoty a názory... Jste asi jediná, kdo mne zajímá...“

Dále si povídáme o třech dimenzích vztahovosti: rovnost a opravdovost, ochota poznávat svět druhého a pravdivě nabízet svůj, tolerance a velkorysost.

47. sezení

A hovoří o své potřebě někoho mít, o tom, že mu chybí teplo toho druhého. Hovoří o tom, jaká žena by mu vyhovovala. „Chtěl bych, aby mi rozuměla, jinak bych se zase musel moc snažit.“

Ptám se, jak tomu mám rozumět.

„Vždycky jsem trávil moc času, než jsem kamkoliv vyrazil. Vždycky nakupoval v zahraničí. Letos poprvé jsem na velké nákupy neletěl, mám všeho dostatek. No tak co, tak budu mít stejný boty druhý rok. Ráno už se nesleduju, jestli mi košile přesně sedí. Prostě si vezmu manšestráky a jdu.“

Opět se ptám, co to znamená, že by se musel moc snažit.

„No, aby všechno vypadalo dobře. Aby to bylo dokonalý, aby ta holka byla unešená. Abych vypadal lepší, než jsem. Ale oba víme, jak to pak končí. Prostě jsem klasickéj sobec, pak už je to jenom Já.“

Ptám se, jak by vypadal opak „moc se snažit“.

„No jako my dva. Tady můžu být svůj. A vás taky poslouchám, jste jediná, komu naslouchám. Dřív jsem z toho byl vystresovanej, teď se s váma cítím úplně v pohodě. Je mi tady fajn.“

Po zbytek sezení rozebíráme to, co zažívá ve vztahu se mnou a jak by tyto dovednosti mohl přenést do vztahů v běžném životě.

48. sezení

I toto sezení je celé věnováno našemu vztahu a paralele s jeho vztahy v reálném světě, ale také tomu, jaké obavy A blokují a nedovolují mu být v reálném světě uvolněný a autentický.

49. sezení

Tématem tohoto sezení jsou pokusy A o navázání vztahu se ženami a to, jak zacházet s druhými lidmi, aby byli pro jeho život obohaceni. Hovoříme o dynamice mezi Já a My.

50. sezení

Tématem jsou opět vztahy a dynamika mezi city, vášní a blízkostí na jedné straně a racionálností, strukturou a vzdálením se na straně druhé.

A se rozhovořil také o svém ztrácejícím se perfekcionismu: „Už neutrácím. Není to o nějakým blbým svetru... A k obleku mi přeci stačej jedny boty.“

A je dále na sebe pyšný, dokázal vydržet „blbý pocity“ a nijak moc ho nevyvedly z rovnováhy.

Hovoříme také o rozdílném pohledu na ženu, když ji vnímá jako objekt, či jako osobnost a osobitou.

51. sezení

A má novou přítelkyni. Znají se již delší dobu. A se s ní cítí uvolněně. Dokonce začíná zjišťovat, že je něžný a něžnost mu působí radost. Nová přítelkyně má malé dítě, to tráví čas s nimi a A to těší.

V utrácení se hodně uskromnil a svůj život teď paradoxně hodnotí jako spokojenější, přestože omezil nákupy a důraz na hmotný blahobyt.

52. sezení

Tématem sezení je obtížnost sžít se s malým dítětem a složité pocity, které díky tomu s novou přítelkyní zažívá. Hovoříme o potřebných dovednostech k udržení vztahu.

A komentuje: „S exmanželkou to nebyl vztah. To byla hra a obchod. Oba jsme jenom předstírali.“

53. sezení

I nyní je tématem vztah s novou přítelkyní, soužití s malým dítětem, odlišné pohledy na výchovu a rozmazlování.

Dále A řeší sex, má hodně starostí v práci, pokud si na ně vzpomene, není schopen sexuální styk dotáhnout do konce.

Stejně tak ho irituje vzpomínka na exmanželku. „Když si vzpomenu na exmanželku, je mi jí líto. Co bude dělat? Mělo by mi to být jedno, měl bych se oddat nové přítelkyni, měl bych se s ní víc uvolnit. Chci, aby to tak bylo, abych v posteli předvedl ten správný výkon... ale někdy mi to nejde.“

Upozorňuji ho na to, že se úkoluje, že si říká, co musí. Dostáváme se také k pocitu viny. Ten cítí za to, že ze vztahu s exmanželkou odešel on a ona zůstala.

54. sezení

A se spíše potřebuje vypovídat. Hovoří o těchto tématech: nová přítelkyně, čas trávený s ní (klienta A těší povídat si s ní), její malý syn a vztah s ním, sex, exmanželka, vztahy a láska obecně, práce a problémy v ní.

55. sezení

A začíná stále více trápit jeho práce a zodpovědnost, kterou za ni nese. Jeho velká firma začíná mít finanční problémy, hrozí krach, A musí prodávat některé majetky, a to se negativně odráží v jeho sexuální výkonnosti. Je tak vnořen do pracovních a finančních obtíží, že má obavy, zda se z něj opět nestává sobec.

Hodně času věnuje pracovním problémům a malému dítěti nové přítelkyně, cítí to tak, že by mu měl být otcem.

56. sezení

Pracovní obtíže se vzhledem k finanční krizi stupňují. Z tohoto důvodu opět nastává příklon k exmanželce.

„Pořád se mi to mele v hlavě. O co všechno jsem přišel, že žiju jako poustevník. Měl jsem jet na víkend s novou přítelkyní. Ale nejel. Raději jsem jel s exmanželkou. Ta nic neočekává. Nemám teď chuť do ničeho, všeho se bojím, nedokážu racionálně přemýšlet. Už teď jsem přišel asi o šedesát milionů... a přijdu ještě o víc. Teď se mi moje dřívější nákupy zdají úplně absurdní. Pořád v hlavě přemítám, co jsem měl udělat jinak, už si teď opravdu koleduju o potíže, už to není legrace. Já ten dům miloval, teď ho budu muset prodat. Jsem nezaměstnaný, firma se rozpadla. Ten pád z výšin je děsnej. K přítelkyni teď nic necítím, nic mě nebaví.“

Znovu, již poněkolkáté, nabízím antidepresiva. A nyní souhlasí. Dostává ode mne doporučení na psychiatra a přistupuje na účast ve skupinové psychoterapii.

57. sezení

A hovoří o skupinové psychoterapii a o tom, že je pro něj obtížné orientovat se ve vztazích ve skupině. Mluví ale také o práci a o tom, jak zvládá krach firmy, prodej majetku, exekuce a další obtíže.

„Obětoval jsem tomu dvacet let života. Těšily mne jenom prachy. Najednou nemám nic. Dřív jsem za sebe za měsíc utratil dvě stě tisíc, teď se podívám na boty a řeknu si: „Snad mi ještě dva roky vydržež.“

Bavíme se o jeho změněném pohledu na hodnoty, o prázdnotě a o tom, čím ji chce vyplňovat.

„Chtěl bych zpět k přítelkyni, zapomenout na to všechno, užívat si. Ale nejde to, ochladl jsem. Nemůžu myslet na nic jiného než na to, jak se z tohohle dostat. Dvacet let jsem žil jako sobec. Žil jsem v nereálném světě.“

58. sezení

Klient A navštěvuje skupinu. Antidepresiva zabrala. Cítí se dobře.

O skupině říká: „Nikdy jsem druhý neposlouchal, vás jo, ale jinak nikoho. Tady mě to načne, když ty lidi poslouchám.“

Popisuje lidi ze skupiny a to, jak se s nimi cítí.

Pak se věnuje vývoji svých pracovních problémů a hovoří o extchánovi a extchýni, kteří jím poté, co přišel o majetek a přestal je vydržovat, začali opovrhovat. „Jak člověk nemá peníze, jde přes palubu.“

Hovoří také o svém společníkovi, kterého považoval za svého jediného přítele: „Dochází prachy, najednou každé kope za sebe, já ho chápu, má rodinu, ale když je zle, najednou každé kope za sebe. Já od lidí nikdy nic nečekal, ani mě to chování exmanželčiny rodičů nepřekvapilo. Prostě jsem přestal sypat. Na skupině se nedokážu uvolnit, co tam mám o sobě říkat. Mám jedinej problém, že jsem dvacet let žil jako idiot, a teď jsem o všechno přišel. Sere mě to. To jim mám vyprávět o svých hodinkách za tři sta tisíc, stydím se to jenom vyslovit. Ty lidi tam maj úplně jiný problémy. Do těch jejich problémů se umím vžít. Můj život mi připadá povrchní. Jediný, co jsem uměl, bylo utrácet prachy. Nic jsem neřešil. Neměl jsem žádněj vztah.“

Kotvíme jeho hodnoty a věnujeme se rovněž jeho sebehodnotě.

59. sezení

A vypráví o likvidaci firmy, o tom, co se daří a co nedaří zachránit. Nicméně se cítí dobře.

Ve skupině se mu líbí. Dokonce našel odvalu vyprávět svůj příběh a ostatní mu naslouchali. Naučil se šetřit, sám si vaří, počítá peníze a těší ho to. S exmanželkou se nevidá.

Uvědomuje si, v jak obrovském pracovním stresu žil. Už by se do takového šílenství nechtěl zpět vrátit. Je na sebe pyšný, dobře a úsporně hospodaří s penězi. S přítelkyní se rozešel. Nepůsobí to však jako jeho obvyklý únik ze vztahu. Spíše jde o vědomé zhodnocení toho, zda ve vztahu chce či nechce setrvat. Hodně hovoří o skupině a lidech ze skupiny: „Dřív by mne ničím neoslovili. Teď je nejenom poslouchám, já mám taky chuť na ně reagovat. A dokonce řeknu, když se mi něco nelíbí, když mám na něco jiný názor. Řekl jsem jim, že jsem měl měsíční kapesný tři sta padesát tisíc. I to, že jsem si nechával zužovat košile o tři milimetry. Necháпали to. Ale nezavrhli mě. K ženským teď nemám vášně jako dřív. Všechny ty problémy s policií, nějak je zvládnou. Jen se teď nechci nikde ukazovat. Musí se to všechno přehnat.“

60. sezení

Opět hovoří o objektivních potížích a postupu pracovní situace. Byl s bývalou přítelkyní na horách. Ve skupině opět dostal slovo. Vyprávěl svůj životní příběh, o emigraci, o vydírání matkou. Ta ho vydírá i v současné situaci, která je pro A opravdu velmi zátěžová. Pokud jí A každý den nevolá, vyhrožuje sebevraždou.

A se cítí tlak také proto, že ho vydírají i zaměstnanci, kteří mají určité informace o firmě. Musí jim zaplatit poměrně velký obnos. Říkají: „Když nezaplatíš, nepomůžeme ti.“ Musel si tedy půjčit od rodičů, to mu vadí a přístup zaměstnanců ho mrzí. Je mu to líto, léta zaměstnance podporoval, jak mohl. Toto téma se objevovalo i v dřívějších sezeních, pomáhal jim například zajistit lepší lékařskou péči pro rodinné příslušníky apod.

Řeší další vztahy a známosti se ženami. Zapletl se s kolegyní ve skupině, měli spolu sexuální styk. Na základě tohoto impulzu rozebíráme pravidla skupiny a to, jestli je dobré respektovat určitá pravidla i ve vztazích mimo skupinu.

„Jak mi někdo říká, co mám dělat, hned utíkám.“

Rozebíráme jeho vztah k pravidlům, dostáváme se opět k emigraci a k neprožité pubertě. Hovoříme o významu pubertální nezodpovědnosti a vzpoury.

„Jsem opuštěnej. Není to normální. Já si v tom snad libuju. Už mne nebaví ženský zdolávat. Asi to tak je, člověk musí přijmout nějaký omezení, aby mohl mít zisky. Těch dvacet let, to byl děsnej fofr. Ale co je za mnou? Není za mnou žádná rodina, žádný děti. Bude mi padesát a nic nemám. Teď už mi zbývají jenom rozvedený nebo s dětma. Nedokážu se do toho napasovat. Já v podstatě přeskočil dvacet let. Teď už bych měl mít rodinu a ne balit ženský, furt to zkoušet. Už mě to unavuje.“

Dále hovoří o možnostech, které mohou zbytky firmy zachránit. Rodiče mu nejsou v současné situaci oporou. „Máma mi řekne, že jsem blbec a ignorant.“

A se vrací k tomu, že jsem ho upozornila na překročení skupinových pravidel. Dotklo se ho to.

„Ale potřebuju to. Já bych si vůbec neuvědomil, že dělám něco, co se nemá. Potřebuju, aby mi někdo řekl, že jsem něco porušil.“

61. sezení

Témata tohoto sezení jsou následující:

Práce a řešení finančních problémů.

Komplikovaný vztah se společníkem. Ten před potížemi raději odcestoval do USA a zanechal A v Čechách, aby vše vyřešil.

Vztah s rodiči. Ti mu teď vše vyčítají, zdůrazňují jeho neschopnost. Přestože jim za uplynulých dvacet let dal desítky milionů, počítají mu úroky ze tří milionů, které mu v současné krizi půjčili.

Vztahy. Jak ve vztahu komunikovat a hledat společná řešení.

Důvěra. Byl zvyklý důvěřovat jen sobě, nyní musí důvěřovat právníkům.

62. sezení

V první části sezení A hovoří o své momentální situaci po krachu firmy.

Druhým tématem je vztah k exmanželce, se kterou se již dokáže hádat, a k jejím rodičům, kteří k němu poté, co přišel o peníze, zcela změnili chování.

„Vím, že s exmanželkou už nechci být. Je děsivě studená. Ale já na každém něco najdu. Není možný najít člověka, který mi nevadí. Vždycky jsem si myslel, že když se lidi pohádají, držej to pak proti vám. Já chci mít své pohodlí, všichni mi vaděj, na každého si hned udělám nějaký negativní názor.“

Znovu se vracíme k tomu, jaký typ vztahů ho rodiče naučili a co ve svém vývoji díky emigraci přeskočil. Pracujeme s tím, že není problém to, co mu na druhých vadí, že lidé nám nikdy zcela nevyhovují, ale že je podstatné, jak s tím, co nám vadí a co nás rozděluje, nakládáme.

„Až se vyřeší práce, peníze, všechny ty srágořky teď. Po tom, co se stalo, pro mne život získal jiný smysl, určitě jsem lepším hospodářem. Ale vztahy mne nebaví, komunikovat o různých pravdách mne unavuje.“

Dále se, spíše v edukativním smyslu, bavíme o vztazích a jejich podobách.

63. sezení

V první části sezení A hovoří o zážitcích ze skupinové terapie a o finančních a právních problémech, kterým čelí, a poté se opět vrací k tématu vztahovosti.

„Vadí mi, že se s nikým nesnesu. Jsem sám... O víkendu s rodiči exmanželky, sráli mě. Chodí u mne v botech, i když jsem je prosil, aby to nedělali. Kdybych byl já u nich a oni mne o to poprosili, respektoval bych to. Ale už ode mne nemají CCS kartu.“

Kolega ze skupiny říká: „Mám šest kamarádů.“ Já nemám nikoho. Vystačím si sám. Začínám o tom přemýšlet. Je to špatně?... Vy mlčíte...

Extchýně na mne tlačí, ať se dám zase s exmanželkou dohromady...“

Hovoříme o tom, jak se za sebe umí postavit, jak si dokáže zajistit, aby jej druzí respektovali, a o tom, že když si tento respekt nedokáže zajistit, nemá pak ani energii, ani chuť poskytovat ho druhým.

„Pak jdu do skupiny a tam se vžiju do problémů druhých. Kolegovi jsem řekl, jak je mi to, co prožívá, líto. Jinej mě tam děsně sere. Furt mluví jenom o sobě, nikoho jinýho neposlouchá... Ale teď už mne fakt štve... řeknu mu to... můžu mu to říct.“

Upozorňuji A na jeho změnu, že ho zajímají druzí lidé a chce je poslouchat, že dokáže vnímat, jak je nepříjemné, když je někdo příliš zahleděn sám do sebe.

Klient A z toho má radost a situaci komentuje tak, že si tuto změnu ani neuvědomil. Dále hovoříme o dovednosti udržovat vlastní hranice, o možnosti za ně i bojovat a o tom, jak tento boj za svá práva a přání vyvažovat milosrdenstvím a soucitem k druhým lidem.

64. sezení

Tato návštěva je hodně ovlivněna návštěvou rodičů A v Čechách. Rodiče se velmi negativně staví k jeho bankrotu. Vyžadují okamžité splacení půjčené částky včetně úroků!!!

A se velmi zlobí, otevřeně se s nimi pohádal. Cítí křivdu, rodiče naprosto ignorují miliony, které jim v průběhu uplynulých dvaceti let poskytli na splacení hypoték, na koupi aut a podobně.

Je schopen otevřeného konfliktu, neobává se zpětné reakce otce ani matky, dokáže jasně formulovat svůj názor. Dovoluje si cítit velmi silnou, negativní emoci. Nebojí se ji verbalizovat: „Nemám je rád... Jsou hnusní.“

Dále A hovoří o změněném životním stylu. Raduje se z toho, jak se mu daří šetřit a více si vážit peněz.

Ve skupině absentuje. Nevěří, že lidem ve skupině chybí, že by pro někoho mohl být důležitý.

65. sezení

Opět řešíme práci, trestní oznámení a podobné nepříjemnosti, které souvisejí s bankrotem společnosti.

Dále A hovoří o skupině. Tento týden tam byl a překvapilo ho, že lidé ve skupině dávali najevo radost a říkali, že jim chyběl.

Při tomto sezení A plakal, když hovořil o další scéně s rodiči: „U nás v rodině řešíme jenom majetek a prachy... Naši se o ničem jiném nebaví než o penězích.“

Svůj pláč komentoval slovy: „Teď se mi ulevilo.“

Dále hovoříme o tématu moci a bezmoci a o tom, jak je přítomné v jeho životě.

66. sezení

Opět řešíme praktické potíže související s jeho finančně-právní situací, s exekucemi a podobně.

Hovoří o extchýni a extchánovi, kteří mu již nepokrytě dávají najevo pohrdání.

Rozebíráme jeho pocity, převládá pocit křivdy, bezmoci a neuznání toho, co pro ně celá léta dělal.

Vracíme se k pocitům vztahujícím se ke společníkovi, který před potížemi s celou rodinou utekl do USA a klienta A nechal v Čechách, aby důsledkům čelil sám.

A je schopen velmi dobře své pocity pojmenovávat a pracovat s nimi.

Dotýkáme se otázky smyslu života.

„To je dobrá otázka... Já se vlastně jen tak protloukám. Nevím... Žiju... Mám kde spát. Jsem znechucený sám ze sebe. Měl bych to brát víc racionálně. Naši do mne furt hučej, jak jsem je zklamal. Říkaj mi, že jsem nula, že jsem všechno zvorál. Ve skupině mi nabídli jít do stacionáře. Půjdu tam... Sere mě, že nikoho nemám.“

Od osmnácti let neznám nic jiného než to, že jsem celý dny hákoval. Co naši zdrhli. A furt to bylo jenom o prachách. Chtěl bych někoho potkat, starat se o rodinu a nebejt sám.“

Hovoříme o rozměru duchovním, citovém, o výkonu a rozumu.

67. sezení

A přichází po návratu z USA. S rodiči vše proběhlo v klidu, i když si A uvědomuje jejich negativitu proti všem a proti všemu i jejich zaměřenost na peníze. A se už umí prosadit sám, s rodiči již nepotřebuje bojovat, i když mu stále opakují, že na něho chtěli být pyšní a že je místo toho zklamal. Rodičům se vzepřel i jeho bratr, protože si nehodlá nechat rozbít manželství.

Klient A hovoří o tíze samoty, kterou vnímá víc a víc. O tom, jak mu chybí žena.

„Nikdy jsem nebyl v normálním vztahu, chybí mi mít koho obejmout. Pak se to zhoupne a já si říkám, že nikoho nepotřebuju. Sám si dělám svůj svět. A pak zase samota. Chtěl bych odjet někam, kde mne nikdo nezná.

Když mám nějaký vztah, necítím se, vůbec si nevěřím. Bojím se říct, co chci a co si opravdu myslím.“

Pak se věnujeme tématu strachu a tomu, co to znamená „cítit sám sebe ve vztahu“.

68. sezení

Ve skupině se cítí dobře.

Pracovní potíže se řeší, podaří se zachránit část firmy.

Kontaktují jej jeho bývalé dívky a jsou na něj hodné.

Mluví o těch svých vztazích, které byly postaveny pouze na jeho penězích, a o svém stresu ze soudního stíhání, o dluzích a dalších problémech.

Ve zbývající části sezení hovoříme o dovednosti unést frustraci a napětí, o tom, jak tato dovednost může pomoci vybudovat záchranné sítě v reálném životě, v pocitech a ve vztazích.

69. sezení

A hovoří o tom, že lépe zvládá své pocity. Začal si lépe a důsledněji plánovat denní program. Když se cítí hodně špatně, odchází na spinning, který mu pomáhá cítit se lépe.

Mluví „o holkách“, ale i o tom, že v kontaktu se ženami stále převládá strach z odmítnutí, vypráví o vztazích a situacích ve skupině.

Já poukazuji na to, že si začíná aktivně vytvářet svůj svět, že už jen nereaguje na to, co se děje, nekličkuje, ale stanovuje si to, co opravdu chce.

V tuto chvíli naši práci na sedm týdnů přerušujeme. A odjíždí na sedmítýdenní pobyt do stacionáře. Odtud mi jednou telefonoval a byl s prací ve stacionáři spokojen.

Po návratu ze stacionáře mne kontaktoval až za tři měsíce.

70. sezení

Pracovní problémy se řeší, A je plný optimismu.

Potkal úžasnou dívku, rozumí si spolu a A je spokojený. Dělají spolu plány na dovolenou, volný čas tráví společně a on jí i hned dokáže říct, s čím není spokojený a co by chtěl. Líbí se mu, že to funguje.

S rodiči to A také zvládá, pokud „jsou hnusný“, pak s nimi na několik dní omezí telefonický kontakt a „ono se to srovná“.

Subjektivně se A cítí dobře, věnuje se práci na nemovitostech, které se mu podařilo udržet. Tato práce ho těší a nestresuje.

O skupině říká, že pro něj bylo zpočátku těžké účastnit se plně programu, protože práce byla hodně intenzivní. Líbilo se mu, že „každý, kdo na sobě chtěl makat, měl dost prostoru“. Řád byl přísný, hodně se tam naučil.

Vnímá, že se zklidnil a je spokojený, užívá si život, nad urážky ze strany svých rodičů i rodičů bývalé manželky se umí povznést.

Uvědomuje si, kým je a co ho těší. Umí si věci zařídit tak, aby mohl dělat to, co ho těší.

Konflikty, které vznikají v souvislosti s prací, řeší okamžitě.

Klient B

1. sezení

Klient B vzpomíná na svou primární rodinu:

„Když budu vzpomínat na svůj domov, tak nikdy to tam nebylo takové, jak jsem si představoval. Vždycky jsem chodil rád pryč. Kamarády jsem měl. Ale vztah rodičů nikdy nebyl takový, jaký bych si představoval. Ani máma, ani otčím nebyli ideální, dělali hodně chyb. Ne že by tam snad bylo násilí, ale nebyl to rovný vztah. Máma se nikdy neuměla postavit na vlastní nohy, byla na otčímovi závislá. Měla divný reakce. Nebyla otevřená, nikdy neřekla, co jí vadí, urážela se, nebavila se, uzavřela se do sebe, takže se třeba přestěhovala na několik týdnů do sklepa a bydlela ve sklepě domu. Spousta věcí mi chyběla. Chtěl jsem sportovat, ale nikdy mě k tomu nevedli. Chyběly mi technické znalosti. Vlastně, žil jsem jenom s mámou, s babičkou, otčím se o mě nestaral, i když jsme stavěli dům a já jsem tam pracoval, ale jakmile nebylo něco podle jeho představ, dělal problémy, hodně mě stresoval a já jsem se od něj vlastně nic nenaučil. Dodnes mi chybí to, co otec má dát synovi. Nikdy jsem neměl od rodičů podporu, častěji jsem slyšel, co je špatně, než dobře. Moje žena, ta umí spíš pracovat s pocity, já tolik o věcech nepřemýšlím, mám jenom střípky vzpomínek. Ve třinácti letech jsem si mohl vybrat školu sám, ale když jsem chtěl studovat, byl z toho problém, že mám přinášet do rodiny peníze. Ale na druhou stranu, když jsem neudělal přijímačky, byl to taky problém. Takový výrazný bod si pamatuju – spor o kolo. Ve třetí třídě naši koupili kolo. Myslel jsem, že je moje, ale dozvěděl jsem se, že je koupený pro nás dva, teda pro mě a pro nevlastního brácha. Řekl jsem mu, otčímovi, že jasně dává najevo, že jsem nevlastní. Hrozně moc to pro mě znamenalo, byla to jedna z mála věcí, který jsem od něj dostal, a hrozně mě bolelo, když jsem zjistil, že to není pro mě. Na vysoký škole jsem dělal brigády a koupil jsem si vlastní kolo. Hned měli řeči, že ho nebudu využívat. Mám dva nevlastní sourozence, brácha a ségru, který jsou mladší než já. Máma se sestrou teď bydlí na vesnici a brácha zůstal s otčímem. Jenomže máma nevydržela ani se ségrou, takže se rozešly, a ségra odešla zpátky k otčímovi. Když jedu já na vesnici za našima, a jezdím tam hodně málo, tak jedu k mámě. Občas vidím nevlastního brácha, my spolu nemáme úplně špatnej vztah, ale rodina nefunguje vůbec, ani další příbuzenstvo. Máma je sice z několika dětí, táta má taky

sourozence, ale s nikým se nevidáme. Když umřela babička, už není vůbec žádný důvod se scházet, ona byla jediná, kdo nás stmeloval dohromady. Bydleli jsme tak, že jsme měli rozdělený dům, větší část měla babička a v menší části jsme bydleli my předtím, než jsme si pořídili vlastní dům. Vlastně bydleli jsme v jedna plus jedna pět lidí. Máma měla před třemi lety mozkovou mrtvici, chodí s holí a má jednu ruku ochrnutou. Těžce to nese, že zůstala sama. Máma nikdy neměla žádný zájmy ani záliby, nemá je ani sestra. Byly pořád spolu, měly z toho ponorku. Máma dokonce podezřívala ségru, že jí brala peníze. Sestry přítel měl zase pocit, že máma pořád ségru jenom pomlouvá, proto sestra odešla bydlet k příteli, ale tam nevydržela. Máma se snažila vypátrat, kde sestra bydlí. Byla to úplně detektivka. Psala rodičům příteli, že jí sestra dluží peníze, že to zveřejní. Ti sestru vyhodili, hledala střechu nad hlavou a odešla k tátovi. Máma nikdy neuměla v žádném vztahu reagovat poctivě a vyjadřovat svoje pocity. Opravdu nezapomenu na to, jak žila v tý kotelně v suterénu. Neřekla, co se jí nelíbí, ale urazila se, aby táta musel přijít, omlouvat se a řešit.“

V tuto chvíli jsem se klienta ptala, jak on vidí svou roli v rodině, jakou roli pro rodinu hrál.

Odpovídá: „Nevstupoval jsem do toho. Viděl jsem, že je chyba na obou stranách. Já nevím dodnes, jestli byla chyba, že jsem nějak nezasáhl. Já jsem věděl, že máma reaguje takhle na tátu, ale zároveň jsem viděl, že to, jak reaguje, není správný.“

Ptám se, jestli si myslí, že měl nějak zasáhnout.

Říká: „Jeden člověk mi řekl, že se v životě chovám jako pštros. Já fakt nevím, jestli jsem měl zasáhnout. Asi ne.“

Znovu se ptám, jak vnímá svou roli v rodině.

Zvažuje: „Jaký jsou manažerské možnosti chování? Pasivní, nebo aktivní? Pasivní je útek od toho. Zvolil jsem si to. Nechtěl jsem to vidět. Chtěl jsem, aby to nebylo. Snažil jsem se nebýt doma. S mámou jsem vycházel trochu líp, ale s tátou, s otčímem, to vůbec nešlo. Pro syna je důležitý, aby mu táta mohl dát oporu. Pro kluka je to důležitý cítit oporu.“

V tuto chvíli naše sezení končilo. Domluvili jsme se, že na příštím sezení mi poví více o své rodině a bude vzpomínat na to, co se mu zapsalo do mysli z dětství. Sezení rekapituloval tak, že odchází s plnou hlavou myšlenek. Že v tuto chvíli hodně myslí na mámu, protože ta nikoho za celý život nemá, že s nikým nedokázala vyjít, že je uzavřená. Sám se zamýšlí nad tím, že by rád zhodnotil, co mu vlastně matka dala a nedala a co může nebo nemůže ještě udělat.

Říká: „Jsem překvapenej, že jsem hodinu mluvil. To je pro mě hodně zajímavé.“

2. sezení

Klient B začíná nejdříve hovořit o práci. Říká, že by rád se mnou při našich sezeních probíral i pracovní věci, že by si rád stanovil pracovní priority. Že má problém s plánováním a rád by využil naše sezení k tomu, aby se naučil lépe fungovat v manažerské roli. Zároveň však říká, že chce tato témata odložit na později a že by raději navázal na minulé sezení a vrátil se do vzpomínek a hovořil o rodině.

Vzpomíná: „Nejvíce času jsem trávil s babičkou, ta mě nejvíce ovlivnila. A taky nejpříjemnějc. Z raného dětství si zážitky nepamatuju, jenom občas mi něco kamarádi vyprávějí, co jsme společně dělali. Ve škole mi říkali Hřib. S babičkou jsme podnikali hodně věcí, hráli jsme třeba badminton. Chodila uklízet do dětské knihovny a do dětské poradny, chodíval jsem tam s ní, díval jsem se na knížky, na knížky pro dospělé, schovával jsem se mezi regály. Chodil jsem s ní i do té poradny. S ní mám i první zážitky ze sportu. Od mámy a od táty jsem nic nedostal, ti nic nedělali. Ale díky tomu jsem byl úplně sportovní antitalent. Měl jsem chuť něco dělat, takže jsem třeba skákal do dálky na poli nebo jsem si pinkal tenisákem o zeď. Babička měla velký vesnický dům a hospodářství. Babička pak ale říkala, že to pole nepůjde orat, když do něj budu pořád skákat. Na prvním stupni jsem byl pořád s holkama. Hrál jsem s nima karty, babička to vždycky nějak vtípně komentovala. Máma chodila do práce, takže já jsem šel po škole k babičce a tam jsem byl až do pěti. Komunikace s babičkou byla normální a příjemná, tam jsem se cejtil volně a svobodně. Cejtil jsem, že jí na mně záleží. Spali jsme třeba pod jednou peřinou zády k sobě, když byla zima, měli jsme nahřátou cihlu pod peřinou. U rodičů jsem žádnou podporu necítil. Máma se rozvedla s mým vlastním tátou pár

týdnů po mém narození. A s otčímem měla svatbu, když jsem chodil do první třídy.“

Ptám se ho, co ví o rozvodu rodičů. Jestli zná důvod?

Odpovídá: „ Viděl jsem rozhodnutí soudu, táta byl příživník. Nikdy nechtěl pracovat, všechno leželo na mámě, měli velký nesrovnalosti. Narodil jsem se, když bylo mámě dvacet jedna. Ani vlastně nevím, kdy šla máma do práce, a o biologickým tátovi vůbec nic nevím. Měl mi platit výživný ještě na vejšce, požadoval jsem zvýšení, měli jsme se setkat u soudu, ale nepřišel tam. Byl jsem na něj zvědavěj, jak vlastně vypadá. Já ale teď už bych ho ani nechtěl poznat. Nevlastního otce vnímám až od první třídy. Hodně ho vnímám jako negativního, pořád mi něco vyčítal, všechno, nic nebylo podle jeho představ. Když jsem mu řekl, kolem toho kola, jak jsem vám vyprávěl minule, že mi dává najevo, že jsem nevlastní, hrozně se urazil, ale nikdy mě nebral jako vlastního. Táta by se měl chovat ke svým dětem jinak. Bral mě jako něco, co dostal a o co vlastně vůbec nestál. Kdybych byl jeho, asi by ten přístup byl trošku lepší, víc by mi povídal a víc by asi respektoval moje názory a podporoval mě, ale ne o moc. On to celkově neumí. Je takovej citově plochej. Má samý negativní emoce, pořád něco vyčítá a kritizuje. Já vlastně nemám vůbec žádný pozitivní vzpomínky ani pozitivní zážitky. Byl jsem jedině rád, když jsem nebyl doma. Nebyl jsem rád v jeho přítomnosti, pořád jsem si říkal, co zase bude, jaký problémy zase bude dělat. Byl to pro mě někdo cizí. Od druhého stupně jsem si začal uvědomovat, že to je můj nevlastní otec. V rodině se o tom nikdy nemluvalo, vztahový otázky a o citech, to u nás o tom mluvit nešlo. Ani já jsem nebyl zvyklej rozebírat otázky ohledně vztahů a pocitů. Říkal jsem si, co je komu do toho, jak se cítím, já přece nemůžu nikoho obtěžovat. A kdybych řekl, že mi je smutno nebo že mi není dobře, připadal bych si jako slaboch.“

Ptám se ho, jak rozumí tomu, že se v rodině nikdy o citech nemluvalo. Ani se nemluvalo o tom, jak se rodiče seznámili.

„Nevím. Táta, otčím, asi nikdy nechtěl, aby se o tom mluvalo, aby se to řešilo. A máma asi chtěla zapomenout?“

Ptám se ho, jestli má nějakou představu o tom, co jim daly pomyslné sudičky do vínku jako rodu?

„Já vůbec nevím, co bylo přede mnou, nikdy se o rodině doma nemluvalo. Tátův rod, ten se škrtal, o tom nevím vůbec nic. Babička snad měla manžela, který ji opustil, ale o tom taky vůbec nic nevím.“

Ptám se ho, jestli nějak porozuměl sám sobě, jak se vyrovnával s tím, že je bez otce, a potom, že má otčíma.

„Vždycky jsem volil strategii útěku. Ty poslední roky byly lepší, občas jsem si troufnul postavit se čelem a komunikovat, ale do té doby jsem pořád utíkal. Otčíma jsem neměl rád. Hodnotil jsem ho podle jeho chování, který se mně hodně nelíbilo, a ne podle toho, že není můj vlastní.“

Reaguji, že se mi zdá nezakořeněný, že mu chybí nějaká návaznost v rodu.

On odpovídá: „To jste se trefila. My se vůbec nesetkáváme. Vůbec neznám ani strejdy a tety, teda znám, ale nevidáme se. Jezdili jsme jenom za babičkou, když bylo potřeba sázet brambory nebo na žně, hráli jsme karty, ale nikdy jsme nemluvili o žádných vztazích ani citech, ani faktech.“

Ptám se, v čem hledal svůj pevný bod.

Říká: „Nevzpomínám si. Žádný pevný bod jsem neměl.“

Uzavírá sezení s tím, že se nikdy nezamýšlel nad tím, že jeho rodina má nějaký specifický příběh. Že se zamyslí nad tím, o čem se nemluvalo. Dodává, že mu sezení velmi rychle uteklo. A že považuje za důležité, aby se dozvěděl věci, o kterých doteď neuvažoval. Trápí ho to, že si uvědomuje plochost své rodiny, to, že jenom fungovali, ale nikdy nebyli propojeni. Zároveň říká, že ho překvapuje, jak se dokáže vyjadřovat o věcech, které nejsou příjemné.

Do příště si stanovujeme témata, že se zamyslí nad tím, co mu daly sudičky do rodu, že se zamyslí nad vztahem matky a otčíma, co vlastně dostal do kolébky a co bylo v rodině tabuizováno. Jako druhé téma volíme zamyšlení nad mechanismy, které používal jako chlapec a které mu umožňovaly život v dětství.

3. sezení

Okamžitě, bez jakékoliv pauzy, navazuje na minulé sezení. Že se snažil zamýšlet nad tím, jak přišel na svět. Ale nepodařilo se mu vůbec nic zjistit, přestože se dotazoval matky. Jedině si ještě jednou přečetl protokol od soudu, že tam byly zajímavé věci. Že už v těhotenství byl otec ve vazbě za příživnictví a domů přinesl výplatu jenom jednou.

Ptám se ho, v čem vidí bezpečí. V čem vnímal bezpečí nebo jak vnímá pojem bezpečí?

Odpovídá: „Nemám o sebe strach. Můžu hodně věcí ovlivnit, to mě nějak netrápí. A mám schopnost se prosadit. Říkám si, že každý je svého štěstí strůjcem. Musím předvídat a pracovat na sobě.“

Zastavujeme se u toho, co vlastně znamená bezpečí a co znamená bezpečí pro malé dítě. Vzpomíná na pocit, na to, jak vnímal bezpečí či absenci bezpečí v dětství.

„Na základní škole se mně smáli, protože jsem byl nešikovnej v tělesný výchově a měl jsem velký uši. Doteďka, jakmile jsem v kolektivu, potřebuju nějaký čas, mám strach, abych něco neřekl blbě. Vůbec na to, abych se někomu otevřel, potřebuju čas. Mám vždycky strach, aby si náhodou nemysleli, že to, co řeknu, je nějaká blbost. Já si toho ale ze školky moc nepamatuju. A u babičky? Tam si pamatuju, že jsem dělal něco na dvoře, na zahradě. Ale u nás asi bezpečí nikdy moc nebylo, protože mezi mámou a tátou to nemohlo fungovat od začátku, pro mě opravdu jediná záchrana byla babička. Když jsem se narodil, bylo jí padesát tři let, byla v důchodu a máma věděla, že mě babička ohlídá. Byla hlavně ale zajištěná materiální stránka, bezpečný to nebylo. Babička mě nikdy neodmítla, ale že bych si pamatoval na něco pozitivního, nějaký vřelý přijetí syna? Bylo to spíš takový: No jo, jsi syn, tak dobře, budeme spolu žít. Nic jinýho nám nezbyvá. Ale nebylo tam nic navíc. Nikdy jsem necejtíl, že by tam bylo nějaký přijetí. Ale já jsem to moc neřešil, vždycky jsem jenom spěchal, abych odtamtud vypadl. Prostě nikdo na vás nečeká s otevřenou náručí, takže potřebuju čas na to, abych se otevřel. Dokud jsem chodil na tu vesnickou školu, tak to bylo OK, ale městečko už ne. Máma mi nikdy neřekla: „Jsem ráda, že jsi tady.“ Hrozně jsem chtěl mít nějakou blízkost. Jsem rád, že jsem si našel ženu, jakou mám, protože ta mi blízkost dává. Neměl

jsem ani kamaráda, měl jsem spousty známých, ale kamarád se hledá těžko. Já totiž na každém něco najdu. Doteďka k mámě blíž nemám. A moje emoce? Mhm, tam není žádný extrém, nemám ani deprese, ani nekřičím, ale ani se moc neraduju.“

Stanovujeme si do příště úkol zamýšlet se nad tím, kdy vnímá bezpečí a co vnímá jako ohrožující.

Klient rekapituluje toto setkání: „Myslím, že to je správně směr. Padlo tady pár věcí, který potkávám. Nějaký věci, který chci řešit.“

Tématem tohoto sezení bylo bezpečí a dohodli jsme se, že dále se budeme věnovat tomu, jak rodiče nebo blízké osoby zvou dítě do vztahu, jak ho učí pracovat s emocemi, jak se stávají objektem, které dítě může milovat.

4. sezení

Klient B přichází a přináší dokonce rozvodový rozsudek, abych si ho mohla přečíst. Rodiče se brali, když matka byla v pátém měsíci. Hovoří o tom, že to byla psychická rána pro všechny, když se matka rozváděla těsně po porodu dítěte. Říká, že máma se určitě snažila, ale ten element táty tam strašně chyběl.

„Zajímalo by mě, kolik minut jsem vlastně s otcem strávil, asi mi to muselo chybět.“

Vrací se k tématu bezpečí, které jsme minule načali. Říká: „I máma měla bezpečí vzdálený. I babička přišla o manžela, kdoví, jak máma vlastně vyrůstala. Já jsem nikdy neměl přiznaný sebevědomí. Ještě na prvním stupni základní školy jsem byl v pohodě, ale pak byl strašně propad. A teprve až od čtrnáctého nebo patnáctého roku jsem začal jít trošku nahoru.“

Navazuji na to, že mluvil o tom, že neustále utíkal. Ptám se, od čeho utíkal. „No, utíkal jsem od těch problémů, pro mě byl život boj. Pořád jsem se bral o nějaký místo na slunci. Pomalu jsem se někam dostával. A doteďka mi všechno trvá dýl než těm úspěšným. Asi si to potřebuju vybojovat jinak.“ Dostáváme se k tématu pozvání do vztahu, k tématu, kdy rodiče dítěti sdělují, že je pro vztahy cenné a že je ve vztazích žádoucí.

Klient B vypráví: „S babičkou to bylo v pohodě, nebylo co řešit, byl jsem s ní rád, byli jsme blízcí a trávili jsme čas společně. Dokonce mě učila i nějakému sportu. Babička mě přijala. Mohl jsem si s ní o všem povídat a nechala mně dost prostoru.“

Ptám se ho, co se skrývá za výrazem, že ho babička přijala?

Klient B odpovídá: „Jednala se mnou jako se sobě rovným, i když mně třeba hubovala, nebylo to nijak hrozný. Všechny problémy mezi náma se daly nějak vyřešit. Chovala se ke mně podle zvyklostí, jak se to říkalo dřív, byla taková zastaralejší, ale mě to netrápilo. Ani v názorech jsme si stoprocentně nerozuměli. Podle mě máma, ta to jenom tak brala, že jsem, a vůbec nic navíc. Nejde to někam zařadit. Bylo to v takovém středu, někdy to šlo, někdy to bylo blbý, někdy nebylo vůbec nic. Teď, když o tom mluvím, mám z toho takovou směs pocitů. Co si pamatuju? Pamatuju si, jak jsem mámu cítil na druhým stupni základky. Styděl jsem se za ni. Je to těžký to vyslovit. Je to hodně těžký to vyslovit. Styděl jsem se za to, jak vypadá. Vůbec jsem si neuměl představit jít s ní po ulici. Bože, to je těžký to vyslovit, není to správný. To všechno s člověkem dělaj předsudky, co se považuje za správný. Já jsem chtěl bejt vždycky zaškatulkovanej jako hodnej, dělat obecně správný věci, nejít do konfliktu.“

Upozorňuji ho na to, že asi neměl jinou možnost, že potřeboval minimalizovat svoji negativní roli v rodině, že nechtěl být v rodině na obtíž, a tím si zajišťoval bezpečí. Tím se vracíme k tématu bezpečí z minulého sezení.

„Jo, asi to tak bylo, nebejt vidět. To souvisí doteďka se sebezprosováním, pořád nechci bejt vidět, jako kdyby to bylo nějak nebezpečný, když si mě druhý lidi všimnou. Bylo strašně důležitý, jak mě ostatní vnímaj.“

Zabýváme se tématem toho, co znamená být hodný a co znamená odvaha jít do konfliktu a za jakých okolností může být dítě v rodině přijato. Výsledkem této naší edukativní debaty je, že klient říká:

„Vždycky jsem chtěl být vnímán jako hodnej. Zlobil jsem, jenom když mě nikdo neviděl. Myslím si, že jsem i rychle vyspěl a spontánní jsem nikdy nebyl. Ale nemůžu říct ani, že bych byl vycepovanej, to ke mně nejde, spíš jsem nebyl aktivní, nebyl jsem akční. Spíš takový to Kam mě posadí, tam mě najdou, prostě jsem byl pasivní. Myslel jsem si, že když budu dělat dobrý věci nebo nebudu dělat nic, tak se

to bude dát nějak zvládnout. V pátý až osmý třídě všichni považovali za hrozně moderní říkat sprostá slova. Já jsem ale nechtěl mluvit sprostě. Já jsem vlastně neměl na nic vlastní názor a dodnes ho těžko hledám.“

Na tomto sezení jsme propojili téma bezpečí a téma vztahovosti s druhými lidmi a dohodli jsme si, že do příště budeme pokračovat v tom, jak se cítí nebo necítí být přijímán ve vztazích, eventuálně co musí udělat pro to, aby ve vztazích byl přijímán.

Klient B toto sezení uzavíral slovy, že má pocit, že jsme se na něco zaměřili, že mluvíme o začátku a že on by se rád věnoval současnosti, ale dneska to podle něho bylo zajímavé, že to všechno zapadá do nějaké pocitové mozaiky.

5. sezení

Na úvod tohoto sezení opět klient B opakuje informace o nesoudržnosti rodiny, o tom, že rodina nikdy neměla pojící prvek, scházela se po své práci, například ke žnám. Potom sám spontánně přechází k tématu přijetí.

Říká: „Přijetí mně hrozně chybělo. Nikdo nikdy neřekl: Tebe chceme, ty jsi dobrý. Ani jedno jsem nikdy neslyšel. Babička si to myslela, ale neřekla to. Dávala najevo, že mě má ráda, ale nikdy to nevyslovila.“ Vytváříme, i vizuálně, mapu vztahu. Klient B tak, jak vypráví, si tuto mapu vztahu vytváří až terapeuticky na papír. Nejdřív hovoří o babičce: „Jenom s ní jsem někam šel, k sousedům, ale když jsme se přestěhovali do městečka, na druhý stupeň, tak tam jsem snad měl nějaký známý, ale hodně jsem musel pracovat na stavbě s otčím. Štvalo mě to a otčím, ten se vždycky vykecával se známejma, já jsem na něj musel čekat. Babička mi projevovala lásku a péči v činech. Nebylo to nic speciálního, nebylo potřeba dělat nic speciálního k tomu, abych se jí zalíbil. Těmi činy dávala najevo: Přijímám tě, беру tě. Nikdy to nevyslovila, to mně trochu chybělo, a zemřela, když mně bylo dvacet let. Co se týká mámy, tak to je asi nejhorší najít vůbec nějaký slova. Je to všechno takové nejasné, nijaké, nic si nepamatuju. Určitě bych nějaké pocity měl mít.“ Přemýšlí: „Vybavuje se mi jedna příjemná vzpomínka. Šli jsme s mámou do ZOO. Ale nikdy jsme si nepovídali. Nepodporovala mě ani v mých zájmech, chtěl jsem dělat strojvedoucího, chtěl jsem na střední dopravní školu, ale nedostal jsem se tam, takže jsem se šel učit jako prodavač. Když jsem se na tu střední školu

nedostal, bylo doma peklo. Otčím mně hodně vyhuboval, že jsem měl jít na nějakou jinou školu, že se rukama neživím. Hnedka říkal: „Je to tvoje dítě, měla si se starat.“ Mámě. S mámou jsme spolu nikdy netrávili čas.“

Ptám se ho, jestli si vybavuje, za co ho máma někdy pochválila.

Říká: „Nevím. Asi za domácí práce, za to, že jsem umyl nádobí. Za pomoc v kuchyni a v domě. Ale mě nepochválil ani táta. Jenom když se něco nepovedlo, dal to najevo. Proto jsem s ním nic nechtěl dělat a nic jsem se od něj manuálně nenaučil, radši jsem dělal práce v domácnosti, zase ty ženský. S otcem žádnéj kontakt, o ničem jsme nediskutovali, neměli jsme žádnou komunikaci. Ani objetí.“

V rámci mapy vztahů klient B ujasňuje, že tyto vztahy byly nijaké, neutrální, spíše mírně negativní pocity. Jsi tady, tak jsi tady, co mám dělat. Jako kdyby mu matka říkala: „Není podstatné, kdo jsi, ale buď hodný, ať s tebou mám co nejmíň práce.“ On sám cítil, že matce nestojí za to, aby pro něj něco udělala. Co se týká otčíma, říká a vytváří mapu vztahu, že tam nebyla žádná komunikace, jenom nepřijetí, kritika a jako kdyby mu otčím vyjadřoval, že jeho cena je velmi nízká. V tuto chvíli si klient znova pojmenovává a ujasňuje, že měl velkou potřebu být vnímán jako hodný, neproblematický, že měl potřebu nevystavovat se kritice a získávat aspoň ty drobné projevy lásky, které mu babička byla ochotná poskytovat. Srovnává se taky s nevlastními sourozenci, které přece jenom otec asi občas vzal na klín. Ani jim to nezáviděl, protože sám cítil, že trávit čas s otčímem je jenom za trest. Do negativních akcí otčíma vůči němu matka nijak nezasahovala. Nikdy nejednala v jeho prospěch. V tuto chvíli se klient, přestože je dojatý, ujišťuje, že nechce vypadat ukřivděný, že by nechtěl být vnímán jako někdo, kdo si stěžuje. Chvilku se zamyslí a říká: „Vidíte to, už zase bych chtěl být vnímán jako pozitivní. Nechtěl bych, abyste si o mně myslela něco negativního.“ Jako téma do příštího sezení si stanovujeme, že bude se zaměřovat na to, v jakých situacích vnímá svoji cenu, co pro to musí udělat. Jako rekapitulaci sezení klient říká, že cítí překvapení, že se domníval, že bude mít problém vyjádřit pocity, které se váží k jeho vztahu přijetí nebo k tomu, jak prožívá přijetí od matky, a že má pocit, že jsme se v naší cestě k jeho jádru, k jeho já posunuli.

6. sezení

Na dalším sezení říká klient B, že by rád dotáhl do konce témata z minulosti. Že mu nevyhovuje, že trávíme příliš času nad dětstvím a že by se rád zaměřoval na aktuální okruhy a nešťoural se v minulosti. Že má takovou představu, že bychom si shrnuli minulost a od příště už brali témata ze současnosti.

Sám tak, jak je zvyklý manažersky pracovat, rekapituluje naši minulou společnou práci takto: „Máma nepracovala s pocity upřímně, neláká mě poznat vlastního otce, nevím, jestli se měli rádi, rozvedli se pár dní po mém narození. Je to potřeba brát, jak to bylo, a nevracím se k tomu. Nevracím se ani k otčimovi. Co se týká mužského postoj, mě nezajímá.“

Ptám se ho, jak se cítí, když tato slova vyslovuje, jak se cítí, když vyslovuje, že ho nezajímá ani otec, ani otčím, ani mužský postoj, jak tomu mám rozumět.

On odpovídá: „Já dělám věci, o kterých si veřejnost myslí, že jsou správně. Proto jsem to řekl tak nejednoznačně. Říkám si, co by tomu řekla veřejnost. Chci vypadat jako slušňák. Niterně mám ten pocit vyřešený. Když si povídám s manželkou, vůbec na téma otce a otčima nepřicházím. Já vůbec jsem ve znamení Vah, nemám v ničem jasno. Přikláním se k názorům těch druhých a mám hrozně velký problém se rozhodnout. Každý rozhodnutí je pro mě delší záležitostí, než je zdrávo.“

Naznačuji, že tedy máme existenciální téma volby, rozhodování, které nám přináší možnost získávat i tratit.

Na to klient B reaguje: „Pro mě je důležitá nekonfliktnost. Nikdy nejdu do konfliktu. Jsem radši, když něco vyhnije. Nevyčínvat. Chtěl jsem dokázat něco v životě nebo ve sportu, jenomže jak můžu dokázat něco, když chci nevyčínvat. Nikdy nevystupovat z davu, aby si na mě nikdo neukázal. Nikdy nechci být v konfliktu s ostatními. Trošku se to mění praxí ve firmě. Už si teď troufám vystoupit na veřejnosti. Ale potřebuju vědět přesně, kde je můj čas a prostor, nedokážu si ho vzít sám za sebe. Teď už si dokážu někdy i užít, když něco prezentuju, třeba že si hraju se slovy a humor, ale, a dávám do toho humor, dřív to pro mě byl velký problém.“

Ptám se ho, jak vnímá tento svůj rozpor, že chce něco dokázat, ve sportu i ve firmě a zároveň nechce být vidět, jestli dokáže identifikovat pocity, které tento rozpor v něm vyvolává.

Odpovídá: „Škoda, že mě naši k tomu nevedli. Chtěl bych vyniknout a něco dokázat, snažím se sportu dát něco navíc. Jako kluk jsem se věnoval atletice, ale tak u babičky na zahradě, protože mě v tom nepomohli, a mě ale to opravdu bavilo. Na střední škole jsem se potom ke sportu dostal náhodou, něco se mi povedlo a vtáhli mě do sportu organizovaného. Tam, to byl důležitý okamžik, tam jsem poznal nové lidi a měl jsem slušný výkony, takže jsem najednou měl pocit, že někam patřím, že jsem součástí skupiny. Dodnes mě to baví. Chtěl bych ještě dokázat něco navíc. Umím toho hodně, ale nic není dotaženo. Chtěl bych dotáhnout aspoň jednu disciplínu. Ale pořád mi chybí pocit uznání.“

Znovu se ptám na pocity, které se týkají toho rozporuplného pnutí být vidět, být dobrý, být první a zároveň nebýt vidět.

„Je to stejné jako u těch prezentací. Když se připravím, tak je to v pohodě. Ale když nejsem připraven, tak mám obrovský strach, že selžu.“

Poukazuji na to, že se jedná o existenciální téma volby, rozhodování, ale zároveň příslušnosti k nějaké skupině.

Mluví o svém zaměstnání. O tom, že i na střední škole nikdy nešel s davem, že poslouchal jinou hudbu, než jeho spolužáci. Poslouchal to, co nikdo neposlouchal. Že se chtěl nějak odlišit, ale zároveň se bál negativní kritiky. Chválím ho za to a oceňuju to, že měl odvalu dělat věci po svém a zároveň byl spokojen. Ptám se, jak se cítil být součástí skupiny.

Říká: „Mám málo kamarádů, málokdo mně vyhovuje. Nejsem otevřený. Mám na všechny moc velké požadavky. Šel jsem si pasivní cestou, jen jsem se vyčlenil a poslouchal někde v koutku. Nikdy jsem nikomu neřekl, že ta hudba je hezká anebo, že by ji mohl poslouchat se mnou. Kamarádil jsem s holkama, byly mi bližší, neměly silácký řeči jako ostatní kluci, jako všichni chlapi. A já jsem neměl žádný technický zázemí, takže jsem nevěděl vůbec, o čem si s klukama povídat.“

Na tomto sezení je pro mě zajímavé, že přesto, že chce mluvit o současnosti, neustále, sám a bez mého vedení se vrací do minulosti. Mám pocit, že je tam hodně trpkosti, která je neodžitá, zároveň si myslím, že je důležité věnovat se nedostatku mužského vlivu na vývoj klienta. Toto sezení klient překvapivě hodnotí jako dobré. Je překvapený tím, že hodinu mluvil, že sezení tak rychle uteklo a že jsme nestihli projít všechno, co mi chtěl říct.

7. sezení

Sám klient B rekapituluje minulé sezení a spontánně se vrací k tématu bezpečí. Říká, že to pro něj není úplně příjemné. Že příjemná je pro něj jen zmínka o babičce, hovoří o tom, že to ví, že si to někde vevnitř uvědomoval, že mu chyběl pocit bezpečí v životě, ale že když to zpětně slyší ode mne, tak je mu to nepříjemné. Zároveň však říká, že vnímá jako dobré to, že ten pocit, který cítil a se kterým dlouho žil, je pojmenován. Doslova říká: „Je dobře to pojmenovat, je to jiný, než to jen niterně cítit. Mluví o tom, že materiální zajištění bylo přítomné, že si sice uvědomoval, že jeho rodina je chudší než ostatní a styděl se za to, že měl problém si koupit něco na sebe, ale dnes si říká, že každý je svého štěstí strůjcem a že každý si může materiálnost ovlivnit sám. Znovu se vrací k tomu, že on vyhledával ve škole spíše kolektiv dívek a že od páté třídy, kdy změnil školu, se cítil vykořeněný, potřeboval čas, že spolu držela malá parta, která dojížděla z vesnice, ale s ostatními že žádný vztah nevznikl a že vnímal ty děti na druhém stupni jako zákeřnější. On vypadal dětsky, a tak si ho vybrali za terč a on si svého vzhledu byl vědomý a hodně si to bral.

Rozebíráme téma, co to znamená být si sebe vědom, a propojujeme tento stav sebe vědomí s tématem bezpečí a přijetí, o kterých jsme mluvili v minulých sezeních. Zároveň mluvíme o tom, že mu chybí ten otcovský princip, to požehnání mužskou autoritou, to mužské uvedení do světa. Hovoříme o tom, že ho spíše přitahovaly ženské kolektivy, že uměl domácí práce, že uměl vycházet s děvčaty, uměl vycházet s babičkou. Klient B se znovu spontánně vrací k tomu, že jakmile začal dělat mužské práce, jakmile začal pomáhat otčímovi na stavbě, nedělal to dobrovolně, dělal to jenom z donucení a vždycky dostal vynadáno, když něco nefungovalo nebo když něco třeba držel nakřivo. Práce s otčímem na mužských věcech, na mužských

aktivitách pro něj byla spíše utrpením. Co se týká vytváření vztahu, sám říká, že babička mu sice vyhubovala, ale potom ho přijala zpátky. Otčím a matka ne.

Klient B říká, že si uvědomuje, že má velký problém ve vlastním názoru. Že sice nemění názor podle druhých, ale zároveň má problém si ujasnit, jaký je jeho vlastní názor, těžko si názor vytváří a těžko si ho potom drží. Má velké obavy se prosadit, říct v ten daný okamžik svůj názor, ani ho nenapadne, vlastně co cítí nebo co by chtěl říct. Přál by si umět rychleji reagovat.

Na konec tohoto sezení, které bylo rekapitulační, ale zároveň cítím, že přestože klient minule několikrát vyjádřil potřebu mluvit o přítomnosti, bez jakéhokoliv mého vedení se stále vrací do minulosti a téma bezpečí, přijetí a pozvání do vztahu je pro něj klíčové. Neustále se točí kolem stejných témat. Okolo odmítnutí otcem i matkou, okolo témat ženských kolektivů a velké vnitřní nejistoty, pocitu, že nemůže v kolektivu obstát.

Závěr tohoto sezení hodnotí tak, že se mu honí hlavou sto padesát věcí. Zároveň má strach, jestli se nebavíme jenom o negativních věcech, jestli celé sezení není příliš negativní, protože lidi o negativních věcech neradi mluví. Říká, že to je pravděpodobně proto, že bolí odkrývání těch negativních věcí. A jejich nazývání pravými jmény není příjemné. A že je pro něj těžké slyšet mě, když něco takového vyslovím. Že to bolelo. Že u nich v rodině se o negativních věcech nikdy nemluvalo.

Já rekapituluji sezení a vyzdvihuju tyto body: že je pro něj důležité, aby si dokázal stát za svým postojem a rozhodnutím, že mu ale v cestě stojí jeho strach se rozhodnout, jeho touha být nekonfliktní, že dalším tématem může být jeho touha být součástí skupiny a zároveň neztratit svoji individualitu, že se bojí jít za svým a zároveň se bojí, že pakliže si půjde za tím svým názorem nebo za svým postojem, tak že bude opět osamělý. Vyzdvihujeme téma mužství a jak je vlastně mužství přítomno v jeho životě. Do příště si necháváme téma, jak vlastně rychleji reagovat, jak se to dá propojit s vytvářením jeho názoru a rozhodností stát si za svými názory. Poukazuji také na práci s negativními pocity, na práci s negativními emocemi a na to, že se stydí o nich mluvit, co to pro něj znamená a jakým způsobem se to promítá v jeho životě. Tím toto sezení ukončujeme.

8. sezení

Další sezení. Klient B přichází se dvěma tématy, aktivně, a to první téma je, že se vrátil ze školení a vlastně popisuje svou dovednost mluvit před lidmi tehdy, pakliže se jedná o známý kolektiv a pakliže jsou tam pouze pozitivní vztahy, on necítí žádné negativní projevy vůči sobě. Druhé téma, které přináší, je téma schopnosti přijímat někoho za kamaráda. Říká, že má známé, ale jen velmi málo kamarádů. Říká, že je pro něj velmi důležité být s věcmi, být s lidmi, kteří ho berou, a ne v prostředí, když ho někdo nebere. Ptám se na význam slova bere.

Říká: „Vyplývá to z toho, jak se ke mně člověk chová. Já sám jsem hodně kritický. Například ale nevdá, když někdo nevyhledává rozhovory se mnou. A tak vůbec, neumím to přesně vysvětlit, ale podle indicií si myslím, že mě neberou. Potřeboval bych se chvíli zamyslet. Teď si neumím vůbec žádnou situaci vybavit. Ale jakmile jsem vystaven nějaké kritice nebo nesouhlasu, znejistím. Ve škole jsem nikdy nebyl vůdčím typem, nikdy jsem se nehnal do žádné organizace. Musím se zamyslet, popsat si to pro sebe. Když se vrátím do dětství, měl jsem pocit, že mě neberou do party. Že jsem ostrčen z kolektivu. Měl jsem velký uši a musel jsem pořád něco řešit. Sice jsem nikdy nebyl ostrčený úplně na konec, ale nikdy jsem taky nebyl v tom jádře.“

Hovoří o tom, jak je pro něj těžké postavit se sám za sebe. Věnujeme se tématu sebevědomí, edukativně tomu, jak se buduje prožitek vlastního já, prožitek toho být si sám sebe vědom, být si vědom svých dobrých i slabých stránek. Klient B říká: „Líbí se mi to. Líbí se mi to, že můžu na sobě přijmout to dobré i to slabší. Ale připustit, připustit si vůbec ty věci, postavit se za to, jaký jsem, i to, v čem nejsem dobře. A ne se pořád jenom stylizovat do toho, abych vypadal dobře. Musím nad sebou popřemýšlet, co vlastně jsem. Člověk je pořád ovlivňován. Lidma, partnerem, zapomíná na svůj základ a na svoji vlastní cestu.“ Bavíme se o schopnosti mávnout rukou, říct si, že není tak podstatné, co si o nás lidi myslí, že hlavní prožitek nebo to, co je hlavně důležité, je to, co si myslíme my sami o sobě. Nazývá to noacoismem. Říká: „Ale umět si říct: „No a co, tak ať si myslí.“ To „No a co“ souvisí s věcmi, který nerad a špatně dělám. Ale zároveň mám pocit, že bych je měl umět, měl bych je znát. A v tom případě potom mlžím, vykroučím se, aby

lidi nepoznali, že něco neznám. Je hrozně těžký přiznat, tohle neumím, i když bych měl. Někdy se to ale přiznat má a musí.“

Věnujeme se různým oblastem sebevědomí a mapujeme je, co všechno se týká nebo jaké různé oblasti má vůbec ten prožitek být si sebe vědom.

Klient B říká: „Byl jsem na učňáku. Mohl jsem tam klidně skončit. Ale já jsem nechtěl být jenom obyčejný dělník, já jsem chtěl být vedoucí. Nejdřív nás strhnul kamarád, že bychom mohli jít na nástavbu. Potom moje současná žena mě navedla na to, že bych mohl jít na vysokou. Myslím, že jsem vždycky chtěl dokázat víc než průměrný člověk. To používám často, porovnání s lidma z učňáku a i v práci. Já se pořád s někým porovnávám. Asi je pro mě hrozně důležitý bejt někde dál, než je průměr. Ale jak rozdělit oblasti sebevědomí? Jak si sebe uvědomit? To je zásadní otázka, nikdy jsem se nad tím nepozastavil, kdo vlastně jsem já? Já vím, že to jsem, jsem to chtěl vždycky někam dotáhnout. Nad tím jsem hodně přemýšlel. Je pro mě hrozně těžký říct: „No a co“, když se ode mě něco očekává a já to neznám a nevím.“

Vracím se k začátku sezení a ptám se, co to znamená, když ho někdo nebere. Vrací se do dětství, k tomu, když se mu děti posmívaly a měly na něj narážky. „V současnosti se mi to popisuje hůř,“ říká, „ted' už to vím jenom podle indicií.“

Vracíme se edukativně k tomu, proč se děti posmívají, jaké to má důvody. On sám na to potom reaguje: „Já ale také na lidech pořád hledám chyby, ale vlastně to dělám proto, abych sám sebe ospravedlnil. Na většině lidí něco vidím. Že nejsou ideální.“

Stanovujeme si úkol do příště, že se bude zabývat tím, kým je, čeho si je na sobě vědom, a že si bude všimát situací, kdy cítí, že ho někdo nebere, co to pro něj znamená, že na příští sezení tyto konkrétní situace přinese a že si taky bude všimát, v jakých situacích a za jakých okolností ztrácí sebevědomí.

9. sezení

Další sezení pokračuje v podstatě až po třech měsících, protože klient odjížděl mimo republiku a práce byla tedy na delší dobu přerušena. Nicméně, přesto po

několika úvodních větách o tom, jak se měli, klient velmi rychle navazuje na minulé sezení, které proběhlo před třemi měsíci.

Rekapituluje si, kým je a co má rád. Říká: „Hodně jsem o tom přemýšlel. Tak zaprvé, jsem váhající. To jsem já, jsem Váha. Hodně dlouho přemýšlím nad věcmi, vybírám alternativy a vybrat si jednu z nich je pro mě velmi složité. Zadruhé, jsem rozváznější. Hodně zvažuju a něco řeším, zamýšlím se nad tím xkrát. Jsem velmi nerozhodný. Nedokážu si z alternativ žádnou vybrat, něco mi trvá mnohem déle, než by mělo. Zatřetí, jsem pomalejší. Když je třeba, když je potřeba rychleji reagovat, pomaleji mi to myslí a pomaleji reaguje. Začtvrté, jsem flegmatictější. Věci jsou mi víc jedno, než je u průměrné, u běžné populace. Nejsem plašan, reaguju jenom, nereaguju dostatečně, když bych měl. Zapáté, jsem klid'as. Zašesté, příliš neprožívám emoce. A tím myslím pozitivní emoce. Dokážu se sice radovat z věcí, které se povedly, raduju se z nich vnitřně, ale když je u toho skupina lidí, tak to nedokážu dát najevo. Jedině když někomu důvěřuju, tak ano. Ale když tam je jakákoliv nedůvěra, tak nedokážu dát ani ty pozitivní emoce najevo. To, že třeba někdo při nějakém sportovním zážitku v euforii křičí, to bych nikdy nedokázal. Zasedmé, lépe než průměrná populace absorbuju negativní zprávy. Dokážu je přejít klidněji uvnitř i navenek. Nenesu to v sobě, netrápím se tím, negativní emoce příliš neprožívám. Zaosmé, neprojevuju se tolik. Celkově. Ani slovně, v práci, ani ve skupině lidí. Zadeváté, jsem tišší člověk. Takže to je ta jedna kategorie. Dále bych o sobě řekl – zaprvé, že jsem stále hledající, stále hledám nějaký ideál. Čekám na příznivější podmínky, až se něco stane lépe, tak se bude dít dál. Zadruhé, mám problém s řešením problémů, nejsem rád, když jsou problémy, nerad je řeším, to, co je složité, tak odsouvám, do ničeho se mi nechce a odsunuju věci. Zatřetí, nemám rád negativní věci okolo sebe. Další oblast je, že jsem zaprvé konzervativní. V oblékání, v názorech, jsem rigidní, když si něco naplánuju, mám velký problém to změnit nebo se přeladit. A jsem bez silné vůle. Mám velký problém se k něčemu přinutit. Další skupina toho, jaký jsem, je, že jsem uzavřenější.“

10. sezení

Na dalším sezení klient mluví o tom, že se nedostal k tomu vytvořit si křivku reálného a ideálního já, neměl čas se nad tím zamýšlet, ale zamýšlel se nad průměrností. Zamýšlel se nad tím, jestli je potřeba být v něčem nejlepší anebo jestli

může zůstat v průměru. Ale že by on chtěl být v něčem nejlepší, v něčem by chtěl vyniknout, ale vůbec neví kde. Zároveň si uvědomuje, že pokud zůstane v průměru, tak v tom necítí žádnou motivaci k růstu. Bavíme se o tom, jak vnímá slovo průměrnost nebo průměr, jaký pro něj toto slovo má obsah a význam. Klient dále uvádí, že se mu už někdy daří si vzpomenout na formulku „No a co“, že tato formulka mu v některých situacích pomáhá, že uplatňuje noacoismus, když se příliš trápí tím, co se mu třeba nepodařilo, nebo co by měl udělat lépe. Zároveň říká, že by si měl vybrat, na čem by měl pracovat a uvědomit si, jestli je reálné, aby v tom byl nejlepší.

Poukazuji na to, že na sebe neustále uplatňuje hodnoticí kritérium a že hodnoticí kritérium je zúzkostňující a může blokovat.

Klient B na to reaguje, že opravdu někdy mívá bloky, například při komunikaci s manželkou nebo při životě s manželkou přesně ví, co by měl udělat, ale nechce je udělat. Že jeho žena se kvůli něčemu například rozzlobí, on ví, kvůli čemu se rozzlobila, ale nechce ustoupit, protože to vidí jinak. Zároveň si říká, jak kvůli takové prkotině může být našťvaná. A že vidí jen dvě možnosti, buďto přijmout její pravdu, nebo to udělat tak, jak on chce, ale on stejně nakonec vždycky ustoupí. A od tohoto tématu přechází naprosto plynule k sexuálnímu životu s manželkou, kdy má blok ve chvíli, kdy ví, že by se spolu měli večer milovat. Že ví, že jeho žena očekává aktivitu, že to dá najevo, ale neřekne to jasně, pakliže on nereaguje, je cítit ochladnutí. Někdy mu i vyčte: „Nejsi aktivní.“

Tato odbočka k sexuálnímu životu s manželkou mě překvapuje, je vidět, že se mezi námi postupně buduje důvěra a že klient už nehovoří pouze o obecných věcech, ale má odvahu se mnou mluvit o tak citlivé věci, jako je sexuální život s manželkou.

11. sezení

Toto sezení začíná jinak než doposud, klient se zajímá o mě, o to, jak se mám, jak jsem strávila čas mezi sezeními. Zároveň říká, že neměl čas o tématech přemýšlet. Měl opravdu hodně práce. Zároveň ale pozitivně hodnotí nové pocity, o kterých se domnívá, že je získal díky našim sezením a že ta naše sezení mu pomohla k noacoismu. Že je to geniální, že je to jenom pět písmen, ale je za tím hodně věcí.

Říká: „To, co bych dříve nezvládl vyslovit nebo udělat, nyní díky noacoismu dokážu. Šel jsem na lezeckou stěnu, věci v domácnosti řeším, prostě řeknu údržbáři na firmě a on je přijde udělat. To je pro mě obrovský posun. Dokážu si říct: „No a co, tak prostě to neudělám sám.“ Přemýšlím, jak vnímám svoje pozitivní stránky. K tomu jsem ještě nedozrál, chce to čas. Asi pořád chci působit skromně. Pořád ještě nedokážu rychle argumentovat, jestli se tohle změní nebo jestli s tím mám tak počítat, že jsem pomalejší. Jsem chlapsky ješitný, nejsem rád v koutě, takže nepříjemné věci odkládám.“

Bavíme se o tom, jestli na zátěžovou reakci reaguje více útekem, nebo únikem. Říká, že v devadesáti procentech spíše uniká. Znovu se vracíme k tomu, že rozum nám říká, jak věci mají být, druhá věc je, jak se v té dané situaci cítíme. A o možnosti vést spory a konflikty v případě, že cítíme, že nám není v té určité situaci dobře.

12. sezení

B se vrací ke grafickému znázornění ideálního a reálného já. Vybral tři základní věci, ty nejtěžejnější, které má hodnotově mnohem níže, než by je chtěl mít. A tyto tři okruhy, které vnímá na sobě jako negativní, by chtěl nějakým způsobem posunout, aby byl spokojen. Říká, že naše sezení by měla vést k tomu, aby zlepšil své negativní stránky, a nikoliv ty pozitivní.

Jako první okruh uvádí, aby se v zaměstnání někam posunul. Složitější věci odsouvá, raději dělá ty lehčí věci, nestačí mu, co s tím zatím dělá. Zatím začal dělat na základě našich sezení, že, když vidí někde nějaký velký úkol, snaží se ho rozebrat na menší díly, které se mohou podařit. A má radost, že část se podařila vyřešit. To si zavedl naprosto nově a pomáhá mu to. Už udělal dva úkoly z deseti. Úplně nejtěžší je pro něj řešení problému, který sám zavinil. Není to tak, že by se snad k tomu problému nechtěl přiznat z ješitnosti, ale strašně se stydí a má pocit, že sníží svoji hodnotu tím, že ten problém vyjde na povrch. Říká, že například dnes musel jít za šéfem, protože něco přehlédnul, se šéfem to řešil a nakonec se to ukázalo, že to nebylo tak hrozné. Ale přesto přiznat, že jsem pochybil, je pro něj složité.

Druhou negativní oblast, na které by chtěl pracovat, vnímá v noacoismu. Tam vidí určitý pokrok, ale rád by se ještě posunul. Velmi se stydí za svoje neznalosti a neumění. Když je někdo lepší, tak to velmi těžce prožívá. Sám sebe se ptá, jestli to souvisí s uzavřeností, že mu delší dobu trvá, než se rozkouká.

Třetí oblast je rozhoditelnost, že vidí velký rozdíl v partě známých, kteří ho berou, než když je tam přítomna nějaká nepřátelská osoba, to se potom chová jinak.

Bavíme se o tom, co je obecně lidské, o touze být součástí kolektivu, být víc přijímán a o dalších obecně lidských věcech a o tom, jak on s těmito obecně lidskými věcmi zachází a jak je sám na sobě prožívá. Z tohoto našeho povídání nám do příště vyplývá téma konfliktu, který je pro něj velmi nepříjemný, toho, jak se cítí, když očekává konflikt, a co se s ním v konfliktu děje. S tím souvisí téma chybování. Po tomto sezení ho bolí hlava, ale zároveň říká, že má dobrý pocit.

13. sezení

Začínáme mlčením. Klient B nepřináší žádné téma.

Říká: „To mám zase začínat já? Co vlastně ode mě očekáváte? Je to hrozný.“ Zároveň se ale vrací k otázkám z minulého sezení, k otázkám toho, co je obecně lidské, a k otázkám konfliktu. Dodává: „Přemýšlel jsem o tom, že nemám jinou šanci, než udělat to, co jsem doteďka odmítal. Bavili jsme se o mých negativních věcech, vy jste chtěla mluvit o těch pozitivních. Ale jak to vidím, tak mi opravdu nezbyvá, než se pitvat i v těch pozitivních věcech. Člověk se třeba zeptá na nějakou blbost, ale neznamená to přece, že je celej blbej. To souvisí s pozitivníma stránkama osobnosti, do toho se mi fakt nechtělo. Striktně to oddělit, přiznat si je, to ještě by snad šlo, ale dávat to najevo?“

Říká, že byl na konferenci a dokonce se třikrát na něco zeptal, přestože je velmi důležité, jak se na konferenci uvede. Výsledek toho bylo, že tam byl tak trošku za hvězdu. Dokonce ho potom několikrát vytáhli večer do zábavního programu do show. Odvážil se tam šaškovat a ostatní ho chválili. Vnímá to tak, že to je výsledek toho, že více vědomě zapracoval na svých pozitivních stránkách a že se věnoval tématu přijetí, aby sám sebe přijal.

Bavíme se o povolení být spontánní, o povolení být sám za sebe, riskovat nějaké odmítnutí. Jaký je rozdíl mezi tím, když si člověk je sebe jistý, a tudíž nemusí tolik používat obranné mechanismy, nebo se cítí odtržený a uzavřený od okolí.

Přestože já mám z tohoto sezení docela dobrý pocit, klient B říká, že má výčitky svědomí, protože se na toto sezení dostatečně nepřipravil, nevzpomněl si na úkoly, které měl. Že má pocit, že skáčíme z tématu na téma.

Já se ho ptám, jestli tuto výtku směřuje ke mně. On odpovídá, že ne, že vyčítá sám sobě. U tohoto tématu zůstáváme a já ho naopak chválím za to, že při tomto sezení je spontánní, nepřipravený, uvolněný a že si užívá čas takovým povídáním, jaké v tuto chvíli potřebuje.

14. sezení

Klient B přichází v nepohodě, říká, že z minulého sezení je rozčarovaný, že má pocit, že na něj útočím, že to nečekal. Že je to pro něj velmi bolestné.

Ptám se, čím jsem tyto jeho negativní pocity vyvolala?

Odpovídá, že to bylo na začátku, když nechtěl mluvit, chtěl, abych začala já, a já jsem nezačala.

Tuto situaci využívám k tomu, abych se věnovala tématu nenaplněných očekávání. Identifikujeme klientův pocit, že by měl být připraven na naše sezení, věnujeme se tomu, proč se cítil být obviněn tím, že já jsem nebyla ochotná přijmout na úvod aktivitu. Klient si pojmenovává pocit zrady, že jsem mu v tu chvíli nepomohla a nechala jsem celou tíhu začátku na něj. Uvědomuje si, jak nemůže být spontánní.

Já ho za tento projev velmi chválím, chválím ho za to, že si dovoluje mě kritizovat, že si dovoluje vyjádřit negativní pocity, které se mu v našem vztahu objevily. Sama to vnímám jako velký posun, protože klient do této doby byl vždycky vzorný, připravený, aktivní. V tuto chvíli si poprvé dovoluje být skutečně sám za sebe, ventilovat negativní pocity a jít se mnou do konfliktu, což je vlastně téma, které jsme řešili v minulých sezeních.

Klient v tom dál pokračuje a přináší téma vlastní ceny a zároveň říká, že neví, proč by kvůli konfrontaci ke mně chodil a ještě za to platil.

Ptám se ho, jak vnímá konfrontace.

B říká: „Nemám je rád, všechno se snažím řešit smírem, jsem nekonfliktní typ.“ Ptám se ho, jestli odvaha se se mnou konfrontovat mu přineslo něco dobrého. Vysvětluje, že vlastně dostal pochvaly, o kterých si ani neuměl představit, že by je dostal. Bavíme se o tom, jaké to je prožívat pocity, jaké to je mít právo prožívat i negativní pocity. Klient sezení rekapituluje s tím, že se cítí naprosto jinak, než když sem přicházel, že na příští sezení se mu určitě půjde dobře a že vůbec neměl představu, že jeho pocity se mohou tak proměnit od negativních k pozitivním.

15. sezení

B se vrací k minulému sezení a říká, že pro něj bylo velmi příjemné, že jsem ho chválila. Ale opět neví, co dnes budeme řešit. Že sice vnímá naši spolupráci jako smysluplnou, že mu určitě něco přináší, ale vůbec neví, co bude. Že není schopen si připravit plán sezení. Přestože si uvědomuje, že za ten čas se mnou strávený je zodpovědný, mně má ale za zlé, že ho dostatečně nepošťuchuju, i když je to možná správné.

Říká: „Budu si muset dělat víc poznámek. Vůbec nevím, co jsme minule řešili, ale zbyl mi dobrý pocit na srdci a nějaká pozitivní emoce.“

Ptám se ho, s jakými pocity na dnešní sezení šel.

Upřesňuje, že pozitivními ve smyslu toho, že se těšil na sezení, zároveň se těší, že se něco nového o sobě dozví. Negativní pocity se týkají toho, že neví, co budeme řešit, že přesně neví, co se bude dít, že hodně přemýšlí, má pocit, že by měl nadhazovat témata a nemá je, a to je asi to hlavní. Zároveň však říká, že to pozitivní převažuje nad negativním, a proto skutečně se na sezení dostavil.

Dodává: „Asi je celý život co řešit, vždycky se něco najde. Vůbec se nedivím, že v Americe je tolik psychoanalytiků.“

Nabízím mu i takový pohled na naše sezení, že nemusíme vždycky všechno jenom řešit, že přijít sám se sebou je taky velké téma. Dostáváme se k tématu, jak souvisí výkon a prožívání, nebo v čem jsou v rozporu, k tématu, proč je důležité věci prožívat. Klient říká, že by se chtěl vrátit k tématu sebevědomí. Dále jsme se bavili o možnostech budovat vlastní sebe vědomí.

Když se naše sezení chýlí ke konci, žádám ho, aby v pauze mezi sezeními vyrobil krabičku arteterapeutickou metodou, aby si vzal jakoukoliv krabičku a zvenku pomocí koláže tuto krabičku vytvořil tak, jak si myslí, že ho vnímá okolí, a zevnitř tak, jak prožívá sám sebe.

16. sezení

Na další sezení přichází s tím, že krabičku nemá. Je otrávený, byl u zubaře a ještě se nepohodl se ženou. Zároveň říká, že má hned tři témata, kterým by se chtěl věnovat a která nastala při dovolené s manželkou. První téma souvisí se sebevědomím, jak má vnímat sám sebe, své dobré stránky a jak je dávat najevo. Hovoří o tom, že v penzionu jim přidělili nehezký pokoj, byli žádat o jiný pokoj, ale s tím on nemá problém zažádat o něco lepšího, nelíbily se mu argumenty, které používala jeho žena. Zdály se mu nefér a nepravdivé. V tu chvíli, kdy jeho žena začala tyto argumenty používat, cítil se velmi nepříjemně a identifikoval si tyto nepříjemné pocity tak, že potřebuje, aby ho druzí vnímali pozitivně, a že měl strach, že si majitelé penzionu řeknou, že přijeli primadony z Prahy. Druhá situace se týká vnímání a uvědomění si svých slabších stránek. S manželkou diskutovali o jeho technických dovednostech, půjčili si v penzionu sněžnice a on si přehodil levou a pravou. Manželce nevadí, že není technický typ, ale jemu to vadí, nedokáže udělat kroky k řešení, třeba říct tchánovi, že by spolu něco dělali, aby se to od něj naučil. Jsou určité situace, kdy ani noacoismus mu nepomáhá. Ptá se, jestli se člověk s technickým talentem rodí, nebo jestli je to výchovou, nebo jestli mu ho někdo znechutil, nebo jestli naopak inklinuje k tomu, co není chlapské.

Ptám se ho, jak mám rozumět té otázce, že neinklinuje k nechlapským věcem.

Říká: „Nikdy jsem neřešil motorky, trávil jsem čas s holkama.“

Znovu se ptám, jaké věci jsou mužské a jaké věci jsou ženské.

Klient B odpovídá: „To se asi s dobou mění. Jiné to je na vesnici a jiné to je ve městě. Když jsem byl malej, nebyl jsem pohybově nadanej. Nechodil jsem s klukama ven, hrál jsem s holkama karty. Ale nepamatuju se, že bych chodil s klukama. Uměl jsem šít, plést a dělat věci v domácnosti.“

Hovoříme o rozdílech mezi muži a ženami. Ujišťuji je, že ho vnímám jako muže, nikoliv zženštilého. Úzkostně se ptá: „A řekla byste mi, kdyby to tak nebylo? Odpovídám, že ano, že bych mu to tak řekla, že jsem pravdivá ve vyjadřování svých pocitů, ale zároveň že vnímám jeho pochybnosti o sobě samém. A že tomu rozumím tak, že byl vychováván babičkou, což je ještě jemnější energie než mateřská, a zároveň otčím nikdy nepotvrdil jeho mužství. Takže rozumím jeho úzkosti.

Klient B reaguje: „Chybí mi uznání. To si nepamatuju od otčíma ani jednou. Vždycky říkal jenom, vždycky vyzdvihoval jenom to, co nebylo v pořádku.“ Bavíme se o tom, jak přijmout mužskou podstatu, mužskou energii a že mužnost není určována tím, jestli někdo umí ovládat vrtačku nebo ne. Bavíme se o těch třech situacích, které přinesl v úvodu sezení, rozebíráme je a já mu nabízím pohled na mužský způsob myšlení, že je normální, že muži nechtějí řešit to, co není nezbytně nutné. Že ženy jsou aktivnější v řešení drobných problémů.

Po této mé větě se klientovi vženou slzy do očí. Říká: „Vidíte to. A já jsem si myslel, že se chovám úplně špatně. Potřeboval jsem, aby mi někdo řekl, že je to normální.“

17. sezení

Ani na další sezení nepřináší krabičku, ale pracuje na ní. Opět říká, že si minulé sezení nepamatuje. V mezičase mezi sezeními si však vzpomněl, jak byl jako dítě trestán, že musel chodit klečet do kouta. Že to musel dělat vždycky, když nesplnil očekávání rodičů, když nesplnil nějaký úkol, který měl. Že byl velmi poslušné dítě a nikdy si nedovolil se rodičům vzbouřit. Neodvážil se z kouta ani vstát, dokud mu neřekli. Že si často přál v tom koutě omdlít, aby si ho všimli, že tam ještě stále klečí.

Dále říká: „Sám se musím smát.“ V novinách našel test osobnosti. Udělal si ho a vyšlo mu, že je dynamický typ. O tom prý velmi pochybuje, ale zvedlo mu to náladu. „Od té doby jsem dynamičtější.“

Víkend dokonce pracoval s tchánem na těžké manuální práci. Po víkendu byl rozlámaný, ale těšilo ho to.

Vysvětluje, že poučení, které si nyní z našich sezení bere, je, že mu velmi chybí nějaké uznání. V životě dostával uznání méně, než potřeboval. I malé potvrzení s ním dělá divy.

Poukazuji na to, že začal mluvit ihned, jak dosedl, že neměl žádný problém se začátkem našeho sezení.

Vrací se k tématu absence mužských vzorů, že neměl ani dědečka, ani otce.

Já ho přesto ujišťuji znovu, že ho vnímám jako muže, nikoliv jako zženštilého.

Klient říká, že už v některých chvílích dokáže cítit sám sebe a že mu je to velmi příjemné.

Přecházíme na téma agrese a na téma, jestli si může dovolit být agresivní, co to vlastně znamená, a jaké rysy má mužská energie agrese.

18. sezení

Klient přichází s tím, že je fyzicky unavený. Přesto ale přetrvává pocit určité dynamičnosti a on se cítí lépe a příjemně.

Jako téma přináší konflikt, který vznikl včera s manželkou, řešili nějaký problém s jejím počítačem, ona mu vytýkala, když mu nešel tento problém vyřešit, že sedí příliš „zdrble“, ale on dokázal přesto řešení najít.

Sám sebe se ptá, jestli se staví do určité pozice bezradnosti a tuto bezradnost vysílá do okolí, nebo jestli jde o manželčin subjektivní pocit, že by měl být dynamičtější. To, co vnímá jako nedostatek dynamičnosti, jí nedělá dobře, rozčiluje je ji to, je našťvaná. Že některé věci by ráda řešila dynamičtěji.

Ptá se mě, co by měl dělat s tím, aby ho jeho vlastní žena neviděla jako „tulpase“. Říká: „Mám pocit, že už bych s tím měl něco dělat. Jestli to mám řešit z pohledu ženy, jak by to vlastně chtěla vidět, jak by mě chtěla vidět, nebo z toho pohledu, co je mně bližší. Je to složitější, než jsem si myslel. Víím, co by žena chtěla, abych nevypadal sklesle, abych jednal rychle a sebevědomě. Ale já asi zrychlit nemůžu. Můžu možná změnit postoj. Říct si: „No a co, tak mi to prostě nejde tak rychle.“ Taky ji můžu přizvat k tomu řešení problému. Nebo se můžu cejtít zatlačený do kouta svojí vlastní ženou a jejíma očekáváníma na mě.“

Ptám se, jestli jeho žena má tak velkou moc, aby ho mohla zatlačit do kouta.

Říká: „Asi je to i ve mně, tím, že nemám chuť jít do konfliktu.“

Rozebíráme tuto situaci ze tří pohledů – zaprvé potřeba uspokojit vlastní ženu, zadruhé z pohledu ješitnosti, že je problém něco neumět, nezvládnout, a zatřetí z pohledu jeho vztahu s matkou a s velkou touhou po ocenění matkou.

Dále se věnujeme otázce, jak je možné zařídit, aby nebyl ťulpas.

Na tuto otázku klient B odpovídá: „Stát si za tím, že jsem chlap.“

Ptám se, jak se může bránit ženiným očekáváním.

Říká: „Mám být pevný v kramflecích, vědět, kdo jsem, a stát si za tím.“

Ptám se, co od něj žena může čekat a co jí chce dát.

Odpovídá: „Materiální zabezpečení, pocit bezpečí, to, že jsem dobrá a pevná stěna. Pravda je většinou na obou stranách.“

Klient hodnotí toto sezení jako příjemné a přínosné, protože nechce být pro svou ženu jako ťulpas, a na sezení něco pojmenoval.

19. sezení

Na toto sezení B přináší situaci, která nastala na školení v zahraničí. Hráli na něm hru, kdy každý vyprávěl, co se mu povedlo, a ostatní hodnotili a bodovali. On dostal velmi málo bodů. Sice to nebylo jeho chybou, protože za výsledek odpovídal celý tým, ale on měl stejně pocit, že to je prohra, že dostal málo bodů. Zamrzelo ho to. Okamžitě mu tam naskakovaly pocity, jestli ho mají ostatní méně rádi než jiné. Ale brzy ho to přebolelo, čemuž rozumí tak, že mají na něj vliv naše sezení, dřív by ho to mrzelo víc. Pak dokonce přišly i nějaké pozitivní zážitky. Říká: „Asi je to pořád o tom přijetí. Uvědomuju si, že nemusím být nutně součástí kolektivu, ale chci to přijetí. Jsem sám na sebe hrdej, jak jsem to překonal.“ Druhá situace ze školení byla, kdy každý dostal dárky, on mezi jinými dárky dostal i kšiltovku, kterou, když si nasadil, vynikly pravděpodobně jeho velké uši, a kolega se tomu smál. Je to jeho stará noční můra. Dřív by se v takové situaci dlouho vrtal, nyní, díky sezením, ho to velmi rychle přešlo.

Hodnotí v tuto chvíli velmi pozitivně naše sezení, že si dříve myslel, že to zvládne sám, nyní vidí, že je dobré, že začal do poradenství docházet.

Přináší témata, o kterých přemýšlel mezi našimi sezeními. Tato témata se týkají práce, jak něčeho dosáhnout, jak moc být servilní k ostatním a jak svou úspěšnost dávat najevo. Hovoří o práci. O tom, že se domnívá, že dělá práci dobře a je velmi výkonný. Ale že o sebe dost nebojoval, proto si nezískal takovou pozici, jakou by si zasloužil. Mluví o tom, jak je pro něj těžké svoji vlastní práci prodávat. Měl pocit, že dobrá práce se pochválí sama. Bavíme o tom, že na něj působí nepříjemně, pakliže někdo svoji práci příliš prodává, a on se bojí, aby nevypadal také tak lacině. Zároveň se dotýkáme tématu jeho velkých uší a toho, jaký s tím má problém.

20. sezení

Na další sezení konečně přináší hotovou krabičku. Říká, že ji dělal na poslední chvíli, dělalo mu problém se výtvarně projevit. Vypráví o postupu práce, jak volil velikost, aby se tam vešly všechny obrázky, které chtěl. Bylo pro něj důležité nevzít žádnou hotovou krabičku, ale krabičku si vyrobit sám. Díval se na internet, jak se krabička vyrábí. Řešil formát, první krabička byla příliš malá, potom vyrobil krabičku z většího formátu. Měl pocit, že pokud by sáhnul po jakékoliv krabici, jakou má doma, byl by to cizí a rušivý faktor. Jeho manželka mu říkala, že ona by krabičku měla za dvě minuty, protože by vzala nějakou hotovou. Ale on byl rád, že si svou krabičku udělal sám. A ani mu nevádí, že krabička není dokonalá. Že kdyby měl hodnotit dokonalost, tak by se za tuto krabičku styděl. Byla dělaná horkou jehlou. „Ale o to nejde.“ říká.

Dovnitř umístil sporty, cestování, to ho opravdu baví, mapu Evropy, má zálibu cestovat i v mapách. Vždycky byl dobrý na zeměpis a mapy ho bavily. Kupodivu se dovnitř nedostala žádná práce, i když prací hodně žije. Ale nedostalo se tam ani přátelství, ani rodina. To ho napadá až teď, když si krabičku prohlíží. Vnější část krabičky vytvořil podle toho, jak si přeje, aby ho na veřejnosti lidé vnímali. Dal tam rybičky jako symbol klidu. Zvnějšku je také obrázek lidí v trávě, celý se tam nevešel, byl příliš velký. Za lidmi se tyčí štíty hor, ze kterých na něj vyjadřuje takový poklid. Chtěl by být takhle vnímaný jako klidný a majestátný. Zároveň tam umístil montéra, měl tam být skokan do vody, takže chtěl by být vnímán tak, že umí technické věci. Skokan do vody pro něj symbolizuje to, že by rád ovládal

skoky do vody, že se ale bojí. Přitom si přeje, aby ho lidé vnímali jako skokana. Možná má smysl s tím něco dělat. Nějaký věci mě lákají, ale chybí mi něco z dětství.“

Zároveň otevírá téma rozvíjejícího se mimomanželského vztahu, který je zatím pouze v podobě přátelství, není tam nic sexuálního, ale zároveň to vnímá, že jde o víc než o kamarádství. Je z toho zneklidněný a rád by o tom hovořil.

Toto sezení končí s tím, že je mu příjemně, že se mu ulevilo tím, že mi řekl o svém vztahu k jiné ženě. A věnovat se krabičce, kterou jsme postupně rozebírali, pro něj bylo zajímavé.

21. sezení

B se vrací ke krabičce. Je pro něj zajímavé, že je na ní velmi málo lidí a že tomu rozumí tak, že má velmi málo blízkých vztahů, kamarádů nebo rodiny. Že ti, se kterými on by se chtěl kamarádit, o něj nestojí. A ti, kteří se s ním chtějí kamarádit, tak na nich zase on vždycky něco najde a zjistí, že mu nestojí za kamarádství. Že to má po matce. Ale nerad by jako matka dopadl. Touží po tom nějakého kamaráda mít. „Kamarády bych chtěl, mám známé, ale kamaráda hledám. Na moji krabičku se lidi nedostali. Mám manželku i rodinu z její strany. Ale já se necítím jako součást té rodiny. Kdybych měl přijetí z vlastní rodiny, bylo by to jiné.“

Ptám se ho, jaký vnímá rozdíl mezi tím mít kamaráda a známé.

„Známí jsou pro mě lidi, kteří jsou okolo mě, ale ne ty, se kterými se těším na společný večer.“

Ptám se, jak to, když má známé, že se žádný z nich nepřeklopil do pozice kamaráda.

Říká, že na každém něco najde, nějakou chybu. Má sice pár kamarádů v městečku, odkud pochází, ale vidí je velmi málo. „Když jsem se s někým chtěl kamarádit,“ říká, „nebyla žádná odezva. Já jsem dělal vstřícné kroky, ale ten druhý na to nereagoval. Například kamarád z vysoké školy. Pokusil jsem se obnovit nějaké vztahy, zavolaal jsem, stávil jsem se, ale udělal jsem dost, a přesto nebyla žádná odezva.“

Ptám se, proč se zajímal právě o tohoto kamaráda z vysoké školy, že už je to přece jenom několik let a mohli se vzdálit.

Odpovídá: „Byli jsme si podobní, rozuměli jsme si. Nenašel jsem nikoho lepšího. Nepadnul jsem s nikým do noty jako s ním.“ Zároveň však popisuje racionální argumenty, že skutečně uplynula nějaká doba, že se na tohoto přítele upíná možná více, než by měl, a že by měl oslovit více lidí, se kterými mu bylo dobře. Možná i nějaké kolegy. Říká: „Není to pro mě jednoduché téma. Jsem jako matka. Ale já bych tak nechtěl dopadnout. Proto tak o tom diskutujeme.“

Ptám se, kolik lidí, o které on stál, o něj nestálo. Jestli jich bylo víc než ten jeden?

Upřesňuje: „Asi ne. U těch ostatních jsem nevyvinul aktivitu. Větší problém je to, že si na každém něco najdu. Nejsem otevřenější a přijímavější.“ Sám sebe se ptá: „To nemám nikoho, kdo by mě byl hoděn? Moc si to zobecňuju, generalizuju, ochuzuju se o možnosti. To by byla škoda.“

Ptám se, k čemu mu tento postoj kritičnosti slouží, a rozebíráme toto téma. Říká: „Byla to vlastně obrana. Nechci se otevírat světu. Dělal jsem si vždycky žebříček kamarádů a ten kamarád ze školy byl na prvním místě.“

Věnujeme se třem tématům. Hledání výmluv, tím, že se nachází chyba na druhých lidech, a obrana. Druhé téma, co je to kamarád, jak si kamarády idealizuje nebo vítá ve vztahu, a třetí, čím se tito lidé vylučují z možnosti stát se jeho kamarády.

Říká: „Obrana? Už jsem to hodil za hlavu, ale dřív jsem se opravdu hodně trápil. Jak navázat vztahy, jak se chovat, jaké mít vzory. Například jít večer k sousedům na víno a bavit se o věcech, ale o jakých? Dřív jsem měl větší obavy promluvit na veřejnosti. To mně taky bránilo rozvinout kamarádský vztahy, a to je na dobré cestě. V určitých částech na tom pracuju. Bude stačit, když opustím tu myšlenku, že s tím, s kým si povídám, se musím za každou cenu dát dohromady, a prostě zkontaktuju někoho dalšího. Musím se naučit víc tolerovat druhé lidi.“

Znovu lehce navazuje na povídání o svém vztahu s jinou ženou: „Nevím, co jsem si od toho sliboval, že jsem vám toto téma otevřel. Možná jsem se chtěl jenom vypovídat, nebo jsem čekal nějakou radu. V tuhle chvíli ten vztah už není tak žhavý. Ale oba dva hledáme nějakou úroveň, jak to vést dále. Ani jeden z nás

nechce náš vztah překlopit do sexu, chceme být kamarádi.“ Dále hovoří o vztahu, o tom, jak se v tomto vztahu cítí dobře, a je přijímán. Zároveň hledáme to, co ho kotví v jeho reálném životě, protože jasně vyjadřuje, že nechce, aby mu tento vztah přerostl přes hlavu a ohrozil jeho manželství.

Jako téma do příště nám zůstává, kdo je kamarád, jak pracuje se svými obranami a idealizacemi, a zároveň zůstává otevřené i téma vztahu s přítelkyní.

Toto sezení klient B hodnotí jako těžké, že mu to nešlo, že se opravdu při tomto sezení zapotil.

22. sezení

B říká, že měl z minulého sezení smíšené pocity. Je pro něj velmi těžké povídání o kamarádech, nekamarádech. Je to pro něj černá můra, zlobí ho to. Každý normální člověk má mít kamarády. Uvědomuje si, že nechtěl při minulém sezení mluvit o svých přátelských vztazích, ale že chtěl mluvit o svém vztahu s přítelkyní. Ale je si vědom, že se on měl ozvat se svým požadavkem.

Zároveň se na mě obrací s výtkou, že mu vadilo, jak jsem reagovala, že čekal, že ho více ujistím o tom, že navázat takový vztah se může stát každému. Já mu vysvětluji, že samozřejmě přijímám kritiku na vedení sezení, ale že opravdu nevím, o čem chce mluvit, pakliže on mi to neřekne. On na to reaguje tak, že se to týká asi jeho schopnosti otevřeně komunikovat, a znovu se vrací ke vzoru své matky, která nic otevřeně neřekla. Znovu otevírá téma konfliktu.

Popisuje také svou odpovědnost za pocity ostatních, v okamžiku, kdy se někdo v jeho blízkosti nebo v okolí cítí špatně, on se také cítí špatně a dotýká se ho to. Nicméně se domnívá, že udělal pokrok ve schopnosti jít do konfliktu.

Ptám se ho, o čem chce tedy dnes mluvit. Říká, že o tématu kamarádství. Že i tam se mu otevírá velká potřeba uznání, kterého se mu dostává a dostávalo málo.

Říká: „Moje rodina nefunguje vůbec. Mám deficit blízkých lidí a kamarádů. Jako nemít funkční rodinu a nemít ani kamarády, to je opravdu moc. Potřebuju nějaké uznání, aby mě někdo podrblal za uchem. To dělá jenom manželka. Ale každý potřebuje slyšet: Jseš dobrej! Od jednoho zdroje to nestačí, potřeboval bych pár dalších lidí. Z minula jsem si odnesl optimistickéj pocit, takže jsem se rozhodl

rozhodit udičky mezi známý. Kdo může být mým kamarádem, kdo mě bude brát a kdo mi řekne, že jsem dobrej. Určitě tam nějakej takovej člověk je.“

Cituji známé rčení, že „Přítel je člověk, který o nás ví všechno, a přesto nás má rád“.

Reaguje: „Jsem toho přece schopnej najít si kamaráda a nehledat na něm chyby, to vím podle toho kamaráda z vysoké školy. Ale já si stejně vždycky po určité době na každém něco najdu. To bychom asi měli řešit. Já nemám rád přetvářku, takže se nemůžu kamarádit s někým, na kom vidím nějaké chyby. Je to prostě na mně vidět, že ho neberu. Myslím si, že jsem si dal za úkol na všech lidech najít nějakou chybu. Potom vypadám já lépe.“

Ptám se na vývoj jeho vztahu s přítelkyní. Snadněji se mu navazuje vztah se ženami, tedy i tento vztah se posouvá. Zároveň si uvědomuje, že oba mají fungující vztahy a nechtějí na tom nic měnit. Jako téma na příště žádá o rozpracování tématu vztahů.

23. sezení

B přichází s tím, že přemýšlel, o čem si budeme povídat, ale myšlenky se mu rozbíhaly. Říká: „Jsem hroznej, když mi něco není příjemný, utíkám.“

Připomíná mi, že jsem na závěr sezení poukázala na to, že nemluvíme vůbec o jeho nespokojenosti v manželství, že mluví vždycky o ženě dobře, a zároveň si vytváří mimomanželský vztah.

Dodává: „Máte pravdu, zaujalo mě, že jste říkala, že mluvit o mé ženě je nějaké tabu. Chtěl bych se k tomu vrátit. Pojmenovala jste to, že problém je, že mám problém si o něco říct.“

Vypráví situaci, která se s manželkou stala o víkendu. Opět se projevila ženina aktivita až agresivita při řešení určité situace a jeho nechuť jít do konfliktu.

Celý týden se těšil na film, který měl běžet na ČT2. Opravdu se na ten film chtěl dívat. Nicméně žena chtěla, aby se s ní šel koupat, a on s ní sice do vany šel, ale potom utekl a šel se dívat na ten film. Zároveň si film neužil, protože měl výčitky svědomí, že by měl být se ženou.

Vysvětluje: „Ohlížím se na ženu více, než je to nutné, než je zdrávo. Asi ji to netěší, snažím se dělat věci tak, abych se jí zalíbil. Z toho vlastně vyplývá, že si neumím správným způsobem říct o to, co opravdu chci. Že se chci dívat na něco jiného v televizi nebo že se s ní nechci koupat nebo že chci jít na večeři s kolegy. Já si neumím říct o svolení. Tyhle situace, o kterých jsem teď mluvil, je to hlavní, co bych chtěl v našem vztahu změnit. Abych dokázal být dostatečně aktivní, a když nejsem, tak abych z toho neměl pocit viny a pocit, že nejsem dost chlap, a druhá věc je umět si říct o věci, které chci.“

Bál jsem se hovořit o manželství, ale pusťme se do toho. Je to asi hodně důležité téma ohlížet se na manželku a dělat věci tak, aby je ona ocenila, co dělám, a víc si v tom vztahu říct. Takže když se vrátím k první situaci, je to o tom, že bych prostě řešil věci jinak než moje žena. Vyhýbám se konfliktu. To souvisí i s tou druhou situací, s tím jít se dívat na televizi. Mám strach, že proběhne výměna názorů. Nevím, kde je toho prapůvod. Asi z rodiny, protože u nás doma se nikdy nepřipouštěl jiný názor než ten, kterej měl nevlastní otec. Asi mám někde v sobě strach, že by mě ta druhá strana zničila. Že nejsem schopnej tak rychle argumentovat.

Moje žena jde do konfliktu mnohem častěji než já. Co je teda vlastně správně?“
Znovu se věnujeme rozdílům mezi muži a ženami.

Klient B pokračuje: „Neměl jsem z toho dobrý pocit, že jsem z té koupelny utekl. Díval jsem se jenom půl hodiny, ale pak jsem šel za manželkou a rychle jsme se usmířili. Vlastně jsem jí musel dát za pravdu. Týden jsme se neviděli, tak bych měl být o víkendu s ní.“

Mluvíme o tom, že má právo obhájit si svoje potřeby, to, co on v tu chvíli chce. Klient B říká: „To ale znamená vědět, co chci. Tedy pracovat se svými pocity. Ano, musím je přijmout, jako že to je pravdivé, musím vnímat, co cítím.“

Ptám se ho, jestli má nějaký názor na to, proč se muži bojí ženského nesouhlasu.

Domnívá se: „Asi chceme mít doma klid. Žena je těžká soupeřka. A my chceme vycházet ze všech bojů vítězně, takže radši do toho nejít. Přít se se ženou je těžké.“

Toto sezení končí s tím, že si vyjasnil, na co má ve vztahu nárok. Že jde o to vytvořit si nějaký prostor ve vztahu. Jako téma do příště uvádí, že by se chtěl podívat na přílišnou těsnost jejich vztahu.

24. sezení

Klient B ihned přichází s tématem partnerské rozepře, která proběhla na dovolené. Přemýšlel o tom, jestli se s manželkou k sobě hodí. Dokonce si myslel, že nehodí, ale nakonec „máme spoustu věcí společných“.

Ptám se, co bylo příčinou rozporů, jak tomu rozumí. Říká, že to byly výtky, že dostatečně nepřipravil věci na cestu na dovolenou, druhá situace nastala, když si žena zkoušela dlouho v obchodě oblečení a on šel ven, žena ho hledala a zlobila se, že nečekal přímo v obchodě. Hovoří o dalších rozdílech mezi ženou a sebou, mezi její akčností a jeho flegmatismem. O tom, jak je pro něj obtížné dávat před ženou najevo své skutečné pocity, například to, když se necítí dobře, nebo je nervózní. Raději se tváří, jako že je všechno samozřejmé a že všechno zvládá.

Dodává: „Když se přeme, má každý svůj názor, nikdo nechce ustoupit. Většinou mluví žena, já už potom moc ne.“

Bavíme se o komunikaci mezi muži a ženami a o tom, jak je rozdílné pojetí komunikace mezi muži a ženami.

25. sezení

Na sezení přichází B s tím, že z posledních sezení je nadšený. Líbí se mu téma ohraničování, hlavně vůči vlastní manželce.

Na dnešní sezení chtěl přinést zase nějaké konkrétní případy, nějaké konkrétní situace, ale doma je pohoda, takže není co řešit. Má pocit, že to, co mu ve vztahu vadilo, nyní lépe řeší.

Vztah s přítelkyní chladne, neví, co by tam měl hledat, co nemá u vlastní manželky. Říká, že si nedovede představit, že by s touto ženou měl sexuální poměr a že jejich vztah nikam nepovede. Všechno mezi nimi postupně vyhaslo a zvadlo. Už na ní také vidí chyby. „Po určité době jsou všechny ženský stejny.“ Vztah s manželkou už nevidí jako ohrožený. Zjišťuje, kolik toho mají společného, kolik věcí je

společně těší. Ale uvědomuje si také, vůči čemu se chce ohraničit a co by rád ve vztahu změnil.

26. sezení

Na dalším sezení se věnujeme zdravotnímu stavu jeho matky a těhotenství manželky. Zdravotní stav matky ho trápí, protože je po mrtvici, žije sama v domečku bez jakýchkoliv vztahů, protože všechny lidi, kteří k ní měli vztahy, vyhnala. Velmi ho to trápí vzhledem k tomu, že on se odstěhoval daleko, je mimo matčinu agresi a zlobu, ale bratr se o všechno musí starat.

27. sezení

Opět řešíme téma matky. Nejenom její fyzické problémy, ale i psychické, určitou paranoiou, kterou matka přenáší i na sousedy a hlavně zatěžuje bratra. Ve vztahu s matkou řešíme téma hranic, práva ohraničit se vůči matce.

28. sezení

Klient B propojuje svůj vztah s matkou se vztahem s manželkou.

Potom začíná hodně mluvit o práci, popisuje určité situace z práce, určité konflikty. Já mám pocit, že konflikty v práci dobře zvládá. Témata se posunují spíše k otázkám koučování, jak se o sebe lépe postarat, aby nebyl v práci tak zranitelný vůči útokům některých kolegů.

Téma matky se propojuje s tématem manželky, hlavně v oblasti hranic, v možnosti stanovit blízké ženě hranice, vymezit se a říct, co si nepřeje.

Cítím, že klient udělal velké posuny, že dokáže pracovat sám se sebou, dokáže vnímat, co chce, dokáže o tom jasně a srozumitelně komunikovat, nebojí se kritiky, konfliktů, takže jsem celkově se sezeními spokojena a cítím, že se pomalu chýlíme ke konci spolupráce.

29. sezení

Klient říká: „Všechno běží, jak má, jak bych chtěl.“

Opět přináší spíše pracovní věci, nepříjemné pracovní vztahy. Řeší, jakým způsobem stavět hranici problematické kolegyni.

30. sezení

Na toto sezení opět přináší situaci, kterou ze svého pohledu nezvládl. Jednalo se o banálně konfliktní situaci, on však se k ní nepostavil čelem, ale zakličkoval. Zároveň, když si to všechno uvědomil, byl schopen všem zúčastněným přiznat tento svůj postoj a v podstatě se nic nestalo.

Říká: „V tom také vidím posun. Dřív bych tu situaci takovýmhle způsobem nedokázal řešit.“

31. sezení

I na tomto sezení řeší problematické vztahy v práci.

Toto sezení doprovází zajímavý sen, který rozebíráme. Týká se určitého pocitu ohrožení, kterému se věnujeme, a hledáme způsoby, jak se necítit ve firmě ohrožen.

Vnímám to tak, že nám pomalu docházejí témata. Postupně se dopracováváme k tomu, že naše spolupráce je pravděpodobně u konce a že poslední sezení už jsme věnovali spíše koučování a hledání nějakých reálných mantinelů v práci.

KLIENT C

1. sezení

Ptám se klienta C, co by si přál ode mě, za jakým účelem mě navštěvuje.

Odpovídá: „Nevím, co mi pořádně je. Chtěl bych zkusit poradenství. Stále cítím neklid a po jakékoliv zátěži se to zhoršuje. Nemůžu si ani zaběhat, když si zaběhám, je mi tři dny špatně. Mohu chodit na procházky. Stále cítím v oblasti krku napětí a hodně mrkám.“

Znovu se ho ptám, co by ode mě očekával.

Říká: „Práce mě baví, nemyslím si, že bych byl vyhořený.“

Ptám se ho, jestli má nějakou hypotézu, co vlastně bylo příčinou panické ataky.

Říká: „Začalo to únavou, bolestí v břiše, záněty močového měchýře, začal jsem mít strach o zdraví, ale nic se nepotvrdilo. Říkal jsem si, co to bude a jak to bude.“

Znovu se ho ptám, jestli ví nebo nějak rozumí nebo má nějaký názor na příčiny své panické ataky.

Odpovídá: „Měl jsem strach, strach z vážné nemoci. Na internetu jsem si procházel různé příznaky.“

Shrnuji tedy to, co mi říká, že se cítí unaven, má pravděpodobně psychosomatické problémy, má strach z vážné nemoci a potom nastala opakovaná ataka, která mu úplně změnila život.

Ptám se ho, jestli se nějakým způsobem věnuje relaxaci. Odpovídá, že až po první atace si začal uvědomovat, že by měl nějakým způsobem relaxovat. Do té doby relaxoval pouze sportem, během a squashem.

Ptám se ho, jestli sám sebe považuje za člověka, který je orientován výkonnostně.

Odpovídá: „Asi hodně, jsem zaměřený na cíle a vím, že dosáhnu všeho, čeho chci. Ještě po práci jsem si večer chodil zasportovat, na squash, tenis nebo běhat. Cítil jsem se v pohodě i jsem zdravě jedl.“

Ptám se ho, jestli tedy přehlédl něco v péči o sebe.

Říká, že se domníval, že všechno dělal správně, i v manželství je šťastný.

Bavíme se o tom, jakým způsobem bychom mohli postupovat, že eventuelně bychom se mohli zaměřit na to, jestli sám u sebe přehlíží nějaké potřeby, například potřebu relaxace.

2. sezení

Při další návštěvě přichází s tím, že je opět po kompletním vyšetření, aktivně se zajímá o to, co by mohl dělat, začal docházet na aromaterapeutické masáže i na jógu.

Věnuji se edukativnímu působení s tím, že jedna rovina je rozum, vědomí, které nám říkají, jak věci mají být, jak je máme dělat správně, ale druhá rovina je, jak se cítím, jak si uvědomuji prožívání svých vlastních pocitů, emocí, které mě informují, jak mně je. Bavíme se o tom, že je potřeba akceptovat své vlastní pocity, pojmenovávat je a rozhodovat se, na základě pojmenování a prožití svých pocitů, jak se situací naložím.

Vypráví o své rodině, že rodiče se brali velice mladí a již během těhotenství matky se rozešli, protože otec hodně pil. Matka nechtěla otcův alkoholismus akceptovat, a proto se s ním rozvedla. Nikdy se s matkou o historii manželství nebavili. Na dětství vzpomíná jako na pohodu, že žili skromně, matka byla samoživitelka, ale nemá pocit, že by mu tam něco vadilo. Dosud má s matkou dobrý vztah, může se na ni spolehnout. Zůstali s matkou sami, je jedináček, otec byl nakonec ženatý třikrát a z otcova manželství má nevlastní sourozence. Do šesti let bydleli s prababičkou, matka ho nemohla vychovávat, protože chodila do práce, takže ho vychovávala hlavně prababička, protože babička také pracovala. Matka v osmi letech potkala přítele, se kterým žije doposud. Vlastního otce nikdy nepoznal, nezajímal se o to, až ve dvaceti se s otcem poznal, otec zemřel mladý na rakovinu plic. Babička měla jeho matku také velmi mladá, po matčině narození se chtěla věnovat kariéře, je také s dědečkem rozvedená, našla si jiného partnera. Byla to vzdělaná žena, která si budovala svou kariéru, takže prababička vychovávala také jeho matku. On sám považuje svou matku za vyrovnanou. Svou prababičku považuje za perfektní a má k ní vztah jako k matce. K babičce má dobrý vztah, jezdili k ní často na návštěvy. Má hezké vzpomínky na Vánoce. Z dětství si vybavuje zážitky ze školy, jak si

chodili hrát s dětmi, například na schovávanou, vybavuje si Vánoce, které měl rád, a prázdniny u babičky.

Zdá se, že skutečně při svém vzpomínání na dětství necítí žádné napětí, žádnou tenzi, proto minulost opouštíme a ptám se ho, pokud by měl jmenovat jednu lidskou vlastnost, která je pro něj důležitá, která vlastnost ho napadne jako první. Odpovídá bez váhání: „Spolehlivost.“

Ptám se, co je pro něj v životě v současnosti důležité.

Odpovídá: „Rodina. Díváte se na mě a mám strach to říct, ale rodina je pro mě vysoká hodnota. Vychovat dobře děti, dávat jim hodně. Ale nevím, jestli je to to nejlepší, protože děti si ničeho neváží. Je těžké najít rovnováhu.“ Starší se nechová na sto procent, teď ztratila empétrojku, koupili ji novou a znovu ji za čtrnáct dní ztratila. Vadí mu, co si dovolí říct manželce, je drzá, přestože ještě není ani v pubertě. Říká, že nad tím žasne, a neví, co s tím má dělat. S manželkou má hezký vztah, nehádají se. Říká: „Nevím, kde to dcera vidí, jestli ve škole, u nás doma určitě ne.“

Vracím se k rodinné historii a ptám se ho na jeho nevlastního otce.

Říká: „Ten hodně cestoval, od pondělka do pátku nebyl doma, neměl jsem s ním žádný problém, měli jsme dobrý vztah, je spolehlivější. Vždycky to, co řekl, platilo. Vždycky hodně četl, brávil si knížky z knihovny. Já sám čtu odborné knihy, číst příběhy je pro mě ztráta času. Pamatuji si, že otčím stále četl.“

Ptám se, jestli matka s otčímem měli další děti. Odpovídá: „Řešili to, zvažovali, jestli budou nějaké mít, ptali se i mě. Řekl jsem, že klidně, že by mně to nevadilo mít nevlastní sourozence, ale máma už potom nechtěla. Mně by to vůbec nevadilo, ale asi to bylo lepší, protože neměli další starost o dítě.“

Prababička mu zemřela, když byl ve druhé třídě. Je vidět, že vzpomínání mu dělá potíže, ptám se ho tedy, jestli si pamatuje nějaký první příběh z dětství. Opět si vybavuje příběh z Vánoc u babičky, protože tam chodil rád. Znovu se vrací do současnosti a propojuje svůj život, vzpomínky na Vánoce se svými dcerami. Hovoří o tom, že má starost o jejich výchovu.

Uvádí: „Říkám si, že to přejde, ptám se sám sebe, co bych měl dělat ve výchově jinak. Ta menší vidí potom u té starší tu drzost a to, co si všechno k manželce dovolí. Menší se snaží prosadit a se starší dcerou se hádají. Já s tím osobně problém nemám, jsem v práci. A o víkendu je zabavíme, když se nenudí, tak nezlobí. Já jim nerad dávám příkazy, sám to nesnáším, jsem na to alergickéj, všechno se dá říct jinak. Používám to hodně s dětma, aby nebraly to, co říkám, jako příkaz, ale aby to byla pro ně hra nebo soutěž. Žena na to nemá čas, musí je vychovávat, musí se o ně starat celý den, a proto s ní mají asi vztah horší.“

Hledáme zdroje jeho nejistoty a napětí, které jsme zatím dešifrovali v obavách o výchovu jeho dcer. Říká, že odchází s pozitivními pocity, protože jsme našli témata, která neuměl pojmenovat. Je pro něj také zajímavé téma prožívání a výkonnosti. Klient C je sympatický, mužný typ, velmi příjemný, otevřeně komunikující, nicméně je na něm vidět velká potřeba výkonu, velká potřeba dosáhnout vytyčených cílů i velká potřeba, aby sám před sebou obstál, aby se choval dobře.

3. sezení

„Cítím se lépe,“ říká hned v úvodu, absolvoval akupunkturu. Minulé sezení ho donutilo vracet se do dětství. Vzpomínal na situace, které už dávno zapomněl.

„Hodně jsme jezdili za babičkou autobusem, autobus byl vždycky našlapaný, cesta trvala dvě hodiny. Prázdniny jsem trávil u babičky, nebyly tam žádné děti, jenom mladší. Nevěděl jsem, co tam budu dělat, tak jsem si často pinkal míčem o zeď a doted' vlastně dobře hraju tenis a squash. Na dovolenou jsme jezdili do Německa, pamatuju si vždycky ledový moře. Dokonce jsme jednou museli odjet dřív, protože tam byla strašná zima. Jezdili jsme tam se známýma autem, s babičkou a s dědou.“ Vzpomíná na zážitky z dovolené. Na základní školu vzpomíná s klidem, přestože musel měnit třídu, nemá pocit, že by ho to nějak ovlivnilo. Když byl v šesté třídě, stěhovali se do jiného bytu, ale zůstal ve stejné škole. Pamatuje si na to, jak chodili plavat do rybníka.

Snažím se zorientovat v jeho situaci, protože působí naprosto vyrovnaně, mluví o dobrých vztazích, o dobrém životě a o tom, že nemá stres ani v práci, ani doma. Proto nerozumím tomu, kde jsou kořeny jeho panické ataky a toho, že už vlastně

půl roku není schopen žít normální život. Z těchto důvodů se snažím najít nějaká zátěžová témata v jeho příběhu, se kterým přichází. První se mi zdá rodinné zatížení, že jeho matka nevyrostala se svou matkou, ale se svou babičkou, potom prožila v těhotenství rozvod s manželem alkoholikem, on také nežil se svou matkou, ale dokonce se svou prababičkou a svého otce nikdy nepoznal. Na tato témata nijak nereaguje, nezdají se mu zajímavá.

Při práci s klientem C cítím bezmoc, protože vystupuje jako člověk, který má vše srovnané, nemá žádný problém, působí vědomě uvolněně, úmyslně říkám vědomě, protože si všímám napětí v jeho způsobu sezení. Ale ještě mi v tuto chvíli není jasné, jestli je to dané jeho výškou, protože je to skutečně mohutný muž, a tím, že se mu nepohodlně sedí v křesle, anebo jestli je způsob jeho sezení způsobený nějakým vnitřním napětím. Jeho vystupování a projev mi nejde do souladu s tak závažnými atikami panické úzkosti, jaké má za sebou, a není mi v tuto chvíli vůbec jasné, kde hledat kořeny problému, protože ať se dotknu čehokoliv, tak se zdá, že všechna témata, která by mohla být nějakým způsobem kritická, má srovnaná.

Proto přestávám hledat v minulosti a v reáliích a ptám se, jak se cítí v tuto chvíli.

Říká: „To nedokážu vůbec říct.“

Ptám se ho tedy, jaké má myšlenky.

Říká, že se těší na masáž, že je zvědavý na výsledky zdravotních vyšetření, které podstoupil, že je zvědavý, jestli bude všechno v pořádku, že myslí na to, že od rána měl honičku, že má za sebou osm schůzek. Zítra znovu cestuje do zahraničí, vlastně do místa svého pracovního působiště. „Je to všechno rychlé, vyhovuje mi to,“ říká, „nemám rád pomalé tempo.“

Znovu od myšlení odvádím jeho pozornost k prožívání, ptám se ho, jak se cítí. Říká, že dobře, má pocit, že naše spolupráce k něčemu směřuje, že se mu dobře sedí a dívá se oknem na oblohu, že se cítí dobře.

Ptám se ho, jaká má očekávání od naší spolupráce. Říká, že jsme se vždycky někam dostali, že na základě našich sezení přemýšlí jak o své rodině, tak o svém výkonnostním zaměření. Že má pocit, že jsme objevili nějaký problém, ale ještě neví, jak ho řešit.

Převádím pozornost k našemu vztahu a k tomu, jak se cítí ve vztahu se mnou a jak by rád na mě působil. Říká, že ve vztahu se mnou se cítí uvolněně, dobře, že ke mně má důvěru a že nemá pocit žádného napětí. Takže ani tady jako bych se neměla čeho chytit.

4. sezení

Při příští návštěvě říká, že se vracel k mé otázce, jak se cítí, a že je to pro něj nesmírně těžké na tuto otázku odpovídat.

Říká: „Moc mi to nejde. Přemýšlím, a to vyvolává nějaké pocity. Nevím, jestli se dá cítit, i když nepřemýšlím. Já jsem schopný jenom říct: „Je mi dobře nebo špatně, nebo přemýšlet, a to něco vyvolává.“

Poukazuji na to, že i naše tělo dokáže vnímat pocity, tak zvané tělové pocity, kterým když nevěnujeme pozornost, mohou se hromadit a může docházet k jakési somatizaci.

Mluví o pobytu v zahraničí, říká, že tam má určitě menší prostor než v Čechách, a to zvlášť pracovní. To znamená, že naprosto utekl od tématu prožívání pocitů a tělových pocitů.

Používám znázornění. Říkám mu, že na mě působí to, jakým způsobem se prezentuje, jako krásná hladina s lekníny kvetoucími na povrchu, kdy květy jsou nádherné, ale kořeny sahají hluboko pod vodu a jsou propletené a vyrůstají z bahna. Že mám pocit, že bychom se měli ponořit pod hladinu, že chápu, že jeho život je hezký, harmonický a spokojený a že to je tak v pořádku, ale že se domnívám, že za tak vážnými zdravotními psychosomatickými problémy, protože zdravotní příčina je vyloučená, se musí cosi schovávat. Proto se ho ptám, které pocity, které prožitky je schopen si uvědomovat.

Odpovídá: „Nejhorší je pro mě přemýšlet, mám někdy obavy, co bude. Mám potřebu napsat knížku o své práci, to mi dělá radost, ta představa, že bych ji napsal, protože přece jenom něco vím a už mám za sebou nějaké zkušenosti. Ale jak začnu přemýšlet o práci, cítím obavu. Jak to všechno naplánovat ohledně rodiny, budeme se muset kvůli mému zdravotnímu stavu zase stěhovat zpátky do Čech, jak to všechno skloubit, abychom dětem nedělali příliš velké zmatky se školou.“

Ptám se ho znovu na jeho obavy. Říká, že se obává, jak to všechno zorganizovat, jak rodinu přesunout zpátky. Že sice nemusí odcházet, nikdo ho z jeho pozice, velmi vysoké pozice, nevyhazuje, ale on má obavy, že to už nezvládne. Že se tam na něj valí obrovské množství informací z celého světa a jeho povinností je tyto informace zpracovávat a na základě nich rozhodovat.

Říká: „Snažil jsem se zpracovávat naprosto všechno. Stalo se mi, že jsem třeba za den nestihl ani přečíst sto padesát, dvě stě mailů. To nemluvím o těch, které jsem stihl přečíst. Ukládal jsem si je s tím, že se k nim vrátím, ale nikdy jsem to nestihl. Snažil jsem se všechno řešit do detailů. Teď, po té nemoci, už detaily neřeším.“

Znovu se ho ptám na jeho obavy, od kterých zase v řeči utekl.

Říká: „Mám obavy, jestli to budu schopnej zvládat. Jestli budu schopnej se vrátit do práce. Mám strach z nejistoty. Já mám vůbec rád, když člověk ví, co bude. A teď je přede mnou spousta variant k volbě. Já mám rád jistoty.“

Obracím jeho pozornost k zodpovědnosti a k tomu, jak na něj dopadá tíha zodpovědnosti.

Říká: „Určitě na mě zodpovědnost dopadá. I finanční zodpovědnost, i zodpovědnost za rodinu, abych ji uživil. Musím být v pořádku a chodit do práce. Co to vlastně je zodpovědnost? Zodpovědnost za zdraví, tu určitě cítím taky. Taky zodpovědnost za to, jak se člověk cítí.“

Vracím se k jeho větě, že, když přemýšlí, je to pro něj těžké. V úvodu sezení řekl větu: „Nejhorší je přemýšlet.“

Říká: „Dělá mi starosti přemýšlení o budoucnosti. Mám spousta zodpovědnosti. Je mi líto, že se kvůli mně rodina musí stěhovat zpátky do Čech, protože si tam už všichni zvykli a líbí se jim tam. Pro děti je to určitě ušlá příležitost, chodily tam do anglické školy. Není to nic dramatického, ale člověk se cítí špatně. Mám pocit, jako kdybych za to mohl, ale přece člověk svoje zdraví neovlivní.“

Pomaloučku se dotýkáme znovu jeho zodpovědnosti, propojuji to s minulým sezením, kdy ho napadla jako nejdůležitější vlastnost spolehlivost. Bavíme se o jeho racionálním zaměření, o tom, jak je pro něj těžké žít jakýkoliv prožitek,

uvědomovat si svoje pocity. Obracím jeho pozornost na jeho strach ze selhání, za jeho velkou zodpovědnost, která v něm potom vyvolává obavy, aby neselhal, aby druhé nezklamal.

Bavíme se o tom, co mu umožnila jeho nemoc, a zároveň o tom, jakou cítí vinu za svou nemoc. Nicméně z toho pohledu, to, že onemocněl, mu umožňuje uniknout z práce, která ho velmi zatěžovala, uniknout z nedořešených pracovních dluhů, které po něm zůstaly. I když tento dluh je pouze subjektivní, protože objektivně svou práci zvládal a vedení je s ním spokojené. Jen on věděl o detailech, které nedořešil, jen on věděl o stovkách nepřečtených mailů, které měl uložené v počítači. Nahlížíme tedy na jeho onemocnění jako na možnost odejít z tohoto kruhu z důvodu, který je pro všechny pochopitelný, a to z důvodu onemocnění. Tato myšlenka je pro něj zajímavá, nicméně se jí brání, říká, že neměl žádný důvod z práce odcházet, že ho práce těšila, že byla zajímavá a že firma s ním byla spokojená.

Stále ve mně přetrvává pocit tápání, pocit rozporu, protože jeho zdravotní stav byl skutečně vážný a vlastně ještě víc než půl roku po první atace je stále v neschopnosti a pracuje vesměs z domova, nesnese žádnou zátěž, únavu, a přitom neustále neguje jakékoliv možnosti problému.

5. sezení

Další návštěva probíhá poté, co absolvoval relaxační masáž. Cítil se skvěle. Povolil zkontaktovat se s jeho masérkou, ta mi poskytla informaci, že je pro něj nesmírně těžké se při masáži uvolnit, že má ztuhlé všechny svaly v těle a neustále je v napětí a v pozornosti. Předávám mu tuto informaci a hovoříme o tom, co by mohlo být příčinou tohoto neuvědomovaného neustálého napětí těla, a spíš tak trochu ze zoufalství znovu obracím jeho pozornost k dětství.

Říká: „Já si opravdu z dětství nic špatného nepamatuju. Ve škole to byla pohoda, úkoly jsem si dělal bez problému, chodil jsem na házenou, nebylo tam nic dramatického. Otec mi vůbec nechyběl, trochu mi to vadilo, že ho nemám, ale nebylo to nic hrozného.“

Znovu se snažím obrátit jeho pozornost k tomu, že se možná bavíme o něčem, co nežije ve vědomí, ale že to může být vytěsňené, používám přirovnání k tomu, že

lidská duše je jako ledovec, který nad vodou má vlastně tu jednu desetinu a devět desetin informací a zážitků je pod hladinou.

Vybavuje si pouze negativní prožitky, které se objevují, když ráno spěchá do práce a nemůže něco najít, nebo negativní prožitky, které zná, když se cítí bezmocný, na nějakém úradě.

Ve mně narůstá s každým dalším sezením jakási bezmoc, přestože náš vztah je dobrý a otevřený, mám pocit, že se nemám čeho chytit, že mně chybí fantazie. Obracím se tedy k archetypu stínu a vykládám mu o významu tohoto archetypu a ptám se ho, jestli je něco, s čím by se v sobě nechtěl potkat.

Odpovídá bez váhání: „Nechtěl bych, aby moje děti žily v neúplné rodině. Nechtěl bych být nikdy nespolehlivej. Je pro mě hodně důležitá poctivost a snažím se nikomu neublížit záměrně, to je pro mě hodnota. Vadí mi hloupost. Je pro mě hodně důležitá rodina, zdraví a osobní rozvoj, růst a osobní rozvoj osobnosti. Mám hrůzu z toho být třeba bezdomovec. V zemi, kde žijeme, v zahraničí, tam jich žije hodně, zebrají, a to bych určitě nechtěl zažít. Vadí mi alkohol, ale nemám s ním žádný problém, protože jsem v dětství prodělal mononukleózu, tak nepiju. Neexistuje pro mě představa, že bych třeba opustil ženu nebo že bych nedodržel nějaké sliby.“

Znovu se ho ptám na to, co je pro něj stínem. Mluví o strachu ze smrti. S tím končíme toto sezení, s tím, že bude přemýšlet o tom, co by pro něj bylo stínem a jestli jsou nějaká jeho osobní témata, se kterými se nechce potkat a kterým se vyhýbá.

6. sezení

Přichází po návratu ze zahraničí, kde opět byl navštívit svoje pracoviště.

Říká: „Hodně přemýšlím o tom stínu, o kterém jsme minule mluvili. Pomáhá mi přemýšlet a zabývat se tím, jak se cítím. Přemýšlel jsem hodně o tom, z čeho mám strach. A došel jsem k tomu, že mám strach z odmítnutí. Z toho asi vyplývá ta moje orientace na výkon, mám potřebu všechno dělat dobře. To jsem si uvědomil asi dva dny po našem sezení a ulevilo se mi. Ta orientace na výkon. Pořád všechno dělat dobře, aby náhodou někdo neřekl, že jsem to pokazil nebo že

jsem to měl udělat lépe. Uvědomuju si to v práci i v manželství. A uvědomuju si, že je to třeba si to uvědomit. Pomáhá mi mezera mezi našimi sezeními, abych si to všechno utřásl a usadil.“

Nabízím mu pohled na to, o čem se bavíme, ve třech rovinách. Že existuje to, co je pro nás pro všechny lidi stejné, je to taková obecně lidská rovina, že se všichni bojíme odmítnutí, všichni máme potřebu být nějakým způsobem úspěšní a všichni potřebujeme zažívat uznání od druhých a především od sebe. Potom existuje rovina mužská, nebo rovina, kterou jsem nazvala mužskou. Že je třeba brát v úvahu to, že muž je bojovníkem, a je mu tedy vlastní být nějak silný a moci se prosazovat. Třetí rovina je rovina jeho osobního příběhu, že on sám je produktem svého příběhu, své historie a vlivů, které na něj působily. Tento pohled ho zaujal a poměrně dlouho se bavíme o těchto třech rovinách.

Říká: „Lidi mi říkali, že jsem orientovaný na výkon. Vůbec jsem nechápal proč, teď jsem si uvědomil, že jsem byl na výkon orientován proto, aby mi neřekli: „Něco neděláš dobře.“ Taky se hodně bojím samoty.“

Poukazuji na to, že sedí jinak než při minulých sezeních, že sedí uvolněněji. Potvrzuje to, říká, že jeho tělo se cítí jinak, že dokonce si doma dovoluje lenost.

Vracíme se k tématu strachu z odmítnutí. Vzpomíná na školu, kdy v sedmé třídě měl potřebu si zlepšit prospěch, a na střední škole byl dokonce nejlepší student. Uvádí, že po přestěhování, v šesté třídě dostal vlastní pokoj, měl klid na učení. Hodně ho učení bavilo, věděl, že chce jít studovat na vysokou školu. Už sám o sobě, bez mého vyzvání, začal vzpomínat na dětství, říká, že nikdy nezlobil, že nebyl zlobivé dítě ani ve škole, ani v pubertě. Že opravdu ho bavilo učení, hodně se učil, nikdo ho do učení nemusel nutit a on byl hodný.

Ptám se, jaký je význam zlobení, jak rozumí tomu, že dítě zlobí, nebo jaký význam tomu přisuzuje.

Odpovídá: „Asi to, že prosazuje svůj názor. Takové dítě se snaží prosadit. U mě je problém, že jsem neměl sourozence. To asi člověk zlobí víc, když má sourozence. Být sám je jednodušší. Není nutné bojovat o přízeň rodičů. Já to vidím, jak mezi sebou bojují dcery. Potom možná také to zlobení je o tom, že člověk zkouší, kam až může jít.“

Ptám se ho, jak rozumí tomu, když dítě nezlobí.

Povídá: „Rodiče jsou samozřejmě rádi, když dítě nezlobí. Já jsem ale nebyl pasivní, já jsem se prosazoval ve studiu a teď se prosazuju v práci.“

Nabízím mu svůj pohled, že si jako dítě nemohl dovolit zlobit, protože to rodina neměla jednoduché. Babička pracovala, matka pracovala, jeho vychovávala prababička, která už byla ve vysokém věku, a že možná si nemohl dovolit zlobení, aby rodinu nezatížil.

Ptám se ho, jaké jsou jeho životní vzory. Jediný vzor, který ho napadá, je český špičkový ekonom, jinak žádné vzory nemá. Dál říká: „Určitě jsou pro mě obecně vzorem lidi, kteří něčeho dosáhli. Ať už ve sportu nebo ve vědě nebo v ekonomice nebo v politice.“

Poukazuji na to, že všechny vzory, které zmínil (uváděl konkrétní jména), jsou lidé, kteří museli projevít obrovskou sebekázeň a vůli a velmi tvrdě museli pracovat na svých výsledcích. Bavíme se o tom, co má s těmito lidmi společného, jakým způsobem je napodobuje, jakým způsobem on na sobě uplatňuje tak obrovskou sebekázeň, tak obrovskou dřinu, a jako téma do příště si dáváme možnost otevřít se pohodě.

7. sezení

Další sezení probíhá poté, co se s celou rodinou už přestěhovali ze zahraničí zpátky do Čech. Měl odpovědět vedení na to, jestli už je schopen nastoupit do práce. Přestože na něj nevyvíjeli žádný tlak, on onemocněl, dostal chřipku, což pochopil jako signál, že ještě se do práce na plný úvazek nemá vrátit. Zvažuje, co se svým životem dál, protože u firmy dál působí, působí z domova, běží mu pěkný plat, ale on zvažuje odchod z této nadnárodní firmy a přemýšlí, jestli si má zařídit svou vlastní firmu. Říká, že se domnívá, že nebude mít problém najít práci, protože odborníků jako on není mnoho. Ale už se nechce vracet do působení v nadnárodních společnostech. Když skončí svoje povídání o práci, ptám se, o čem chce dnes mluvit. Říká: „Nevím, dlouho jsem tady nebyl.“

Poukazuji na to, že jeho somatické problémy mu otevřely možnost zastavit se a zvážit, jak bude vypadat další kapitola jeho života. Že možná to, co si nedovolil

udělat vědomě, to znamená ukončit svoje působení v nadnárodní společnosti, které ho vyčerpávalo, si dovolil udělat prostřednictvím nemoci. Je to hypotéza, kterou jsem mu nabízela už v dřívějších sezeních a kterou odmítl, mně však přesto připadá, že na této hypotéze by mohlo něco být.

Odpovídá: „To určitě ne. Mě ta práce bavila. Mně nevádí být dlouho v jedné společnosti. Uvažoval jsem samozřejmě o nějaké změně a dokonce jsem měl i nabídky, ale tady v té firmě mi dávali takové podmínky ekonomické, že jsem neměl důvod odejít.“

Znovu upozorňuji na rozpor toho, co je vědomé, racionální, a toho, co je prožitkové. Že vědomě bylo všechno v pořádku, že měl vynikající podmínky, byl placený, ale zároveň ho práce v nadnárodní firmě netěší. Poukazuji na to, že nemá s ničím problém, nemá ani problém ve firmě, ani se stěhováním, ani v rodině, a tedy nerozumím tomu, co bylo příčinou takového kolapsu, jaký má za sebou a ze kterého stále ještě není venku, protože se do práce nemůže vrátit.

Říká: „Já si ze všeho беру jenom to pozitivní, to negativní nevnímám.“

Jako závěr tohoto sezení si říkáme, že je důležité dále pracovat na uvědomování si vlastních pocitů, na uvědomování si prožívání, také se zaměřit na to, jaké vzorce řešení a vnímání situace si nese z minulosti.

8. sezení

C přichází spokojený, pomalu si zvykají s rodinou na život v Čechách, dokonce byl na tenisu a zvládnul to, nyní se chystá na squash.

Říká: „Asi jsem se potřeboval přestěhovat zpět. V Čechách jsem v pohodě, manželka hned našla práci, finančně nemáme problém a já se těším na podnikání. Svoje vlastní.“

Ptám se ho, o čem chce dnes hovořit.

Říká: „Měl jsem se zaměřit na to vnímat svoje pocity, ale nebyl čas. Že si jenom uvědomuju, že když holky zlobí, jsem naštvanej. Včera večer jsem si ale přece jenom čas udělal a začal jsem přemýšlet. Musel jsem se hlouběji zamyslet a je fakt, že když jsem se zamyslel, tak tam ty pocity jsou. Ale musím se zamyslet, není to

automatický. Například když holky zlobí, tak mám pocit, který mi hodně vadí, pocit, že nás nerespektují, to bych si já nikdy ke svým rodičům nedovolil. To ve mně vyvolává obavy, jestli nedělám nějakou chybu ve výchově, jestli bych neměl něco dělat jinak. Když jim třeba dám na zadek, tak mě to hrozně mrzí, protože se mi tělesný tresty nelíběj. Já jsem byl hodnej, nikdy jsem na zadek nedostával, a tak když musím dát svým dcerám nebo když mně to ujede, když se rozčílím, tak mě to mrzí a mám pocit viny, říkám si, že to je přece všechno jenom moje chyba, že to je chyba ve výchově, protože kdybych je vychovával správně, tak by nezlobily. A pak sám přemýšlím o tom, jestli to je nutný takhle, mít doma takhle zle. Pak jsem si taky uvědomil pocit, že co si sousedi myslejí, když děti takhle ječí. Ta větší má někdy zbytečný hysterický záchvaty kvůli maličkostem a já si potom říkám, co si asi myslejí.“

Rozebíráme tyto situace, které uváděl, a věnujeme se edukativně práci s emocemi, tomu, jaký má význam vnímat svoje pocity, vnímat svoje prožitky, protože poskytují informaci o tom, jak autenticky v tomto světě jsem. Také poukazuju na to, že každý pocit je jakási energie, která u nás vzniká a které je potřeba věnovat pozornost a nějakým způsobem ji zpracovat.

On říká, že negativní pocity mu nejdu, že si vůbec neuvědomuje negativní pocity. Jedině když se skutečně hluboce zamyslel nad tím, co uváděl už během tohoto sezení, ale jinak že je stále pozitivně naladěný a má pozitivní myšlení. Že je to možná dáno tím, že prošel příliš mnoha školeními o pozitivním myšlení. S tím končíme toto sezení.

9. sezení

Na tomto sezení hned v úvodu C říká: „Kdybych k vám nechodil, ani bych se nezamyslel nad tím, co cítím nebo co prožívám. Připravoval jsem se na sezení k vám dnes ráno a uvědomil jsem si, že jsem dřív vůbec nevěděl, co jsou to pocity. Já jsem si dokázal uvědomit třeba jenom strach a radost. Teď najednou, když si udělám čas a probírám si situace, které jsem prožil, tak si vybavuju spoustu pocitů. Vracel jsem se třeba k odchodu ze zahraničí. Ale to je celkem v pohodě, byla to nutnost a neřešil jsem. Asi pro mě bylo horší odchod do zahraničí, tam asi jsem měl pocitů víc. Teď ale, když se vrátím k tomu návratu, tak jsem si uvědomil, že jsem měl strach ze ztráty zaměstnání, že jsem měl strach z toho, že to bude mít

nějaký finanční dopad na rodinu. To všechno dopadlo dobře, včera jsem byl na hodnocení firemním a pořád se mnou počítají, mají i pro mě velmi dobrý místo. Ale já už nechci na tu pozici zpátky. Určitě mě hodně stresovala změna školy pro holky, protože holkám se v zahraničí líbilo, měly tam výbornou školu, ve které byly spokojeny. Taky jsme tam výborně bydleli, měli jsme tam svůj vlastní dům. Chtěli jsme tu zemi celou procestovat, ale nestihli jsme to. Uvědomil jsem si, že mám velký pocit selhání vůči rodině, firmě. Ale protože to bylo ze zdravotních důvodů, tak to jde. Kdyby to bylo kvůli nějaké mojí chybě, bylo by to horší. Mám pocit, že jsem zklamal, protože ode mě očekávali víc. A já se po dvou letech vracím zpátky. Rodina to snáší dobře a já mám teď nabídky, i můžu pracovat sám na sebe. To odchod do zahraničí byl daleko horší. Firma do mě věnovala obrovské náklady, měl jsem pocit, jestli si to vůbec zasloužím a jestli jejich očekávání naplním. Měl jsem taky strach, co tomu řeknou místní lidé, protože jsem hodně drahejší, tak jestli se firmě vůbec vyplatím. Když jsem tam šel, tak jsem si uvědomoval, že tu zemi vůbec neznám, že je to nedokonalost, že se mi tam bude těžko vyjednávat, že neumím jejich jazyk. Já umím jazyků dost, ale zrovna jazyk té země, kde jsem působil, jsem neuměl. Ani jsem nebyl expertem na jejich místní trh, takže jsem měl problémy třeba s maily, musel jsem si je nechat překládat v řeči té země, kde jsem žil. Potom, neustále jsem dojížděl mezi zahraničím a Čechami, kde rodina zůstala, takže jsem se snažil na víkendy jezdit domů, bylo to poměrně dost hodin na cestě o každém víkendu. Potom se za mnou přestěhovala rodina, to byla úleva, ale bylo nějak obtížné zvykat si na novou kulturu, přece jenom je tam jiná pracovní morálka, pro mě hodně uvolněná. V mentalitě národa, kde jsem působil, je velká hrdost a bylo to pro mě velmi obtížné, protože mí kolegové nesnesli žádnou kritiku. V podstatě, když o tom přemýšlím, tak mám spoustu nápadů, najednou si uvědomuju spoustu pocitů, které jsem měl, a teď už jsem se naučil s nima pracovat a všechny si je zpracovávám. To minulé sezení pro mě bylo hodně užitečné. Uvědomil jsem si, co všechno jsem si nechtěl připustit, kolik obav a strachu a nejistot ve mně bylo, ale já jsem se snažil vždycky zaměřovat jenom na to pozitivní.“

Znovu mu nabízím svou fantazii, že nemoc mu umožnila odejít z pozice, na které nebyl úplně spokojený.

Říká: „My jsme tam ale chtěli, já jsem tam i chtěl zůstat, původně jsem tam šel na rok a půl a pak se nám tam začalo líbit, takže jsme si se ženou řekli, že tam klidně zůstaneme čtyři roky, že není vůbec důvod odtamtud pospíchat.“

Znovu mu opakuji, že nemoc mu umožnila odejít, protože vědomě by ho všechno nutilo tam zůstat, ať už pracovní pozice, pracovní výsledky, chvála vedení, spokojenost dětí ve škole, spokojenost manželky, ale že on sám několikrát řekl, že působit v takové pozici v nadnárodní společnosti ho válcovalo.

Opět říká: „To ne, to je úplně mimo. Měl jsem se dobře.“

Já se nicméně nevzdávám své myšlenky a říkám mu, že tam vnímám střet dvou protichůdných směrů, vědomé zisky a potlačovaná chuť být jinde a pracovat ve volnějším tempu.

Říká, že si ale uvědomuje první somatické příčiny už pět let před odchodem do zahraničí, že měl v noci návaly pocení. Nyní se už těchto projevů zbavil. „Prostě to zmizelo,“ říká, „je to příjemné, že už se v noci nebudím celý zpocený.“

Ptám se ho, co pro něj nemoc znamená, co mu umožňuje, nebo co mu bere.

Říká: „Cítím se unavený, nemůžu na sto procent pracovat. Stoprocentně fit ještě nejsem.“

10. sezení

V našem dalším sezení se vrací k předchozí schůzce. Říká: „Přece mi nechcete říct, že ta nemoc byla záměrná, že jsem si ji udělal úmyslně. To přece není možné. Měl jsem jiný nabídky, mohl jsem kdykoliv odejít. Bylo to jenom únavou, už si tělo řeklo. Měl jsem hodně práce a nároky na mě byly vysoký. Je to moje chyba, že neumím odpočívat. Já jsem ještě po večerech doma pracoval, ještě jsem si dodělával přes internet nějaké speciální zkoušky v Americe. Vůbec jsem neodpočíval, pořád jsem si něco hrnul do hlavy. Dodělal jsem ten americký kurs a pak se to zlomilo. Ale nemoc jsem si určitě nezařídil.“

Je pro mě zajímavé, jak se této myšlence brání, ale nechávám to a ptám se ho na téma odpočinku, jakým způsobem odpočíval dřív a jakým odpočívá nyní. Říká, že

podstoupil vyšetření na psychosomatické klinice v Praze a že má potvrzenou vysokou únavu.

Pochvaluje si, jak se mu ulevilo, když začal pracovat se svými pocity a že psycholožka ze psychosomatické kliniky ho za to také pochválila.

Vracíme se k pocitům a věnujeme se tématu, že je třeba přijímat své pozitivní i negativní pocity, nehodnotit je žádným způsobem, protože i negativní pocity, jako strach, úzkost, obavy ze selhání, žárlivost, patří k nám a je potřeba přijmout sám sebe se vším všudy. Toto téma ho zaujalo a poměrně dlouho u něj zůstal.

Dále říká: „Svoje pocity už vnímám, ani mi to nedá moc velkou práci. Ale je pro mě nepříjemný, že docela často vylítnu. Dřív jsem takovej nebyl. Teď umím hodně dát najevo, že se mi něco nelíbí, a hodně vylítnu. Dřív jsem byl pořád v klidu, nic mě nerozhodilo. Teď dokonce i křičím. Teď třeba, když mi někdo řekne a já v tom cítím nerespekt, tak hodně vylítnu. Třeba na děti, když jsou drzý. Hodně křičím a manželka jenom kouká. Dřív jsem nikdy takový nebyl, všechno jsem zvládal v klidu, všechno jsem zvládal s pozitivním přístupem. Sám nevím, co se se mnou děje.“

Bavíme se tedy znovu o tom, že je potřeba přijmout se takový, jaký jsem, že není třeba se stylizovat do nějaké role neustálého klid'ase a pozitivisty a je důležité nechtít být jiný, než autenticky jsem na základě svého prožívání.

Vracíme k tématu odpočinku.

Klient C říká: „Odpočívám, ale nemůžu naodpočívát těch uplynulých deset let. Na psychosomatické klinice mi říkají, že mám dělat to, co mě baví. Mám pocit, že už jsem trošičku v plusu, už se začínám věnovat i tenisu a squashu. Uvědomuju si, že jsem všechno dřív dělal hlavou. Pořád jsem dřel mozek. Pořád jsem jenom myslel, přemýšlel, vytvářel a jel na výkon. Teď už připravuju založení vlastní firmy, jenomže jsem schopnej pracovat tak dvě hodiny denně. Jakmile tu vlastní firmu otevřu, začnou se valit úkoly a to už nechci, nechci se nechat těmi úkoly zavalit. Chtěl bych dokázat pracovat tak osm hodin denně, najít rozumnou míru. Práce mě strašně baví, ale unavuje mě to, to vůbec nechápu. Říkám si, jestli tu práci dělám už moc dlouho, ale já to dělám dobře. Dělám něco, co umí jenom málo, málo lidí v České republice, čtu si literaturu v několika jazycích, strašně mě to baví,

ale unavuje mě to. Mám se úplně změnit a odejít od toho, co umím? To je to, na co se pořád ptám. Ale když jsem se dopravoval takhle daleko, nechce se mi to všechno opustit.“

Ptám se ho, jestli bude umět odpočívat, až se vrátí do pracovního procesu.

Říká: „Snad jo, ale jestli mi to podnikání dovolí. Dřív jsem si četl po nocích, strašně mě to bavilo, ale vlastně jsem nikdy nevypnul. Ještě jsem si k tomu potom přidal další jazyk. Celej život takhle funguju, prostě úplně všechno naplno, bez odpočinku, od rána do rána. Aktivně jsem sportoval a myslel jsem si, že to stačí. Teď už vůbec nečtu, nemám na to kapacitu.“

Bavíme se o tom, že i sport, který pro něj byl odpočinkem, dělal výkonnostně, například ve squashi hrál první ligu.

Dodává: „Já jsem odpočíval, ale říkám si, jestli jsem to nepřehnal. Ve squashi jsem musel odehrát určitý počet zápasů, abych v té lize byl, takže jsem během jednoho dne třeba stíhal tři zápasy, asi to bylo moc. Asi vůbec toho sportu bylo moc, ale já jsem se necítil unavenej. Jen jsem měl pocit, že jsem zavalenej příliš mnoha informacemi, pořád jsem něco valil před sebou, nestíhal jsem maily. Mě prostě stresuje, kolik je na světě zajímavých informací a já je nestíhám, nestíhám je přečíst, nestíhám je zpracovat, nestíhám je uložit. To mě stresuje.“

Ptám se ho, která část jeho bytosti tedy neodpočívala, jestli se dokáže nad touhle otázkou zamyslet.

Říká: „Když cokoliv dělám, chci to dělat až příliš dobře.“

11. sezení

Na tomto sezení hned začíná mluvit o úkolu.

„Rozebíral jsem, co jsem nedělal a co chci dělat dál. Chci si víc sport užívat, nechci jet na výkon. Víc to brát jako zábavu, jako relaxaci. Asi jsem se zbytečně orientoval na výkon. Určitě jsem dřív nedělal relaxaci. Té jsem se nevěnoval vůbec. Teď si uvědomuju, že je důležitý zajít si na masáž, to jsem nikdy dřív neudělal. Měl jsem nějaký strach, že by mi ublížili, švagrový hnuli krkem a ona potom s tím měla dlouho problémy. A na hodinu si lehnout během dne, to pro mě bylo

nepředstavitelný. Teď jsem se naučil chodit na masáže, užívám si to, relaxuju a umím si představit, že na masáže budu chodit pravidelně. Začal jsem se věnovat bioenergetice na psychosomatické klinice. Určitě jsem dřív zanedbával vnímání pocitů. Chce je to vnímat, chce je to rozebírat, co a proč cítím a co s tím. Byl jsem strašně zavalený informacema a pořád jsem měl stres, že nestíhám. Asi se dalo dohromady hodně malých věcí, potom jsem nestíhal, chtěl jsem zlepšit francouzštinu, strach, že zapomínám němčinu, to se všechno nedá, je potřeba to pustit z hlavy. Prostě nepřečtu všechny knihy o problematice své profese. Ne, nedá se stihnout úplně všechno, co na světě je. Už nebudu nic studovat, to je moje předsevzetí.“

Bavíme se o slovíčku „Musíš“, které ho stále pronásledovalo, a o tom, že kde je muset, tam není prostor pro relaxaci.

Uvádí: „Ale je to těžký nenechat se tlačit. Ten tlak na sebe pořád cítím. Ten tlak těch informací a tlak toho obstat v tomhle světě. Teď si ale říkám, ve squashi prostě odehrajú ty zápasy, který stíhnu, vždyť nemusím nic honit, ale je to těžký. Tlačí to člověka k výkonu, říct si, ještě zvládnú jeden turnaj, ještě to zvládnú.“

Ptám se ho, kde se bere tento vnitřní hlas, který mu říká, že musí.

Odpovídá: „No, chci něco dokázat. Mám to i u dětí. Přece jim nemůžu říct, že je jedno, jak se učíš, stačí pětka, to je v pořádku.“ Vypráví o škole svých dcer, o problému ve škole, o tom, jak se velmi liší přístup v anglické škole a v české škole. Bavíme se o problematice výchovy, mluví opět o svých úzkostech, jak vychovávat děti. Mluví o motivaci svých dcer, o tom, že nejsou vnitřně motivované ke studiu, to on sám měl.

Hovoří o práci, o tom, že nepřijal nabídku v nadnárodní společnosti, dostane velmi slušné odstupné, takže získal peníze a může otevřít své vlastní podnikání. Ještě do práce nenastoupí, dá si ještě čas. Má strach, že by ještě práci nezvládnul, že je ještě brzo a tento strach ho omezuje.

12. sezení

Po minulém sezení uvažoval o tom, co všechno musí, slovíčko „muset“ mu znělo v hlavě. Napsal si seznam toho, co musí v životě, ale všechno mu dávalo smysl. Že musí uspokojovat své biologické potřeby, že musí studovat, že musí pracovat, že musí nakupovat, že musí sportovat, že se musí umývat, že musí pečovat o svoje zdraví, že musí respektovat zákony, musí platit složenky. „V tom žádný problém nevidím, muset se prostě musí.“

Říká, že se cítí stále lépe, napětí ustupovalo, ale teď čtrnáct dnů cítí zase úzkosti, cítí napětí v břiše. Možná se to týká strachu z budoucnosti, strachu, že by se mohl vrátit ten kolaps, který prožil, a on by zase zkolaboval. „Nevím, kde se to vzalo, cítil jsem se už hodně dobře, ale všechno to moje prožívání se přeshouplo do strachu a do divnejch pocitů.“

Sám sebe se ptal, jestli už to zase nepřehnal se squashem, ale baví ho to, baví ho rychlost, baví ho výkon, ale přece jenom si říká, jestli to nepřehnal. Má pocit, že to jeho léčení, jeho rehabilitace, rekonvalescence trvá už příliš dlouho a možná i z toho má nedobré pocity.

„Předevčírem jsem nemohl usnout, měl jsem mravenčení v rukou, v nohou a musel jsem několikrát v noci na záchod. Již týden mám blbej pocit.“

Ptám se ho, co vědomě nezpracovává, odráží se v těle, jestli k tomu má nějakou fantazii.

Říká: „Myslím si, že už bych na tom měl být lépe.“

Ptám se ho tedy na práci. Odpovídá: „Práce není problém, nemusím nikam spěchat, jsem doma, ale pořád ve mně je pocit, co budu dělat. Mám před sebou řůru možností. Mám možnost založit si firmu, jestli do toho mám jít, já to nemusím řešit hned, protože jsme finančně zajištěni. Kdybych byl doma tři roky, bylo by to v pohodě, ale něco bych chtěl dělat. Šlo to nahoru, bylo to dobrý a teď je to zase takhle.“

Bavíme se o úzkosti, co jej zúzkostňuje. V tuto chvíli už nemá potřebu držet nějakou tvář a otevřeně mluví o svých pocitech úzkosti a taky o pocitech viny, že

není zcela zdrav. Uvědomuje si, že squash, který ho tak baví, není o klidu, ale o rychlosti. Má tu rychlost rád, ale spíš si uvědomuje, že potřebuje zpomalit.

13. sezení

C působí opět vyrovnaně, spokojeně, říká, že minulé sezení, ve kterém jsme hovořili o úzkosti, mu velmi pomohlo, že si začal uvědomovat svoje pocity, dokáže se k nim přihlásit a cítí se dobře.

Během tohoto sezení už jako bychom si neměli co říct. Sezení se hodně vleklo a na závěr sezení vyslovuje větu: „Víte, možná jste měla pravdu s tím, že jsem chtěl z té práce odejít a nevěděl jsem jak. Nikdy bych si toto téma nepřipustil, vždycky jsem si myslel, že řeším všechno přímo a čelem, ale možná jsem potřeboval nějakou záminku, abych z toho kolotoče mohl vystoupit. Práce mě baví a bavila, ale možná už potřebuju trošku zklidnit, je to podobné jako s tím squashem.“ Další sezení si tedy domlouváme až za měsíc.

14. sezení

I na toto sezení přichází spokojený, s tím, že se zbavil jakéhokoliv pocitu viny.

Říká: „Když jsme jako rodina finančně zajištěni a já vím, že práci najdu, kdykoliv budu chtít, a nemám problém založit vlastní firmu, dovolím si teď odpočívat, dovolím si teď být doma, věnuju se přípravě založení vlastní společnosti, začal jsem zase trochu číst a studovat, cítím se dobře.“

15. sezení

C potvrzuje to, že se cítí dobře, nemá žádné fyzické projevy, dál dochází na masáže a bioenergetická cvičení, čeká ho ještě kontrolní vyšetření na psychosomatické klinice. V tuto chvíli naši spolupráci ukončujeme.

Další kontakt mezi námi proběhl při vyžádání informovaného souhlasu.

Klient se cítí spokojený, začíná pracovat na své firmě.

KLIENT D

1. sezení

Klient D přichází s tím, že cílem naší společné práce je pro něj získání vnitřní spokojenosti.

Říká: „Když přemýšlím rozumově, mám všechno, co potřebuju. Rodina klape, mám tři dcery, které nám dělají radost, jsem živnostník, moje práce mě baví, navíc žiji duchovní život v náboženské organizaci, který mě uspokojuje.“

Přesto však se cítí nespokojen. Udává, že je v rodině popudlivější a že snadno vyletí. Přitom nemá žádné vztahové problémy, jeho žena ho má ráda a on má rád ji, žijí spolu v harmonickém manželství. Trápí ho, že pokud se se ženou někdy pohádají, tak se potom nemůže věnovat duchovním aktivitám. Cítí vinu za to, že se ženou vyvolal hádku. Má velkou potřebu, aby všechno bylo tak, jak má být. Pokud to není podle jeho představ, tak, jak si myslí, že je to správné, hrouť se. Má pocit, že na své okolí nepůsobí dobře.

Ptám se ho, co pro něj znamená spokojenost. Odpovídá obloukem, že jeho manželka měla otce, který pil, ale přitom se s tím dokázala vyrovnat. Dokázala za otcem nechodit a D jí to vyčítal, že se o otce nestará. On sám říká, že cítí nespokojenost, protože si stále vyčítá to, co neudělal a měl udělat. Cítí neustále vnitřní neklid, který ho žene. Dřív mu to tak nevadilo, ale teď mu to začíná vadit a působit v životě obtíže. Dříve se věnoval více pracovním aktivitám, které ho teď unavují. Má za sebou operaci páteře a po operaci se stal citlivější. Velmi mu vadí, že cítí neklid. Přesto, že má rád svou ženu a děti taky. Má pocity, že ženě kazí život, že není dostatečně dobrý.

Ptám se ho, co to znamená, že není dostatečně dobrý.

Odpovídá, že jeho otec hodně pil. A přestože jeho otec pil stejně, jako pil otec ženy, ta se dokázala od otce odříznout, kdežto on za otcem hodně jezdil, hodně se ho snažil podpořit, kupovat mu dárky. Zároveň cítí kvůli otci vztek, nevdá mu tolik, že to otec dělal v minulosti, ale vadí mu, že ještě stále pije, a to, co dělá v současnosti.

Nabízím svou představu, že na mě působí tak, jako kdyby stále chtěl být vzorný.

Odpovídá: „Ve škole jsem byl vždycky ctižádostivý. Od sedmnácti se věnuju duchovnímu životu, hodně jsem pomáhal starším ve sboru, všichni mě tak vnímají, že jsem vzorný, i v práci. Ale když to tak není, když nejsem dostatečně vzorný, tak mě to zaskočí. Vadí mi, že by mi mohli říct, že jsem je zklamal, například když jsem po osmi letech už nechtěl dělat správce v domě.“

Znovu opakuji, že na mě působí, jako že neustále chce být vzorný. On odpovídá, že dlouho byl hodně angažovaný v náboženském sboru a potom byl ze své pozice odvolán. To ho utvrdilo v tom, že je nemohoucí. V tuto chvíli ztratil motivaci k práci, přestože má práci, která ho baví, a je svým vlastním pánem, raději práci dává do šuplíku. Připadá si vyhořelý jako svíčka, ze které nic nezbylo. Ptá se sám sebe, kolik toho v životě stačil a co dobrého v životě udělal. Přitom jedním dechem zároveň říká, jak se věnuje duchovním bratrům a sestrám ve sboru.

Ptám se ho, jestli na tom, že se zbavil odpovědnosti za sbor, může být také něco pozitivního, a jak dlouho by vydržel tak naplno pracovat v práci i v křesťanském sboru.

Říká: „Jsem na dně. Jedné dceři je víc než dvacet, jedné bude dvacet a jedné je dvanáct. Musím být stále aktivní, nezestárnout. Potřebuju jim stačit. Je to jiné mít tři děti než jedno. Zároveň jsme úplně byli jiní na tu první dceru, na nejstarší, než na tu poslední. Já jsem stále žil slovem „Musím“. Stále jsem žil tím, co musím udělat. A myslel jsem to úplně upřímně.“

Ptám se ho, co to znamená žít slovem „Musím“.

Odpovídá: „V rodině jsem to tak neměl, ale ve sboru a v práci ano. Stále jsem se ptal, jestli mám v životě požehnání. Od malička jsem byl vedený k tomu, abych druhým pomáhal. Kdokoliv přišel, tak jsem byl zvyklý, že se mi lidi svěřovali, bral jsem to jako výsadu.“ Stále měl pocit, že se od něj něco očekává, že od něj něco očekávají druzí, i Bůh, že tak je to správné.

Ptám se, kde se vzalo slovo „Musíš“.

Odpovídá: „Nevím. V tuhle chvíli mám takový tlak na prsou, je to hodně nepříjemné.“

Jakmile má před sebou nějaký úkol, cítí napětí a má strach, že mu selžou záda, bojí se bolesti. Znovu se ptám, co to je za pocit „Musíš, musíš“.

D říká: „Například jsem přišel unavený z práce a chtěl jsem si lehnout. Ale někdo ze sboru je v nemocnici, a tak si nemůžu lehnout a musím jít za ním. Vnitřně se tomu bráním, přece mě nikdo nenutil, ale jako kdybych byl ovládaný, jedině tak můžu dostat tomu, abych byl dobřej člověk. Nemám to slovo rád. Slovo „Musím“. Ale nechal jsem se tím neustále ovládat. Nechtěl jsem něco dělat, ale dělal jsem to. Chtěl jsem si odpočinout, ale hned jsem si vyčítal, že si chci odpočinout. Zároveň manželce to dokážu přát, ona to neměla lehké. Máme tři děti a ve všem mě podporuje. Přeju jí, aby se po obědě vyspala, aby vyšla na sluníčko. Nezáviděl jsem jí to, ale chtěl bych to taky umět, jako to dělá ona.“

Znovu se ptám, co to je za vnitřní hlas, jaké to je slyšet vnitřním hlasem pronášené „Musíš, musíš“.

Odpovídá: „Vadí mi to. Vědomí, že přijdu z práce a čekají mě další úkoly. Ale potom přijdu, sednu si a začnu je vykonávat. Vadí mi to slovo „Musím“. Je to těžký, je to břemeno. Jsem trémista. Druzí to nikdy neviděli, ale já ano. Ani ženě jsem neřekl všechno, co jsem zažil. Jsou věci, které jsem neřekl nikomu.“

Pláče.

„Stydím se za to, jako děti jsme toho prožily hodně. Nikdy jsem o tom s nikým nemluvil. Mám strach, že už něco neunesu. Ani po operaci, kdy jsem se zbavil bolesti zad, se mi neulevilo.“

Ptám se, jestli vidí nějakou souvislost s tím, že jeho záda už něco neunesla a zároveň on něco neunáší na duši.

Říká: „Doktoři poznali, že to je psychický. Půl roku jsem bral Neurol a teď mám strach, že se to všechno zopakuje.“ Znovu se vrací ke svému úkolovému zaměření a říká: „Bral jsem na sebe věci, i ty, které jsem nechtěl. Pořád jsem chránil druhé, aby oni si ty úkoly nemuseli brát. Pořád jsem chtěl spasit svět.“

Ptám se, kam až by musel dojít, aby sám sobě dal požehnání.

Hluboce se zamýšlí a říká: „To mi nezní hezky. Asi jsem celou dobu žil v iluzi a teď vím, že potřebuju pomoci, abych se mohl osvobodit.“

Domlouváme se, že příště mi poví něco o své primární rodině, o svých rodičích, a ptám se ho, s čím odchází.

Říká: „Mám hezký pocit. Jako by se ve mně něco začalo uvolňovat. Jako kdybych cítil nějakou naději. Uvědomuju si, že jsem v sobě něco dusil.“

2. sezení

Klient D začíná okamžitě mluvit. Říká: „Minule jsem cítil ulehčení. Měl jsem pocit, že jsem ve správných rukou. Ale teď jsem jdu s obavou, co se bude otevírat. Se ženou jsme schopni mluvit o všem, o sexu, o penězích, o dětech. Neřekl jsem jí ale o tom nejhlubším. Ale chtěl bych na to na všechno zapomenout, což se mi docela dobře dařilo. A teď ale vím, že tam budete směřovat a že budete vyndávat ty věci, na které jsem chtěl zapomenout. Zároveň k vám cítím důvěru. Byl jsem po tom minulém sezení spokojený, ale nevím, proč vám to pořád zdůrazňuju.“

Ptám se, o čem se ženou nemůže mluvit.

Říká: „Vždycky jsme se pohádali. S rodiči. Myslel jsem si, že na nich nejsem závislý. Stýkám se s nimi tak jednou za měsíc. Manželka mi říká, že vždycky, když k nim přijedeme, tak že jsem jiný, že jsem nějaký napjatější. Jako by byly na světě dva světy. Svět s mými rodiči a potom svět mého manželství, který je rájem. Moje žena je ze stejného prostředí, ale ta si to uměla vyřešit líp. Pořád mě žene to, že moje děti nesmí nic podobného zažít. Štěstí dokážu nacházet jedině ve své vlastní rodině. Já ale ve své rodině štěstí nepoznal. V té rodině, kterou mám teď, je pro mě útočiště především. Moje žena nechtěla, abych jezdil za svými rodiči. Já jsem tam sice nejel, protože si to nepřála, ale dusil jsem to v sobě. Celý život v sobě mám, že bych měl rodičům pomáhat, ať jsou jacíkoliv. Táta vždycky těžce pracoval, jezdil po montážích a vracel se pozdě. Znal jsem ho jen jako opilého, vždycky přišel domů v rámusu. Když jsme jeli na dovolenou, tak jsem ho tam vnímal opačně. Jako že je fajn. Mám ho rád, a tak všechno svádím na to pivo, který pije. Máma to měla hrozně těžký. Všechny nás vychovala v křesťanství. A když jsem byl malý, tak jsme opravdu žili v chudobě. Pamatuju si takové věci, jako že mi třeba nezašila trenýrky, a já jsem to zjistil až na tělesný výchově a hrozně jsem se styděl. Bylo nás

pět dětí, já jsem z dvojčat a byli jsme třetí v pořadí. Táta nebyl křesťan. Co si pamatuju, je jenom pár hezkých chvil, třeba když jsem na Vánoce něco dostal. Asi z nás pěti jsem nejcitlivější na alkohol. I když táta třeba nebyl opilej, stačila špička a už se choval hrozně. V některých věcech jsem odvážnej, ale v jiných věcech jsem zbabělej. Spoustu věcí jsem nedokázal říct nahlas. Někteří mí sourozenci to dokázali. Když táta ubližoval mámě, tak jsem se zastával jenom pasivně, nikdy jsem tátovi neřek, aby to nedělal. Nebo možná jsem to řek, ale měl jsem to říkat častěj, měl jsem se mámy víc zastávat. Měl jsem bejt důrazněj. I jako dospělej jsem jezdil mámě pomoci a urovnávat spory mezi mámou a tátou. Třeba na střední škole se sestra s tátou pohádala. Já jsem jenom trpěl. Máma je sirotek, měla strašně těžký dětství. Říkali jsme jí všichni, aby od táty odešla, ale až později jsem pochopil, že je na něm závislá. Mámu vychovala starší sestra, starala se o ni. Naši se potkali na Slovensku a máma s tátou potom odešla do Čech, takže ztratila i ten zbytek rodiny, který měla. Bydleli jsme ve starým domku a bylo nás pět dětí. Táta byl celej život pryč, jezdil jenom na víkendy domů a úplně všechno bylo na mámě. My jsme jí říkali: „Mami, celej život trpíš. Proč od táty neodejdeš?“ A ona říkala, že nechce být sama. Táta někdy přišel opilej tak, že byl opilej do němoty. To ho potom opečovávala, on se druhý den omluvil, ale pak to udělal znovu. Pamatuju si, že jsem jako dítě měl černej kašel, dusil jsem se a jela pro mě pohotovost. Byl jsem živej a zlobivej. Máma neměla vůbec žádný vzdělání.“

V tuto chvíli se klient D rozplakal a říká: „Máma vždycky dřela. Dělala ty nejhorší práce, jenom aby nás uživila.“

Ptám se ho, o čem pláče, o čem jsou jeho slzy.

Odpovídá: „Pořád si říkám, jestli jsem to mohl nějak zmírnit, jestli jsem mohl mámě nějak pomoci. Je mi to strašně líto. Ze všech dětí se mi dařilo nejlíp, mám nejvyšší vzdělání. To je to, co žena nechápe, ten můj vnitřní běs, že si pořád říkám, že bych měl udělat víc, že se mám dobře, že pořád mámě a sourozencům něco dlužím. My jsme se snažili všem dcerám dát stejně.“ Upřesňuje: „Jako kdyby mě mrzelo, že se mám dobře. Hodně jsem pomohl bratrům, i finančně. Ženě to nevadilo, ale mně to pořád nestačí. Jako kdybych jim pořád něco dlužil.“

Vracím zpět jeho pozornost k matce a k jeho pláči. Říká: „Máma dělala celej život u pásu. Chtěl jsem studovat, abych taky neskončil, abych taky nemusel dělat u

pásu. Jako dítě si pamatuju, že když byl táta na montáži a nejezdil domů, tak všechno doma fungovalo. Pak táta přišel a všechno naboural. Moje žena mojí mámě vyčítá, že nás neochránila. Mám to pořád v sobě tak, že když někdo trpí, tak to cítím, jako kdybych trpěl já.“

Ptám se, před čím je jeho matka měla chránit.

Říká: „Před těma scénama. Věděli jsme, že když táta přijde opilej, tak ničí nábytek, vyhazuje knížky, všechno zničí. Naše máma jenom trpěla. Je mi strašně líto, že to všechno přežila a přečkala. Táta, když byl střízlivej, tak to s ním šlo, ale když byl opilej, tak se proměnil. Vypadalo to strašně, vyhazoval nám věci z okna. Já jsem je pod oknem sbíral. A strašně jsem se styděl, jestli se někdo náhodou z okna nekouká. Vyhýbal jsem se sousedům, protože jsem se styděl za ten rámus, který od nás slyší. Hrozně jsem si přál, abychom byli spořádaná rodina. Někdy dokonce soused zazvonil a říkal, abychom se uklidnili.“

Ptám se, co v tuhle chvíli cítí, když o tom vypráví.

Vysvětluje: „Bezmoc. Chtěl bych strašně něco změnit, ale nemůžu. V dětství jsem měl sny, že jsem na pohyblivejch pískách, který se mi hýbaly pod nohama, já jsem věděl, že se propadnu do vody. Odmala mě hodně utvářelo křesťanství. Věděl jsem, co mám dělat. Ale realita doma byla úplně jiná. Mám to doteďka. Když se třeba chytne s manželkou, ona se otřepe a za chvíli je úplně v pořádku. Já nemůžu vůbec fungovat, nemůžu jít do sboru, mám pocit selhání.“

Vracím se zpátky do jeho dětství a ptám se, proč měl obavy potkat sousedy.

Říká: „Strašně jsem se styděl. Moji sourozenci ne. Já nevím, proč jsem se tak strašně styděl.“

Ptám se ho, jaký má pocit teď, když o tom mluví.

Dodává: „Jako že bych neměl prožívat problémy druhých. Chtěl bych říct, že mám zlost, ale zlost to není, i když mě to napadlo. Na tátu jsem byl vždycky naštvanej. Není mi milý, že se vyptáváte. Ale zároveň cítím nějaký uvolnění, že to mám komu říct.“

Opět pláče.

Uvádí: „Mám pocit, že se něco vyplavuje. Nikdy jsem to nikomu neříkal. Ani Bohu v modlitbě. Mám to zašpuntovaný. Svoji ženě jsem řekl jenom nějaké obecné věci, jak to u nás vypadalo. Vy jste první člověk, kterému to říkám. I když se sejdeme se sourozenci, minulosti se úplně vyhýbáme.“

Popisuji mu svůj pocit a říkám mu, že cítím tíhu z toho, co vypráví, a ptám se, co to je za věci, které nejdou říct ani Bohu v modlitbě.

Říká: „Museli jsme mámu fyzicky bránit. Nic víc.“

Ptám se, o čem to mluví.

Říká: „Nevím. Mám na sebe vztek, že tak citlivě vnímám svět. Strašně jsem se styděl za to, že táta bije mámu.“

Opět se ptám na jeho pocity.

Dodává: „Jsem rád, že jsem to vyslovil. Já jsem to jen naznačil a vy jste mě donutila to vyslovit nahlas.“

Ptám se, jestli je to tak těžké říct.

Odpovídá: „Ne. Jenom cítím stud a bolest. Nevím, jak to mám vyjádřit. Pořád mám pocit viny, že se mám tak dobře a lépe než ostatní lidi. Není to vina, ale je mi strašně líto, že máma musela trpět. Cítím bezmoc, že jsem něco chtěl, ale neudělal, že jsem se nepostavil tátovi.“

Znovu pláče.

„Já jsem třeba zalez pod stůl, když mámu bil.“

Ptám se, jestli selhal.

Říká: „Nevím, moh jsem udělat víc. Cítím výčitku, že jsem něco mohl udělat, ale já vlastně nevím, jestli jsem mohl udělat víc.“

Ptám se, jestli se schovával pod stůl často. V tuto chvíli ho chytá křeč do nohy. Musí si stoupnout a nohu uvolnit.

Uvádí: „Asi hodně často. Vzhledem k téhle situaci, když táta bil mámu, jsem byl strašně zbabělej. Nezasáhl jsem. Ani v hádce. Místo toho, abych se s tátou od plic pohádal.“

Ptám se, jak se mu žije s tím, že je zbabělec.

Upřesňuje: „Je to hrozně blbej pocit. Dřív jsem si to neuvědomoval.“

Já popisuji svůj pocit, že mám vztek na jeho mámu, že opravdu nebyla silnější a že její postoj vedl k tomu, že on sám se cítil povinen ji bránit.

Říká: „Já jsem opravdu nemohl nic dělat. Když jsem potkal svou ženu, tak jsem děkoval Bohu. Začal jsem díky ní žít hezkej život. Už jsem se nikdy nechtěl vracet k tomu, co jsem prožil doma.“

Konstatuji, že mi to připadá jako náklad k neunesení a znovu připomínám jeho psychosomatické problémy se zády, které končily až operací. Vracím se také k té větě, kdy říkal, že by si přál, aby jeho děti něco nezažily. Co to je?

D říká: „Přál bych si, aby šly do života uvolněnější, sebevědomější, ne tak sevřený jako já. Aby nebyly ničím svázaný.“

Ptám se ho, s jakým pocitem odchází.

Odpovídá: „S pocitem, že jsem opravdu nemohl dělat víc.“

3. sezení

Klient D uvádí, že se má lépe, že ke mně jezdí rád. Jako by měl pocit, že se něco uvolňuje. Má strach mluvit o euforii, ale bylo pro něj příjemné, že když odjížděl z minulého sezení, tak dokonce mohl se ženou mluvit o svých rodičích.

Říká: „Sáhnul jsem si až na dno. Ale už jsem se začal odrážet. V práci mě to nebavilo a ve sboru taky ne. I doma jsem se cítil nepotřebně. Spíš jsem si někam zalezl. Zjistil jsem, že nemám ani fotky z dětství. Dělicí čára je vstup do manželství.“

Vybavilo se mu: „Ale asi je to hloupost, byl jsem strašně malinkej, vůbec nevím, jestli je to pravda, nebo jenom sen. Musel jsem do nemocnice. Máma mi dávala šatičky a já jsem hrozně brečel, nevím proč. Nevím, jestli je to pravda. Nechtěl

jsem šatičky. Snažil jsem se vzpomínat na hezký věci. Třeba když jsme jezdili na chatu, bylo nás tam víc rodin a dělali jsme táboráky. A když jsem si na tohleto vzpomněl, tak se mi vybavilo, jak se táta napil a chtěl se tam věšet. Byla to strašná ostuda. Hrozně jsem to tenkrát prožíval.“

Ptám se, jak je na tom se svou zbabělostí.

Odpovídá: „Napsal jsem si větu: „Nic víc jsem nemohl dělat“. Udělalo mi to dobře si to takhle připomínat. Je mi to lehce nepříjemný, že ze mě taháte to, co jsem zašpuntoval. Je to vlastně strašně nepříjemný, když to děláte. Mám tajemství, o kterém víte jen vy.“

Ptám se, jaké je to tajemství.

Říká: „Mám mladšího brácha a jsem nebyl hodný dítě. Já jsem sice ve škole prospíval nejlíp, ale s bráchou jsme se poprali. Bylo mi asi dvanáct nebo třináct, chytnul jsem ho za nohu a brácha spadl na hlavu. To jsem fakt tenkrát přestřelil, je to pořád ve mně. Brácha je teď nemocnej, má rakovinu a má vývod ze střeva. Mám pořád pocit, že bych se mu za to měl nějak odměnit a že bych mu měl nějak pomoci. Teď vůbec nevím, proč to dávám do souvislosti. Přitom necítím vinu.“

Ptám se ho, jak tomu mám rozumět, že tak často opakuje, že necítí vinu, koho vlastně tím přesvědčuje a co cítí.

Říká: „Já necítím nic.“

Nabízím mu hypotézu, že vinu cítí. A snaží se sám sebe přesvědčit, že ji necítí.

Odpovídá: „Vždycky jsem se snažil všem pomáhat. Mám fakt blbej pocit, že se mám ze všech sourozenců nejlíp. Tak to vnímám. Život jsem prožíval se vším všudy a ve všem se mi dařilo. Mám takovej nutkavej pocit. Jeli jsme třeba na návštěvu k jednomu bratrovi ze sboru a měl jsem potřebu mu koupit fakt hodnotnej dárek. Ženě se to nelíbilo a říkala mi, proč pořád musím něco dokazovat. Jestli je to proto, abych něco odčinil. Já vlastně dávám lidem všechno, co mám. Ženě to chvílemi vadí. Nikdy jsem nebyl fixovanej jenom na svoji rodinu. Tam sice mám ty sklony největší, ale snažím se všechno dávat i těm lidem okolo. Jednak

máma mi řekla, že už jako malej jsem chtěl vždycky zachovat tvář. Vždycky jsem si o sobě myslel, že jsem upřímněj, že říkám to, co cítím.“

Popisuji mu svůj pocit, že jeho život je nesmírně náročný. Také to, že se mi zdá hodně složité se vyznat v té situaci citově, že na jednu stranu měl tátu tak rád, na druhou stranu si uvědomoval tátovu zlobu. Že nerozumím tomu, jaké vztahy má ke své matce a jak se v tom všem vyznat.

Říká: „Možná se snažím z toho ze všeho utíkat. Už v patnácti v šestnácti jsem třeba starým sestřám ve sboru pokládal lino. Pořád jsem žil nějakou obětavou prací pro druhé. Ale pak jsem přišel domů a tam byl táta, kterej pil, a to byla úplně jiná realita.“

Bavíme se o tom, jaké společné rysy mají děti alkoholiků.

Dodává: „Já vím, že taková knížka o dětech alkoholiků je, ale já jsem nikdy neměl odvahu si ji přečíst. Jako bych se bál, co se tam dozvím.“

Ptám se, z čeho čerpá svou sebehodnotu.

Říká: „Pořád jsem se snažil něco dělat a potřeboval jsem pochvaly víc než někdo kdokoliv jinej.“

Upozorňuji jej na to, že každý potřebuje pochvalu za dobré věci, které udělá. Ptám se, za co ho chválila jeho máma.

Odpovídá: „Nic si nevybavuju, že by mě někdy pochválila. Určitě mě má ráda, možná když jsem přinesl vysvědčení, to asi máma měla radost, koupili jsme dortíky.“

Ptám se, za co ho chválili jeho spolukřesťané.

Uvádí: „Za to, co jsem udělal. Když se mi daří, tak podávám dobré výkony. Ale jakmile se dostanu do stresu, tak zkolabuju.“

Poukazuju na vliv matky, na prožitek sebehodnoty.

D říká: „Ano, asi cítím, že to tam nebylo, protože vlastně nemám žádnou sebeúctu, to není příjemný.“

Ptám se ho, co si myslí, že by jeho matka na něm hodnotila jako cenné.

Odpovídá: „Nevím.“ Zároveň však říká: „Je to hrozná fuška se obětovat a starat se o druhé. Byla to fuška. Pořád jsem něco řešil, pořád jsem pro někoho dělal, každého jsem vyslechl, pak mi za to děkovali, že jsem jim pomohl. Ale mě to začalo ničit. Já se snad umím i odvázet, ale jako i v dětství jsem byl příliš vážnej. Jako byste mně otevírala oči. Za tu vážnost mě spolukřesťani chválili, za tu pomoc, kterou jsem jim poskytoval, a já jsem to dělal rád. Teď si ale uvědomuju spoustu věcí, jak jsem v tom nebyl vyrovnanej. Já dokonce, i když rodina je moje nejcitlivější místo, já si ani nevěřím v tom, co jsem udělal pro svoje vlastní děti.“

Znovu se vracíme k tématu jeho primární rodiny a ptám se, jaké zkušenosti, jaké informace o rodině si odnesl do života.

Říká: „Já vlastně nevím.“

Pláče a opakuje: „Cítil jsem se dobře, když jsem někomu, pro někoho něco udělal, a on mě třeba za to pozval na oběd. Doteď si pamatuju, že i v pubertě jsem utíkal z vlastní rodiny do rodiny spolukřesťanů, kde jsem se jim snažil pomáhat.“

Znovu pláče.

„Hodně jsem chodil do rodiny kamaráda. Hodně jsem z domova utíkal. Ale neměl jsem odvalu z domova odejít. Byl jsem vlastně doma až do manželství, kdy jsem se potom přestěhoval ke svojí manželce. Třeba brácha, ten šel na učení do jinýho města, a já jsem mu to strašně záviděl, že už může bydlet na internátu a ne doma.“

Ptám se ho, jakou oblast života mu otevřelo to, že se tak angažoval do pomoci druhým.

„Dali mi přijetí.“

Ptám se, co by zůstalo, kdyby se všechny jeho dobré skutky vymazaly.

Přemýšlí: „To je hrozný zjištění, to, co rozebíráme. Ale možná je to dobrý zjištění. Ani to nechci vyslovit. Jako kdybych všechny ty dobré skutky dělal jenom proto, abych přežil.“

A opět pláče.

Zmiňuji obecně lidskou touhu po přijetí, to, že je normální hledat přijetí a být ochoten pro to něco udělat.

Říká: „Měl jsem pocit, že člověk musí dělat pořád víc.“

Poukazuji na to, že měl silné vědomí toho, jak je potřeba druhé lidi chránit před beznadějí, bezmocí, starostmi, úzkostí, a ptám se, kdo ochránil jeho.

Vypráví o dceři, jak se za ni dokázali postavit, když měla problémy.

Znovu opakuji, že se o všechny postará, ale kdy se stará sám o sebe.

Říká: „S vámi jsem schopen se bavit o věcech, o kterých jsem dříve nebyl schopen mluvit. Dokonce teď jsem byl odhodlanější říct v domě, že nebudu vynášet popelnice na ulici, ať je vynese někdo jiný.“

Dáváme si úkol do příště, že bude přemýšlet o tom, kdo se postará o něho, a také, že se zamyslí nad tím, čím se cítí tak svázaný.

V tuto chvíli se hodně rozplakal a říká: „Vychutnávám si, když někdo pomůže mně.“ A opět ho chytá křeč do nohou.

Na konci sezení odchází s větou: „Zasloužím si mít se rád. Myslel jsem to, ale neměl jsem se rád. Je mi lépe a cítím se svobodnější.“

4. sezení

Přichází s tím, že se cítí v pohodě. Druhý den po minulém sezení se probudil brzo ráno a promítal si náš rozhovor. Oživoval si ho jako něco, co je příjemné, i když je z toho někdy jako zbitý.

Ptám se ho, jak mám tomuto prohlášení rozumět.

Upřesňuje: „Jako by se ze mě něco vyplavovalo. Cítím se lehčí, uvolněnější, jako kdyby se vyplavovalo něco zlého, jsem lehčí. Tolik bych vám toho ještě chtěl říct. Ale kdybyste se mě teď zeptala co, tak nevím co. Já jsem si při první návštěvě myslel, že dostanu radu a půjdu. A my si povídáme. To je mi moc příjemné. Dokonce jsem o tom všem začal mluvit se ženou a ona byla moc ráda. To je

zvláštní, jak otevíráte ty moje komnaty. Třeba to, jak jsem byl pod stolem, když jsem se bál. Cítím uvolnění, jako kdybych se od něčeho osvobodil. Dokonce si teď dokážu říct: „Když něco nemůžeš změnit, tak si tím nelam hlavu.“ Opravdu jsem šel až do krajnosti v pomáhání druhým. Brát ostatní, jak jsou. To mi u druhých šlo. U druhých jsem to uměl je respektovat, ale u sebe ne a u rodiny také ne.“

Mluvím s ním o technice Virginie Satirové, jak jsou děti zakleté, zakouzlené od svých rodičů, a o tom, jak se v rodině vytváří sebeobraz a sebeúcta. Propojuji to s otázkou, za co byl v životě oceněný.

Říká: „Nevím, na to si nevzpomínám. Asi jenom opravdu za to vysvědčení. Máma byla pořád utrápená.“

Ptám se tedy, jak to dělal, aby byl vidět, když jich bylo pět dětí a máma na ně byla sama.

V tu chvíli se hluboce zamyslí: „Tápu, snažím se vybavovat nějaké chvíle.“

Dodává: „Nevěřím si. Ale nějak jsem se s tím vším popral. Vybavuju si jenom dárky pod stromečkem a pochvalu za vysvědčení. Ale nevybavuju si vůbec takový ty běžný věci, co jsem dělal se svými dětma.“

Znovu pláče.

„Že jsem třeba byl u postýlky a četl jim pohádky, nebo si je vymýšlel. Mluvili jsme se ženou o dětech, co jsem jim mohl dát, ptal jsem se jí, co jsem jim tak mohl dát. Ona na mě jenom vykulila oči a vykládala mi, co všechno jsem pro děti udělal. Proč mě o tom někdo musí přesvědčovat? Že jsem udělal něco pro svoje děti, když to přece vidím, že všechny holky jsou šťastné a spokojené. Já si pamatuju jenom svoje selhání, ale ne to, co jsem udělal dobře.“

Říkám mu, že to na mě dělá dojem, že je skvělý otec, když ho poslouchám, jak mluví o svých dětech.

Sám sobě pokládá otázku, pro koho bychom měli být cenní, a říká, že pro rodiče. Já mu otázku otáčím a říkám, jestli bychom také neměli být cenní sami pro sebe. Říká: „Vytvořil jsem si ve své rodině podmínky,

ve kterých se mi žilo dobře. Stálo to hodně úsilí a námahy. Jsem rozmazlenej. Nevydržel bych to, co vydrží druzí. Jakmile jsou třeba nějaké vztahové problémy ve sboru, hned mě to hodně vezme. Nebo jenom drobná nepohoda v manželství a já už jsem úplně vyřízenej. V práci to mám dobrý, ale pak mě přepadne pocit selhání. Vůbec tomu nerozumím. Celý život si žiju v klidu, všechno se mi daří a pak jsem se takhle sesypal. Nebyl jsem schopnej se ani soustředit v práci. Vůbec mi nešlo se odpíchnout

ode dna. Rozumově se mi vůbec nic nestalo, ale najednou to všechno padlo. Měl jsem pocit, že jsem selhal úplně ve všem. Vědět věci z rozumu je jedna věc, ale cítím něco úplně jiného.“

Pláče.

„Teprve ty rozhovory s váma mně pomáhají na tom nějak pracovat.“

Znovu mu pokládám otázku, co v životě dělal, aby cítil svou hodnotu.

Říká: „Nevím vůbec, na čem jsem to postavil. Pořád jsem se podceňoval.“

Nabízím mu svou fantazii, že svou hodnotu postavil na dobrých skutcích.

Říká: „Určitě jsem v životě něco udělal, ale přineslo mi to vždycky jenom chvilku euforie a pak jsem se zase musel snažit dál a víc.“

Ptám se, jestli je pro svět dobře, že se narodil.

Říká: „Žiju rád. Ve třiceti jsem si říkal, že mám polovinu života za sebou.“

Opět pláče a říká: „Cítím se uvolněnější a teď vím proč. Vy mě berete, i když brečím.“

Ptám se ho, jestli bylo možné v jeho primární rodině plakat.

Odpovídá: „Sourozenci mi vždycky říkali, že jsem nervák. Okolí mě vnímá jinak. Vnímá mě jako klid'ase a silného člověka. Ale myslím si, že to hraní hry na toho siláka mě vyčerpávalo. Je pravda, že se ukážnu. Dokážu se ovládat. Ale taky je potřeba to někde vyventilovat. Jako kluk jsem určitě brečel. Ze zoufalství, z bezmoci, ze strachu.“

Ptám se, jestli ho někdo ukonejšil.

Říká: „Nepamatuju se.“

Poukazuji na to, že často říká, že si něco z rodiny nepamatuje, jako kdyby tam bylo nějaké vakuum. Obrací pozornost do přítomnosti, o tom, že byli s rodinou na dovolené a že cítil něco jako svobodu, že nemusel dodržovat pravidla, která si dříve nekompromisně dodržoval.

Říká: „Vlastně jsme stihli úplně všechno, ale bylo to jiné než dřív. Jako kdyby to vyvěralo ze mě, jako kdybych měl chuť to dělat a nebylo tam to slovíčko „Musím“.“

Obrací svou pozornost ke kolegovi, který má rakovinu. Říká: „Bál jsem se za ním jít do nemocnice. Říkal jsem si, nemůžeš nic udělat, nemůžeš mu pomoci. Ale pak jsem si říkal, aspoň ho potěšit můžeš. Dřív bych se z toho úplně hroutil, že mu nemůžu pomoci. Teď jako kdybych byl víc nad věcí, jako kdybych byl silnější. Poprvé v životě jsem tu situaci vzal z jiného úhlu. Trošičku jsem od té situace poodstoupil a opravdu si řekl, že stačí to, co můžu udělat. Prostě za ním zajít a potěšit ho v nemocnici.“

Říkám mu, že ta změna na mě působí tak, jako kdyby již nemusel spasit celý svět proto, aby měl právo žít.

Uvádí: „Určitě jsem si odlehčil. Mám teď radost a říkám si, že to, co je potřeba udělat, nemusím udělat hned.“

Ptám se ho, jestli dokáže dát sám sobě jako malému klukovi to, co dokázal dát svým dětem, když byly malé. Laskavost, toleranci, pochopení, přijetí, citové obejmutí. Dokáže to sám sobě dát?

Říká: „Věřím, že ano. Osvobozuju se.“

Ptám se ho, jak teď vnímá svou sebehodnotu.

Říká: „Nevím. Ale vím, že jsem dal pusu dceři a řekl jsem jí: „Mám tě rád taková, jaká jseš.“ Cítil jsem se v tom dobře, že jsem to mohl vyslovit. Už se nebudu tak trápit.“

Ptám se ho, s jakým pocitem odchází.

Odpovídá: „Mám dobrý pocit, že moje hodnota existuje, i když nepodávám žádnéj výkon a nedělám žádné skutky. A to tak cítím, ne, jenom že bych to tak říkal.“ Jako úkol do příště si dáváme, že se budeme věnovat práci s emocemi, jak dokáže vnímat a pracovat se svými vlastními pocity.

5. sezení

Klient D uvádí: „Cítím se celkem dobře, uvolněněji. Věci říkám uvolněněji i v práci. Dřív jsem se za svůj názor ze všech sil bil, nebo jsem mlčel. Jako kdybych se začal brát míň vážně. Vracel jsem se v pocitech do dětství a snažil jsem se vzpomínat. Třeba na sourozence, ale mám tam úplně vygumováno. My teď máme dobrý vztahy. Volal jsem sestře, ona nežije v Čechách, ptala se na rodiče, a tak jsem jí vyprávěl, co si všechno neseme z mládí. Říkala, že to taky pociťuje, že má i velké zdravotní obtíže. Přiznal jsem se jí, že chodím na psychoterapii a že mi to dělá dobře. Ona říká, že si to všechno v sobě taky nese a že to neřekla ani manželovi. To jsem netušil, já jsem myslel, že jediné já jsem takový slaboch. My jsme se se sourozenci nikdy do minulosti nevraceli. Říkala, že je moc ráda, že jsem o tom začal mluvit. Že pro ni je dětství taky tabu. Nikdy o tom nemluvila. Stejně jako já.“

Ptám se, o čem vlastně nebylo možno mluvit.

Říká: „Křesťanství, který nás učila máma, nás vytvářelo, že máme být pořád dobří a chovat se správně. Přitom to doma bylo peklo. My máme mezi sebou se sourozenci dobrej vztah a přitom jsme o tom nikdy nemluvili. Starší brácha, ten odešel už v patnácti na učení a ten jako kdyby na tom byl nejlíp. Ten se zaměřuje na svou rodinu a úplně se od té naší původní rodiny odtáhl.“

Navazujeme na téma, které jsme si stanovili minule, a to sice na práci s emocemi a o tom, že pracovat s emocemi se děti hodně učí od matky, která je přirozeně emotivnější než otec.

Klient D říká: „Máma je přecitlivělá. Když jsem dospíval, tak jsem viděl, jak naši spali odděleně. Vůbec nikdy si nepamatuju, že by dal táta mámě pusu. Máma nezvládá vztahy ve sboru, vůbec si nevěří. I ty nejmenší věci bere tragicky. Třeba to, že si jí někdo nevšimnul, že ji někdo nepozdravil. Ona celej život jenom trpí. Trpěla i s tátou. Sice měla nějaký kamarádky, ale ty si k ní jenom tak chodily

půjčovat peníze a možná ji využívaly. Táta vždycky všechno propil, propil celou výplatu. Máma chodila do práce, byla udřená, aby nás uživila. Když teďka přijdeme za mámou, mluví jenom o tom, kdo ji přehlíží, kdo si jí nevšímá a o tom, že ji někdo nemá rád. Máma měla vztahy jenom s náma. I teďka, když jsme ve sboru na shromáždění, ona si sedne do koutku a pak si stěžuje, se si jí nikdo nevšimnul. Ale ona sedí v koutku a vůbec k nikomu nejde. Máma vždycky všechno domejšlí, všechno vnímá zkresleně a emotivně.“

Poukazuju na to, že to na mě dělá dojem, že matka neumí vytvářet vztahy, že se cítí nemilovaná, a dotazuji se, jak to měla ve vztahu se svými dětmi.

Říká: „Je mi to líto. Určitě na nás naložila velký břemeno. Bylo to s ní taky těžký. Cítím vinu.“

Ptám se, jak se máma chovala, když otec přišel domů opilý.

Pláče.

„Zavřela se do skříně a tam se schovávala celou noc. Fakt na to nerad vzpomínám. Naši se hrozně hádali, táta byl agresivní. Máma plakala a vyčítala mu to. Pamatuju se na ty první vteřiny, když táta otevřel dveře, a já jsem mu hned poznal na očích, že je zase opilej a bude agresivní. Věděl jsem, že přijdou hádky. Když se táta nevracel, šla pro něj máma do hospody. To ho ještě víc našťvalo. Souviselo to s výplatou. Máma měla strach, že táta ji celou propije a ona nám nebude mít co dát jíst.“

Opět pláče.

Ptám se, co máma dělala, když ji otec bil.

Vzpomíná: „Křičela, utekla a schovávala se mu. Nevím, co křičela. Nenadávala mu. Byla na něm hrozně závislá. Celý den potom ho opečovávala. Vůbec jsem to nechápal, ani jako dítě. Doteďka se nechce rozvést. Když jsme se o tom bavili, tak se rozbrečela, že je sirotek a že vedle sebe musí někoho mít. Přitom celý život trpěla, i zdravotně. Teprve jako dospělý jsem to pochopil, že je prostě závislá. Vždycky jsem si myslel, že jsem po tátovi. Říkali mi to. To mi bylo hrozně nepříjemný. Já jsem nechtěl být jako on.“

Ptám se ho, jak se cítil, když viděl mámu zavřenou ve skříni.

„Bylo mi jí strašně líto.“

Ptám se ho, jestli to jsou ty věci, o kterých není možné společně mluvit se sourozenci. O tom, jak máma hrála roli oběti, a o tom, jak se děti cítily provinile, že nebyly schopné nic dělat, a o tom, jestli se také na mámu zlobí za to, že nedokázala ani ona udělat víc.

Znovu ho bere křeč do nohou.

Říká: „Jsem celý napnutý, cítím to tak. Přistihuju se při tom, že mám vztek na sebe. Celý život jsem si nalajnoval, jak to má vypadat, jak mám fungovat, jak se mám chovat správně, a pak jsem se najednou sesypal. Když my přijdeme domů, děti se nám pověsí na krk, jsou rády, že jsme doma. Já si vybavuju jenom lítost.“ V tuto chvíli se znova rozpláče. „Nepamatuju si, že bych se mámě někdy vrhnul do náruče. U svojí mámy nic takovýho neznám.“

Ptám se, jakou mámu dítě potřebuje. Odpovídá ihned:

„Silnou a takovou, které může důvěřovat.“

Poukazuji také na to, že dítě potřebuje mámu bezpečnou a předvídatelnou.

Na to odpovídá: „To rozhodně nebyla. Utekl jsem z rodiny do manželství. Myslím si, že smrt by byla pro rodiče vysvobození. Trápí pořád jeden druhého. Nikdy jeden druhého nepodpořili, pořád si jenom ubližují.“

Ptám se, jak se žije dítěti s takovými rodiči.

Říká: „Špatně. Chtěl bych to všechno vymazat. Mám strašný pocit viny a bezmoci. Všechno jsem se snažil dělat. Umýval jsem nádobí, luxoval jsem, ale vůbec nic nezabíralo, stejně doma nebyl klid. Cítím vinu a bezmoc. Tak to cítím.“

V závěru sezení uvádí: „Mám pocit ulehčení. Jako by ve mně něco tlouklo. Říkám si, jestli mám mít na mámu zlost, nevím. Tlumím to v sobě, hromadí se to, ale teď to cítím. Já mám na mámu zlost.“

6. sezení

„Zase se cítím uvolněněji. Vůbec nevím, proč tohle slovo pokaždý používám. Hodně jsem uvažoval, mám pocit, jako bych se s něčím vyrovnával. Banální situace, které mně dřív vadily, tak s těmi se teď líp vyrovnávám. Určitě reaguju jinak než dřív. Volala máma, zase nám vyprávěla samý problémy, nemoce, operaci, jestli tam má jít, nebo nemá jít. Nejdřív jsem vyšiloval, snažil jsem se řešit. Teď ne. V klidu jsem si dál pracoval, vyslechl jsem ji, řekl jsem jí, co si o tom myslím, a zůstal jsem v klidu. Jo, je to stejná situace, ale teď jsem jí jenom poradil, podpořil, ale nezavalilo mě to. Dřív jsem šel až za hranici. Pořád jsem neměl dost, co by se dalo dělat. V restauraci jsem vždycky dával dýško, i když mi to nechutnalo. Teď nedělám věci proto, abych měl chválu. V restauraci číšník se choval špatně, dřív bych mu dal dýško, ale teď už jsem trval na vrácení peněz. Dřív bych měl pocit viny, teď ne. Naopak jsem měl dobrej pocit a vnitřní hrdost, že jsem nebyl za blbce. Takových situací je teď hodně, i v práci. Dokonce dokážu říct „Ne“ a cítím se líp, než když jsem se dřív snažil všem vyhovět. Jako kdybych si uměl víc vážit sám sebe. Dřív, když jsem někoho odmítnul, měl jsem pocit viny. Teď mám pohodu. V práci jsem i kolegům řekl: „Proč vždycky chodíte za mnou s prací, ale na pivo mě nevezmete?“ Oni říkali: „Když ty jsi takovej hodnej, my víme, že nám vždycky pomůžeš.“ Já na sebe přitahuju silný lidi, ty, který uměj manipulovat. S jedním takovým sedím v kanceláři. Pořád má nějaký monology, je hlučnej, nedá se zastavit. On si ze mě dělá vrbu, pomáhá mu to. Hází na mě svoje problémy se ženou. Ale když jsem mu chtěl něco říct já, tak na to neměl čas. Teď od toho můžu mít odstup. Řeknu mu: „Hele, já teď na to nemám čas.“ Když jsem vzpomínal na rodinu, tak se mi v myšlenkách vybavilo slovo zlost. Zlost na mámu. Ale vlastně na mámu ne. Ale na její jednání ano. Je tam zlost. Proč někdy nemluví o pozitivních věcech, proč nikdy nemluví o dobrých věcech? Mám na ni větší zlost než na tátu, kterej pil. Mám zlost, že si stěžovala, ale neudělala nic. Pořád si jenom mlela svou a stěžovala si.“

Ptám se ho, jaké to je, dovolit si mít zlost na matku.

„No divný, já přece na ni nemůžu mít zlost. Je to máma a jsme křesťané. Ale zároveň se tomu teď nebráním a říkám si, proč bych na ni nemohl mít zlost.“

Rozumově se tomu bráním, ale vnitřně tu zlost cítím. Možná taky cítím vyrovnání. Jako kdybych si dovolil něco, co je pro mě hrozně důležitý.“

Ptám se, jestli zlost a hněv může vnímat taky pozitivně.

Říká: „Já jsem to vždycky potlačoval. U dětí, když se hádali nebo měli vztek, říkal jsem jim, my se nemáme zlobit a hádat, my jsme křesťané.“

Znovu se vracíme k tématu práce s emocemi a s pocity a k tomu, jak se žily pocity a emoce u nich doma.

Vzpomíná: „Já si vůbec nepamatuju, jak máma žila pocity. Táta pil, ale pamatuju si, že když byl střízlivej, tak jsem ho vnímal dobře, ale u mámy si nepamatuju vůbec nic. Ani pohlazení, ani dárek. Táta mi třeba dárek dal, máma ne. Pamatuju si, jak táta reagoval na vysvědčení. Pochválil mě. U mámy si nepamatuju.“

Ptám se ho, jak se asi vede dítěti, které se svými pocity zůstává samo.

Odpovídá: „No, určitě jsem byl bezbranej, chtěl bych k někomu utýct. Vyříkat si to, vybrečet se z toho, co cítím. Doteďka všechno hrozně prožívám, i radost a štěstí. A pak třeba přijde nějaká banální blbost a já jsem přecitlivělej. Často obviňuju sám sebe z toho, co jsem neudělal, co je špatně. Mám pocit, jako bych svý emoce nezvládal. Teď tomu začínám rozumět, že mně s nima nikdo nepomohl, nikdo mě nenaučil, jak s nima zacházet. Neměl jsem na čem stavět. Teď to vezmu za jinej konec. Chápu, že to, co jsem si uvědomil, tak to začíná fungovat.“

Vracíme se znovu k edukaci o tom, co to jsou emoce a jak se s emocemi dítě potřebuje učit pracovat. Zároveň hovoříme o tom, že dítě, které nemá tak vyvinuté racio, může být svými pocity naprosto zaplaveno.

Říká: „Ano, to je přesně to, co cítím. Jako kdyby každý ten pocit zaplavil celou moji kapacitu. Rozum mi něco říká, ale já prostě jsem tak zaplaven pocitem a vůbec nevím, co s ním mám dělat. Teď mě to uklidňuje. Doteď jsem nevěděl, jak s těmi pocity naložit. Věděl jsem, že mě ty pocity ovládají. Pomáhá mi, když mi říkáte, že se s pocity dá pracovat a jak. Já jsem tohle do vínku nedostal, mě to nikdo nenaučil. Už jenom to poznání mně dělá dobře.“

Bavíme se o tom, že každý z nás může být sám sobě rodičem, může sám sebe ukonejšit, uhýčkat a pomoci si.

Znovu se mu v očích objevují slzy.

Říká: „Jsem navztekaný sám na sebe. Máma to, co neuměla, mi taky nemohla dát. Teď si říkám, co všechno jsem nedal svým dětem.“

Převádím jeho pozornost k tomu, že byl velký rozdíl mezi otcem, který, když byl opilý, tak byl vnímán negativně, ale měl také pozitivní rysy, zatímco u jeho matky jako bych měla pocit, že pro něj byla neuchopitelná.

Na to reaguje: „Další komplikace bylo to křesťanství. Teď chápu, že i negativní emoce má smysl. Já všechny svoje emoce potlačoval, všechny jsem je držel v sobě. Teď chápu, že to nejde, že emoce se musí prožít. To jsem doteď opravdu nevěděl.“

Ptám se ho, s jakým pocitem odchází.

Říká: „Cítím se uvolněněji. Jako kdybych našel nějakou rovnováhu. Něco se vyplňuje a vyvažuje a dokonce mám pocit radosti. Mám pocit, že si skutečně můžu pomoci. Mám teďka chuť se potkat se svojí emocí a zkusit si to ovládnout ji. Mám pocit, že se nebojím situace, je to výzva. Dřív mě to vždycky úplně zmuchlalo a já to v sobě dusil. Teď to nebudu dusit ani u dětí. Jestli mají nějaký pocity, ať si je žijí. Cítím se posílenej. Se vším se poperu.“

Jako téma do příště si dáváme pocit přijetí a za co mohu být přijat.

7. sezení

Klient D mluví o článku, který jsem mu dala k přečtení na téma osobních hranic. Narodilo se mu vnouče, ze kterého má radost. Cítí se v pohodě. Zároveň mluví o tom, že je příliš emotivní, že by měl méně prožívat pozitivní i negativní emoce. Říká, že negativním emocím se snažil v životě vyhýbat.

Potom se znovu vrací k článku o hranicích a o tom, jak je nutné naučit se říkat „Ne“. Mluví o tom, že jeho starší kolega si bere jednodušší zakázky za více peněz. Ale nyní i on si dovolil odmítnout nelákavou práci. A vůbec ho netrápilo, že si dovolil kolegu zklamat. Říká: „Asi se mi budete smát.“

Ptám se, proč bych se měla smát.

Vysvětluje, že mluví o detailech, o nepodstatných věcech. Že si například řekl známému, aby mu vrátil stokorunu, kterou mu půjčil, a dříve by si o to neřekl. „Tuhle větu používám, když mluvím s někým, koho si vážím. Nevěřím si. I když se mi daří, tak mám pocit, že to za moc nestojí. Rodina je pro mě to nejcennější a snad i Bůh. Především jsem vybuchl na nejmladší dceru. Omluvil jsem se za to, jak jsem se projevil. Mám teď špatný období, poznali to, je mi to líto. Jako kdybych ve výchově zklamal. Všechno negativní obracím proti sobě. Dřív bylo všechno v pohodě, teď mám pocit, jako kdybych nic nevytvořil. Ale zároveň cítím, že se to lepší.

Odmítl jsem i povinnosti ve sboru, ne z ješitnosti, ale nemůžu přistoupit na to, že budu dělat úplně všechno. Mám v sobě takový rozpor. Nikdo mi nic nevyčítá, nenaznačuje, ale něco ve mně je, co mi říká, že by to mělo být jinak. Druhá dcera se bude vdávat, je to všechno v pohodě, nevím, proč mám potřebu o tom mluvit. Jako by všechno mělo být naplánovaný, dokonalý, a když není, rozhodí mě to. Mám pocit, že jsem špatně. Mám pocit viny, dřív všechno, co bylo napsáno v Bibli, jsem bral úplně vážně, ze všeho jsem měl špatný svědomí. Radši jsem prohloupil, než bych si něco vzal pro sebe. Záviděl jsem druhým, že dokážou věci dělat jenom tak halabala.“

Ptám se ho, jaké má pocity vůči druhým lidem, že hodně mluví o pozitivních pocitech, o tom, jak si druhých lidí váží, jak jsou druzí lidé šikovní, jak jsou druzí lidé pro něj důležití, ale jaké má negativní pocity. Říká, že negativní pocity vůči druhým lidem moc nemá, že, pokud někdy měl nějaký negativní pocit, který vyřknul, tak toho pak hned litoval.

V mezidobí mezi schůzkami se učil pracovat s emocemi. Snažil se všimnout toho, co cítí, a zachytávat to. Uvědomil si, že negativní emoce obrací proti sobě. Často má na sebe vztek. Cítil se jinak, blbě, zvráceně. Žena říkala, aby si to s ostatními vyřikal, to, co obrací sám do sebe. Že by neměl všechno považovat za svoje vlastní selhání, ale že by měl také nechávat odpovědnost na druhých lidech.

Uvádí: „Vím, jaká by máma měla být. Ale vůbec si nepamatuju, jaká byla. Proč si nic nevybavuju? Pamatuju si ji až jako dospělé, byla pořád uštvaná a uhoněná.“ Nejranější vzpomínku, na kterou si vzpomněl, bylo, že zlobil a schoval se pod postel, máma se ho snažila odtamtud vyšťourat. Vzpomíná si, že se topilo

v kamnech. Koupali se v plechové vaně a střídali se. Ale nevybavuje si žádnou procházku, žádnou společnou aktivitu. Mluví o tom, že si nesměl dovolit žádné negativní emoce.

Ptala jsem se, ale co se s těmi negativními prožitky stalo, když jich bylo tolik.

Reaguje: „Mám v sobě určitě tlak, velkej přetlak, tlak na prsou. Často jsem míval pocit, že se nemůžu nadechnout. Často tajím dech, cítím tíhu.“ Říká, že na tátu si nikdy nedovolil projevit se negativně nebo zlobně. Na mámu si někdy troufнул, jako kdyby vinil ji, že by se měla chovat jinak. Například jí vyčetl, že neměl svačinu.

Říká: „Těžko se mi o tom mluví. I sourozenci mi to vyčítali. Jsem slaboch. Nikdy jsem tátovi neřekl, že byl viník. Mámě jsem řekl i to, za co nemohla. Těžko jsem se díval, jak žije, jak trpí. Hrozně jsem si přál, ať odejde. Když jsem byl potom dospělý, říkal jí: „Mami, odejdi, zajistil bych ti byt.“ Ale ona, že ne, nic nezměnila a mě to naštvalo. I moje sestra, dvojče, se do táty pustila. Zlobila se na něj, jak se k mámě chová. Já nevím, proč jsem si na tátu nikdy nedovolil. Něco jsem mu i řekl, ale nikdy jsem mu pořádně nevyčítal.“

Bavíme se o tom, že když projevil své pravdivé pocity, byly hodnocené jako negativní. A proto dodnes nemá odvahu své pravdivé pocity cítit.

Říká: „Určitě to tak je. Zním to. Já potlačuju to, co cítím.“

Bavíme se o somatizování, potlačování dechu.

Říká: „Nemůžu nic vykřičet. Dusím v sobě tu emoci, nic neudělám. Pořád potřebuju bejt hodnej, ničí mě to. Ale rychle se učím. Dřív jsem neměl odvahu, ani k tátovi, chtěl jsem mu všechno vykřičet a nedokázal jsem to. Strašně jsem se bál. Věděl jsem, co bych mu chtěl říct, ale když ta situace nastala, neřekl jsem nic. Byl jsem neschopnej. Dokonce jsem si myslel, že to, co cítím, je špatně, že nesmím nic cítit. Mám pocit, jako kdybych si kdysi nasadil masku a tu mám doteď. Ale ten můj vnitřní člověk nebyl tak hodnej jako navenek.“

Ptám se ho, jaké má pozitivní pocity a jaké to je mít pozitivní pocity.

Reaguje: „Umím se radovat. To mi jde.“

Vracíme se k těm pocitům, které nazýváme temné, nežádoucí. Poukazuji na to, že i tyto pocity jsou důležité, protože nám pomáhají se orientovat, žít, postoupit někam dál.

Říká: „Dřív jsem nikdy nechápal, že někdo třeba žárlí. Já jsem celý život zasvětil službě. Všechno jsem obětoval. Teď nejlepší kamarád, kterému jsem tolik dával, se na mě vykašlal kvůli svému synovi. Všechno teď dává jemu. Na mě se vykašlal. Já jsem se naučil všechny svoje pocity potlačovat. Často jsem cítil opak toho, než jsem dělal. Zlobil jsem se a přitom jsem pomáhal. Pořád jsem si myslel, jakej mám být, a takovej jsem se opravdu snažil být. Teď si uvědomuji, že prostě žárlím na toho malýho kluka.“

Celé toto sezení jsme tedy věnovali tomu, jaké pocity si u sebe uvědomuje, rozebírali jsme konkrétní situace a to, že i ty nepříjemné pocity, negativní, jako je žárlivost, zlost, závist, k nám patří.

Chtěl bych zažít pocit, že jsem opravdu dobřej. A moje předsevzetí je pracovat s emocemi. S tím chci odejít. Emoci uchopit, a ne se jí bát.“ Bavíme se o tom, že do příště se bude snažit mít rád to temné, které v sobě zachycuje, a starat se o to.

8. sezení

D je po dovolené, cítí se příjemně po všech stránkách, nabil se. Nezapomínal na úkol pracovat se svými emocemi, uchopit je a nerozlišovat je na dobré a špatné, ale přijímat je všechny.

Říká: „Budu muset vyprávět o tom špatném, i když jsem se měl dobře. Ta nejmladší dcera onemocněla týden před horami. Žena odjela k prostřední dceři a k vnoučeti. Úplně strašně jsem vypěnil. Dcera si všechno sbalila, a byla, přestože byla po nemoci, oblíkla si na sobě krátký triko nad pupek. Snažil jsem se to vysvětlit, pak jsem byl přísnější a pak jsem vytočil, křičel jsem. Převlíkla se, ale rozbřečela se. Říkám si, jestli mi nešlo o moje ego, že jsem za každou cenu potřeboval dosáhnout svého. Nevím. Týden po tom byl krásnej. Manželka s náma nejela, jela kamarádka nejmladší dcery. V pokoji měly strašnej bordel, ale já jsem byl v klidu a v pohodě. Není to jediná situace, že na lidi kolem jsem tolerantní, ale u těch nejbližších je to pro mě nejtěžší. Jde o prkotiny, ve

kterých trvám na svém. Teď se pro mě změnilo to, že věci, který prožívám, umím pojmenovat. Předtím jsem se sesypal a vůbec jsem nevěděl, co se děje. Jenom pořád ještě v práci nejsem úplně ve formě.“

Vracíme se k situaci s kamarádem, který se mu přestal věnovat, protože se věnuje synovi.

Říká: „Žárlivost je pro mě nízká vlastnost. Myslel jsem si, že nejsem nijak závistivej. Vždycky se nám dařilo dobře. Každýmu jsem přál, aby mu bylo taky dobře. A teď jsem najednou záviděl. Je to zvláštní pocit připustit si, že i já závidím, že žárlím, že žárlím na to, že se kamarád víc věnuje synovi a na mě nemá čas. Doma jsem nesl žádný konflikty mezi dětma. Závidím tomu kamarádovi, že se dokázal zastavit, všeho se vzdát a věnovat se jenom synovi. Kdybych já byl teď mladší, taky bych to pro děti udělal. Já jsem to pro ně neudělal. Pořád jsem se štvál pro všechny, všem jsem se chtěl zavděčit a na svoje děti jsem zapomínal. Ten můj kamarád to dělá jinak. Kdyby padaly trakaře, on se bude věnovat svým dětem. Druhým to vadí, já mu to závidím. Taky na něj žárlím.“

Ptám se, na co žárlí.

Říká: „Žárlím, že on je lepší, že já jsem zklamal. Přál bych si, abych byl v životě lepší, než jsem byl. Aby v mém životě bylo všechno dokonalý, když to dokonalý není, tak mě to rozvzteklí. Závidím mu, že je lepší.“

Rozebíráme tuhle situaci, jestli kamarád je skutečně lepší, rozebíráme to, co klient D v životě dokázal a vytvořil.

Uvádí: „Vždycky jsem byl nahoře. Vedl jsem sbor, jsem vedoucím v práci, doma to taky vedu. Nikdy jsem nebyl v situacích, abych musel poslouchat nebo byl slabší.“

Rozebíráme situaci z hlediska pocitu, co cítí, když ho kamarád odložil kvůli svému vlastnímu dítě. Věnujeme se dítěti v klientu D, jak se dítě cítí. Ptám se, jestli to jeho vnitřnímu dítěti vadilo, že ho kamarád odložil.

Reaguje: „Ano. Ale já bych to nikdy neřekl. Jsem teď přímočařejší, tu svou hranici posouvám. Začínám ji cítit, začínám cítit to, co mi vadí, a začínám si uvědomovat, že tahle hranice mě chrání. Je to docela dobrý pocit. Dřív jsem vždycky všechny vozil já, když bylo potřeba někam jet, i když jsme se měli třeba střídat. Ale teď si

řeknu, řeknu: „Nebudu přece řídit pořád já, vemte teď auto někdo jinej.“ Ptám se ho, co je tak obtížné na tom přijmout v sobě nějaké nutné potřeby, třeba to, že chce být pro někoho důležitý.

Bavíme se o tom, že to je přece normální potřeba být pro někoho důležitý a být smutný nebo žárlivý, jestliže mě někdo odsune na druhé místo.

Vysvětluje: „Tyhle pocity jsou ostudný. Přece mu nemůžu říct, že mě naštvál, když ho mám rád. Připadá mi to nízký. Přece bych měl chápat, že se chce víc věnovat svému synovi.“

Ptám se ho, jestli je možné milovat a zároveň se zlobit. Jestli je možné být ušlechtilý a zároveň mít dětinské pocity.

Říká: „Vždycky jsem považoval za důležitý nezlobit se, nikdy nezvýšit hlas. Ty věci nemůžou bejt spolu. Nemůžu milovat a zlobit se.“

Bavíme se na toto téma a potom se ho ptám, jestli je možné si připustit ješitnost. Jestli fakt, že si připustí svou ješitnost nebo žárlivost nebo zranitelnost, zbaví jeho stavbu dokonalosti.

Říká: „Ano, to mně to zboří.“

Ptám se, jestli je možné říct: „Kamarád mě naštvál, dotknul se mojí ješitnosti, zranil mě.“

Říká: „Vždycky jsem měl sklon druhý omlouvat. Pak jsem se v tom škvařil, donekonečna toho člověka omlouval, ale taky to bylo dlouho ve mně. Strašně závidím těm, kteří si zaklejou a ulevěj si. Já se chci ale hlásit k těmhletěm svejm citům, chci se to naučit, nechci už se takhle škvařit pořád dokola. Jeden kolega mi řekl, že jsem tak hodnej, až to bolí. Že ho to dráždilo. Nechtěl bych takovej být. Nejvíc mě zasáhlo, když se mi rozviklala moje vlastní rodina. Tam jsem to měl pořád ještě v rukách, je to pro mě hrozně citlivý téma a strašně jsem si na vlastní rodině zakládal. S manželkou jsem se chlubil. Pak mě chytly záda. Proč? Asi jsem se bál všeho, co bylo nějak negativní, všech negativních pocitů. Myslím si, že to souvisí s tátou, kterej byl odpornej. Všechny ty svý pocity primitivní, všechny ty vnitřní pocity dával tak strašně najevo, byl agresivní, hnusnej, odpornej.“

Rozebíráme dál toto téma a dáváme si úkol do příště, aby se podíval a zahloubal nad tím, co ho nutí bát se negativních emocí. A aby pokračoval v myšlence, že to nějak souvisí s chováním otce.

Dalším tématem je mít se rád i s tím, že žárlím, s tím, že jsem ješitný.

Říká: „Všechno zabaluju. Všechno maluju narůžovo. Takovej je můj život. Měl jsem pocit, že jsem v tom spokojenej, ale určitě jsem nebyl. Kdybych byl spokojenej, tak bych takhle nezkolaboval. Teď je mi líp.“ Dokonce po minulém sezení mluvil o negativních věcech i s manželkou. Bylo to pro něj zajímavé, protože dřív by si nikdy nedovolil s ní o takových věcech mluvit.

Ptám se ho, s jakým pocitem odchází.

Říká: „Pokud ve mně vznikají emoce, už je nechci potlačovat, už je nechci zabalovat. Chci se k nim přihlásit a přiznat. Bylo to teď hlubší než minule. Chci pokračovat v tom, co už jsem začal. Můžu přece projevit negativní pocit a přitom mít rád.“

9. sezení

D měl hektické období, domácímu úkolu se nevěnoval, protože dodělává projekt, měl strach, že to nezvládne, zítra ho musí odevzdat. Jakmile je ve stresu, znejistí. Maminku odvezla pohotovost, je na JIPu, byla v bezvědomí, nemohla dýchat, měla těžký zápal plic. Teď už je na normálním pokoji. Dřív by takovou situaci nezvládl, teď se díky terapii cítí jistě a zvládá. V mezidobí se několikrát chytli se ženou, nebylo to nic dramatického.

Říká: „Neumím se hádat konstruktivně. Jsem egoista, zaseknu se. Chovám se protivně, hnusně se zaseknu. Jsem si až protivnej. Říkám ženě: „Nech mě být.“ Mám chuť zalízt, žena chce všechno řešit. Všechno se točí kolem mého Já. Teprve teď se to ve mně probudilo. Zaskočilo mě to. Jedná se o hlouposti a já nechci ustoupit.“

Věnujeme se tématu konfliktu, co to vlastně je konflikt.

Vysvětluje: „Střet názorů. Nejde mi vlastně o tu věc, ale jde mi o to se prosadit. Mám pocit, jako kdybych ztratil sám sebe, zpochybnění ve mně nastává, jakmile

má ten druhý jiný názor. Urážím se. Překvapuje mě to. Dřív jsem byl podřídivý, teď se mě to všechno dotýká.“

Bavíme se o tom, že tím, jak se hlásí ke svým temnějším stránkám, jak oslovuje svou pudovost, tak si také začíná uvědomovat konkurenční boje, kterým dřív ustupoval. Mluvíme o tom, že jde o pozitivní vývoj a že jeho malá sebejistota se v minulosti transformovala do duchovnosti, teď se hlásí sám k sobě a ke své pravdivosti.

Říká: „Konfliktu jsem se vždycky vyhýbal. Dařilo se mi to. Nikdy jsem nešel do konfliktu, protože jsem se bál, že by mě konflikt ohrozil. Byl jsem trpělivý. Celý roky jsem žil úplně v pohodě, teď jsem víc konfliktní a urážlivej. Dcera se zastala mámy a řekla: „Ty, tati, utíkáš před pravdou.“ Je to pravda, to je to můj ego. Konflikt se mě v nitru dotýká víc, než bych si rozumově myslel, jde opravdu o hlouposti, já se cítím ohrožený.“

Bavíme se o rozdílu mezi muži a ženami, o tom, že muž je bojovník a že se snaží utíkat z konfliktu, který jeho ego ohrožuje.

Reaguje: „Ano, raději bych utekl, abych neslyšel to, co mi žena říká. Nechce se mi to ani přiznat. Ale jde to se mnou k lepšímu. Pořád si musím připomínat, že v rodině si mě vážej, i v práci i ve sboru. Objektivně řečeno bych měl být v pohodě, ale vnitřně to necítím. Myslím si, že by za to jiní dali hodně, aby byli v očích druhých tak dobrý. Přitom mně to pořád nestačí.“

Vracíme se k tématu konfliktu a ptám se, o čem ty konflikty doma byly.

Říká: „Ztrácím půdu pod nohama a jakmile někdo vyjádří jiný názor. Ztrácím jistotu stability, jistotu rodiny, jedna dcera je vdaná, druhá dcera se vdává, doma zůstává už jen ta nejmladší a mě to děsí.“

Ptám se, jakou jistotu si potřebuje udržet.

Naprosto spontánně odpovídá: „Aby mě měli rádi.“

Ptám se: „Vy jste hádavější, aby vás měli rádi?“

Říká: „To je divný, že. Hádám se vždycky, když si myslím, že mám pravdu, a žena si myslí, že nemám. Bojím se o své místo, chci, aby mě měli dál rádi stejně, aby si

mě vážili.... Nechci se násilně ovládat podle toho, co je správný a napsaný, ale začít pracovat s tím, co opravdu cítím. Měl bych se na sebe pravdivě podívat, co je za tím, a nebát se toho. Proto jsem asi tolik v životě mluvil o svobodě, protože jsem ji sám neměl. Teď ji začínám cítit. Přál bych se opravdu vybrečet, vybrečet ze vši bolesti, vybrečet ze všeho toho, co si v sobě nesu. Dřív jsem to nechápal, když někdo něco takového řekl, teď vím, o čem ty lidi mluvili. Tady jsem se vybrečel už hodně. Rád sem chodím. Vždycky jsem zvědavý, co zase vyšťouráte, co na sebe prozradím. A překvapuje mě, že se necejtím tím míň hodnotnej, i když tady mluvíme o tom, za co se opravdu stydím. Ptal jsem se ženy, jestli se nějak měním, jestli mi terapie nějak pomáhá. Vnitřně sice nepochybuju, ale potřeboval jsem to slyšet. Řekla mi, že se měním, že je to se mnou teďka lepší.

Sezení končíme s tím, že je rozhodnut nebránit se emocím, připustit si je, připustit si i to, že chce mít moc nad svými dcerami, že ho děsí, že ztrácí vliv. Říká, že z toho má dobrý pocit a že ze svých pocitů, i těch, za které se stydí, je rozhodnut si dělat přátele.

10. sezení

Přichází s tím, že s rodiči jsou velké problémy. Maminka je v nemocnici a tatínek, který to psychicky nezvládl, je v nemocnici také.

Říká: „Překvapuje mě, jak dobře to zvládám. Není mi sice lehké, ale ani mě to nesráží, ani neomezuje. Jenom v jednu chvíli v nemocnici jsem na tom byl špatně, našel jsem tam mámu neoblečenou, ležela úplně bezmocná na posteli, bylo to nedůstojný. Nahlas jsem si řekl: „Udělal jsi, co jsi mohl. Víc dělat nemůžeš.“ Daří se mi to ale odkládat, nenosím si tuhleto starost domů a nejsem tím svázaný. Manželka mi říká, že jsem se hodně zlepšil. Za rodiči jezdíme, ale organizujeme to všichni, sourozenci tam jezdí taky. Jsem strašně překvapený, v noci už se nebudím s trápením. Dokonce i moje dvojče je nemocný, nemohla přijet. Bavil jsem se s ní aspoň po telefonu, bavili jsme se o pocitech viny a ona říká, že taky cítí velký pocit viny. Že ho má pořád a teď se cítí provinile, protože je nemocná a nemůže za mámu. Dokázal jsem jí říct, že děláme, co můžeme, a víc prostě udělat nemůžeme.“ Dokonce si dovolil jít s manželkou na běžky, udělal si na

to čas, uvědomil si, pakliže má pomoci svým rodičům, tak se taky někde musí nabít. Říká: „Asi se mám víc rád. Pořád je mi líp a líp. Problémy jsou, i v práci, mám starost s termíny, ale už mě to neděsí. A sem se těším.“

Ptám se ho, co ode mě dnes potřebuje a na co se těší.

Říká: „To jste mě zaskočila. Chtěl bych sem chodit dál, mám strach, abyste mi neřekla: „Tak ahoj, už je konec.“ Rozhovory s váma mi pomáhají. Dál zůstanu citlivej. Ale už dokážu říct „Ne“. Cítím se o mnoho svobodnější. Už nedělám první poslední a zároveň mě překvapuje, že moje vztahy s lidma se nezhoršují.“

Znova se ptám, na co se ke mně těšil.

Odpovídá: „Chtěl bych všechno to, co jsem se tady dozvěděl, prohlubovat a upevňovat. Aby to nebyl jenom závan, jenom výkyv, ale aby to bylo něco, na co se můžu spolehnout, že už jsem jinej.“ Říká: „Nemám dnes nic konkrétního na mysli. Mám pocit, že už všechno, co jsem potřeboval, jsem si nějak vyřešil, ale strašně se bojím toho, že mi řeknete, že už spolu musíme končit.“

Vysvětluji mu, že se spolu nemusíme scházet jenom k objevování zásadních problémů, že, pokud chce, může pokračovat v docházení na schůzky, pokud mu poskytují podporu.

Dodává: „Ano, kdybych dnes skončili, bylo by mně špatně. Říkám si, že toho máte moc, že si vážím toho, že jste mě vůbec vzala.“

Ptám se: „Co se děje s námi a s naším vztahem?“

Říká: „Mám obavy. Bylo by mně těžko, mám teď někoho, kdo mně pomáhá. Začalo se mně dařit a já bych chtěl, aby to vydrželo. Prožívám mnohem víc radost, i manželka si toho všimla, a já bych si to strašně chtěl udržet. Zároveň mám ale strach, že když přijde mezní situace, tak že to nezvládnou. Utěšuju se, že určitě máte klienty, kteří sem chodí i delší dobu. Je to sobecký. Chtěl bych prostě od vás víc. Pomalinku se oprostuju od minulosti a začínám cítit radost. Ale pořád nemám sebevědomí a nemám ani sebevědomí na to terapii ukončit.“ Já se ho ptám na to, co všechno se mu daří, a mluvíme o tom, z čeho má v současné době v životě radost. Hodnotíme výsledky terapie, to, jak se naučil pracovat s emocemi, jak se naučil

nestavět svou hodnotu na službě druhým lidem, a o tom, jak se mu daří pracovat s konflikty a jak se konfliktů přestal bát.

Mluvíme o jeho nově nalezené svobodě a radosti, která z této svobody vyplývá. Bavíme se tedy dál o tom, k čemu by měl sloužit náš terapeutický vztah.

Říká: „Byl bych rád, kdybyste mě dál podporovala.“ Říká, že by rád ode mě zažil ještě nějakou péči. Že už zažil v životě několikrát zklamání, když někomu začal důvěřovat a on ho zklamal. Kdysi dávno chodil k psychologce, která se ho ale zbavila, dala mu jenom léky. Říká: „Nevím, jestli měla moc práce, ale já jsem chtěl, aby mě naučila relaxovat, aby se mi věnovala. Ona řekla, že už jsem starej a že mi budou stačit prášky.“

Poukazuji na to, že jeho hlad po péči je normální. Že pochází z pěti dětí a že zřejmě vztah, ve kterém by byl sycen péčí a láskou, nebyl zcela nasycen.

Říká: „Neměl jsem tenkrát odvalu říct si o jiného psychologa, když mě ona nechtěla.“ Ujišťuji ho, že má nárok na to, aby ke mně chodil tak dlouho, jak dlouho bude potřebovat, aby se nasytil mou pozorností.

Znovu se vrací k tomu, že neměl odvalu přečíst si knížku o dětech alkoholiků. Ale dodává: „Můžu si o tom povídat, to mě tak neděsí.“

Chválím ho za to, že si řekl o péči, že si dovolil vyjádřit svůj nárok na to, abych s ním neskončila, ale abychom se dál scházeli, abych o něj pečovala.

Říká: „Bylo to strašně těžký. Je pro mě jednodušší pečovat o druhé, než někoho jiného poprosit, aby pečoval o mě.“ Říká, že mu není líto peněz, které za terapii platí, dokonce i žena ho v tom podporuje, a tak si dovoluje ke mně chodit dál. Jinak by si vyčítal, že utrácí peníze za své zdraví. Začal dokonce chodit na kurs práce na počítači a těší ho, že pro sebe něco dělá a nemá z toho pocit viny. „Pořád jsme dělali něco pro druhé, pořád jsme investovali peníze do druhých. Teď se chci vzdělávat. Vždycky jsme se na sebe dívali naposledy, spíš nás zajímalo, jak pomoci druhým. Teď si říkám: „Běž, dělej něco pro sebe, proč ne.“

Znovu se vrací ke své roli někoho, kdo má pečovat, kdo má pomáhat. Vrací se také ke kolegovi, o kterém mluvil na začátku, který se mu stále vypovídává ze svého nešťastného manželství, ale zároveň nikdy není ochoten naslouchat tomu, co mu

chce říct klient D. „Když něco říkám druhým lidem, mám pocit, že obtěžuju. Když něco sděluju druhým lidem, i pracovně, snažím se bejt stručnej, hlavně, abych je nezdržel, protože čas druhých je drahocenný. Hodně často se omlouvám. I když si za to zaplatím, tak si hnedka říkám, jestli tu není někdo potřebnější. To mám u vás, že vám sice platím, ale určitě zabírám místo někomu jinému.“

Ptám se ho, jestli rozumí své potřebě ujišťovat se o tom, že mu chci dát svůj čas.

Říká: „Pocházím z pěti dětí, byli jsme třetí jako dvojčata, pak hned o rok mladší sourozenec. Asi jsem nikdy nemohl mít žádný požadavky. I když se mi všechno v životě dařilo, a mně se opravdu všechno v životě dařilo, tak moje sebevědomí bylo tak malý, že jsem se pořád potřeboval ujišťovat o tom, že tady na tom světě vůbec můžu bejt. Dařilo se mi, byl jsem dobrej. Mám hodnou ženu, tři děti, mám peníze, jsem finančně zajištěnej. Ale při tom jsem pořád byl vnitřně nejistej.“

Ujišťuji ho, že chtít mou péči je jeho legitimní nárok, za který si platí a je součástí našeho kontraktu.

Říká: „Musím se k tomu nutit. Není to pro mě přirozený něco od vás chtít. Ale už se umím trochu odměnit, i když to bylo hrozně těžký. Nikdy jsem si třeba neuměl říct o peníze, nikdy jsem si neuměl říct o nic, co jsem chtěl jenom pro sebe. Odevzdávám dobrou práci, jsem pečlivka, ale říct si potom o peníze, to je pro mě hrozně těžký. Teď, co sem chodím, tak si to uvědomuju, že jsem pořád levnější než kolegové, kteří ani nedělají tak pečlivě práci. Teď jsem se najednou přistihl, že si dokážu říct o to, o co si říkají ostatní, o to, co je normální. Řekl jsem prostě normální cenu, vyšší, než jsem říkal dřív, a zákazník ani nemrkl. A já se dokonce ani nebojím, že půjde jinam, protože si uvědomuju, že to, co dělám, dělám skutečně dobře. V tom u mě nastal velký posun. Já jsem si řekl plnou cenu. Dřív jsem to dával levně a říkal jsem si, že to vlastně vůbec nic není, co jsem udělal. Že to není žádná kvalita. Byl jsem trouba. Spoustu projektů jsem dělal zadarmo a pak si toho lidi ani nevážili. Mám pocit, že teď začínám vystrkovat růžky. Jedinej zákazník řekl, že se zeptá někde jinde, a pak už se neozval. Nic se neděje, je to prostě normální boj mezi konkurencí. Kolega v práci si vždycky bral ty lehký projekty a na mě zbyly ty těžký. Neuměl jsem říct „Ne“. Jsem dobrej, a proto mi je dávají, ty těžký. Teď jsem to odmítl. Řekl jsem kolegovi: „Ty to přece zvládneš taky.“

Strašně mi to pomáhá. Naučil jsem se mít nějaký požadavek. Je to zvláštní pocit mít požadavek. Chci říct, prosím, pomozte mi zlepšit kvalitu mého života.“

Na závěr sezení se ho ptám, s čím odchází, s jakými pocity.

Říká: „Nevím, asi je pro mě důležitý naučit se vznášet požadavky. Tady to pro mě bylo těžký říct si vám o to, abyste o mě dál pečovala. Ale dokázal jsem to, je to zvláštní pocit. Mám na to právo vznášet požadavky. Taky je pro mě důležitý pořad si připomínat, že to, co nezměním, tak se nad tím nemám trápit.“ Bavíme se o tom, že ani nemusí mít problémy pro to, aby očekával ode mě péči. Že je to součástí našeho kontraktu, toho, jak se domluvíme, o čem naše spolupráce má být.

11. sezení

Klient D uvádí, že na to, jaké má problémy, se má dobře. Rodiče stále bojují se zdravotními problémy. Kupodivu se tím nenechá zatěžovat, pracuje a dokonce si ve sprše zpívá. Stále ho překvapuje, že ho tak obrovské problémy s rodiči nesvazují, dřív i menší problémy ho dostávaly na kolena. Rodiče jsou na tom zdravotně velmi špatně, ale on to zvládá. Byli dosud soběstační, ale teď během čtyř týdnů jsou otec i matka dvakrát na JIPu. Je to zvláštní, že se celý život tak vzájemně trápili, a teď, jako kdyby bez sebe nemohli žít. Maminka na tom byla hodně špatně. Střídají se se sourozenci a snaží se oba rodiče navštěvovat. Když byla maminka v nemocnici, táta přestal jíst, upadl a nechodil. V žádném případě nechtěl být převezený do nemocnice. Lékařka ho dovezla do nemocnice násilím, protože byl

na tom špatně, D asistoval u odvozu svého otce. Otec je na tom v současné době velmi špatně, matka se lepší. Přestože tato situace je tak tíživá, klient D říká, že má vnitřní pocit, že udělal všechno, co mohl. Jen někdy nad ránem se předčasně probudí.

Přijela jeho sestra-dvojče, znovu se bavili o pocitech viny, o tom, co společně prožívají, a o vzpomínkách na dětství. Překvapilo ho, jak dokáže být otevřený, jak se dokáže se svým dvojčetem bavit a jak jí dokáže poskytnout oporu. Změnil se jeho přístup ke konfliktům v rodině. Je teď schopen vyslechnout kritiku své ženy i svých dcer.

„Dřív jsem se neuměl hádat. Hned jsem všechno cítil jako osobní selhání, jako že jsem zklamal, vyplývalo to z toho, že jsem měl malou sebedůvěru. Teď mám pocit, že se hádám konstruktivně, že se hádám o to, co je problémem a neurážím se. Vzpomínal jsem na to, jak se máma s tátou celý život dohadovali a hádali.“ Říká, že je rád, že taková krize se zdravotním stavem rodičů přišla až teď, protože už umí věci pojmenovat, umí se jim tedy postavit. Jeho sestra-dvojče se v tom stále ještě topí. Upřesňuje: „Já vím, co prožívám, a rozumím sám sobě. To člověka zklidní a může všechno zvládat lépe.“ Překvapuje ho, jak je otec na matce závislý. Dřív si myslel, že je závislá pouze matka na otci.

Dále vzpomíná na svého otce, na to, jakým způsobem ho miloval a nenáviděl.

Dostáváme se k otázce, jestli je možné nebýt dokonalý otec, protože tuto roli na sebe neustále chce brát a chce být dokonalým otcem pro své dcery, a přitom nebýt jako otec vlastní. Bavíme se o tom, jaký byl vlastně otec.

Říká: „Holkám jsem se věnoval, učil jsem se s nima, hrál jsem si s nima, snažil jsem se vždycky vytvořit dětem dobrou domov. Je to zvláštní, že jsem o tátovi nikdy nedokázal říct nějakou špatnou věc, vlastně ani o mámě. Přitom na ně na oba mám takovej vnitřní vztek. Co to ve mně bylo, že jsem je pořád musel chránit? Asi jsem si potřeboval udržovat nějakou iluzi, že to doma nebylo tak hrozný, jak to bylo. Nejmladší brácha taky pije. Strašně mně to vadilo, vůbec jsem tam nedokázal jezdit. Teď jako kdybych k němu moh bejt tolerantnější. Přijedu tam a dám si s ním pivo.“

Bavíme se o tom, že bude přemýšlet nad tím, co pro něj znamená slovo závislost, jakou to pro něj má náplň a jakým způsobem závislost ve svém životě prožíval. Odchází s tím, že je pro něj téma závislosti důležité. Že ho zajímá, na čem je on závislý. A že se bude chtít určitě od svých závislostí odpoutávat.

Říká: „Něco se pro mě otevřelo. Je pro mě důležitý, abych nebyl závislej, abych nebyl jako táta. Je pro mě zajímavý, že vždycky, když odsud odcházím, tak se cítím uvolněnější. Mám pocit, že se zase něco rozmotává. Vypadalo to jako prkotina s tím bráchou a teď si uvědomuju, jak pro mě byl důležitý pocit, že jsem nikdy nechtěl bejt jako táta.“

12. sezení

Otec klienta D zemřel. Po otcově smrti manželce D řekl, že chce být sám. Obvolal všechny sourozence, šel do restaurace, kde kdysi dávno seděli s rodiči, dal si becherovku a tam plakal. Tím se uvolnil. Pak zavolał ženě, ta přišla za ním, poseděli spolu a zavzpomínali.

Zařizoval pohřeb. Říká: „Dřív jsem všechny pocity v sobě dusil. Teď ne a nestydím se za to. Pohřeb proběhl důstojně, znovu jsem si na něm brečel.“

Přesto, že je to pro něj těžké, dokonce i spal. Přemýšlejí, co bude s matkou, která není soběstačná. Zatím se o ni stará sestra, která se k ní nastěhovala, a oni jezdí matce a sestře pomáhat. Překvapuje ho, že i v tak tíživé situaci se mu daří pracovat a má dostatek energie. Dřív, kdykoliv měl nějaký osobní problém, nemohl přemýšlet. Teď má velké obavy, jak bude vypadat budoucnost s matkou, jak se s tím matka vypořádá, protože byla na otci velmi závislá. Neustále vyžaduje péči a starost. Bylo pro něj příjemné, že se po pohřbu všichni sešli, to už dlouhá léta nezažil. Dobře si popovídali. Dokonce má pocit, že se takovýmhle způsobem sešli poprvé v životě. Dovolil si být smutný, dřív by v sobě smutek dusil. Jeden známý mu řekl, že mu závidí to, jak se se smrtí svého otce vypořádal. Že smrt jeho otce je stále v něm a že nikdy svého otce neoplakal. Že závidí klientovi D, že dokázal plakat a se smrtí otce se smířit. Uvědomuje si, že s otcem měl zvláštní vztah.

„Teď, když otec ležel bezmocný, v plínkách, vzal jsem ho za ruku. Dokázal jsem ho vzít za ruku, dokázal jsem mu odpustit a přijmout ho. Ještě mě napadla myšlenka, jestli jsem mu měl něco říct.“

Ptám se ho, co chtěl svému otci říct.

„Nevím, ale cítím vyrovnání. I když byl takovej, jakej byl, měl jsem ho rád a zároveň jsem se na něj začal zlobit. Díky vám jsem se s ním začal vyrovnávat. Dokud ten člověk žije, je možné něco udělat. Po smrti už ne. Je pro mě příjemný, že nemám pocit dluhu. Ani už si neříkám, co jsem měl a neměl. Ale jo, trochu si to říkám. Běhali jsme mezi umírajícím tátou a mámou, něco koupit, zařídit, postarat se o ně, bylo toho strašně moc. Možná jsem mu měl říct: „Měl jsem tě rád, i když jsi byl takovej.“ Byl rozporuplný.“

Ptám se, jestli ho trápí to, že si s otcem nikdy neřekli, že se měli rádi, nebo jaký vztah spolu měli.

„Nikdy jsme si důvěrně nepopovídali. To je mi líto. Přitom si uvědomuju, že mně nadřžoval, že mě měl z dětí nejradši. Mně to vlastně vadilo. Já to asi nemám ujasněný s nikým z rodiny. Chtěl bych si sednout sám s bráchou a ujasnit si, jak to spolu máme. Bylo příjemný si se sourozencema po pohřbu sednout a povídat si o mládí. Shodli jsme se, že jsme všichni svým dětstvím poznamenány. Já si ale uvědomuju, jak se díky terapii z toho vynaňuju. Cítil jsem, že jsem někde jinde, někde dál než ostatní sourozenci. Jedna sestra řekla, že dokonce kvůli tátovi z domu utekla. Já jsem to vůbec nevěděl. Řekla jste to dobře. Vlivem tý atmosféry, která doma byla, my vlastně mezi sebou nemáme nic vyjasněnýho. Umím si povídat s lidma, ale ne se sourozencema. Postupně se to učím. Mrzí mě, že jsme si s tátou ani jednou nesedli u piva. Teď, kdyby tady byl, tak bychom si sedli a popovídali jsme si.“

Připomínám, že dokud otec žil, nebylo možné s ním jít na pivo, na to byl otec příliš konfliktní.

Říká: „S bráchou jsme si pivo dali. Jen jsme tak seděli a koukali se na sebe. Už mi to tak nevadí. Je mi bráchy líto, mám strach, že dopadne jako otec. Sestra mi říkala, že jako malej jsem byl nervák.“

Ptám se, co to znamená.

Znovu pláče. Říká: „Těžce jsem nesl to pití. Jako dítě jsem se pral a hádal. Můj život po svatbě byl potom spokojenej. Jenom vy a sourozenci mě můžete vnímat, jakej jsem skutečně byl. Žil jsem v přetvářce.“ Vzpomíná na různé situace se sourozenci, vzpomíná na dětství. Vzpomíná na různé pocity křivdy, které spáchal i které zažil. Lituje své sourozence, kteří nedosáhli vzdělání. Vzpomíná na to, jak sourozenci byli postiženi otcovým pitím, o sestře, která utekla z domu a zůstala bez vzdělání.

„Budete ze mě asi muset vytáhnout ještě hodně věcí.“ Mluví o tom, co všechno sestra vyprávěla, o jejích zážitcích s otcem. Říká: „Nejhůř jsem to nesl a přitom jsem se měl nejlíp. Díval jsem se, jak ostatní sourozenci jsou na tom ještě hůř než já. A já nic neudělal, nemohl jsem.“

Ptám se, co to znamená, že se měl nejlépe. Říká, že rodiče dávali najevo, že je nejchytřejší, že se nejlíp učí, že ostatní sourozenci se učili hůř a rodiče je neměli tak rádi jako jeho. Mluví o tom, jak se snažil svůj dluh vůči sourozencům vyplatit tím, že jim kupoval auta a pomáhal jim, jak mohl.

„Vždycky jsem se snažil jim pomoci. Ségra odešla, protloukala se, jak mohla, nemohla to unést.“ Znovu opakuje, jaký má pocit viny z toho, že on se dobře učil, vystudoval, šťastně se oženil, má práci, která ho těší, ve které je úspěšný a která je lukrativní. „Všechno se mi daří.“ říká. „Zažil jsem také hlad, snažil jsem si přivydělávat brigádami, ale to je minulost. Mně se všechno dařilo, zatímco moje dvojče se protloukalo, brácha se celý život dřel, ani těm ostatním se nedařilo.“

Ptám se ho, proč si tohle dává za vinu, jakým způsobem si myslí, že nese vinu za neúspěch svých sourozenců.

Říká, že mu strašně vadí, že rodiče nemají děti stejně rádi.

Znovu opakuje to, že má strach, že naše spolupráce skončí, že je z toho špatný. Říká: „Mám ještě pocit, že mám v sobě hodně tajemství, hodně komnat, a bojím se, že na jejich otevření zůstanu sám. Přál bych si, abyste mi je pomohla najít. Nikdy jsem nebyl podrazák. S bráchou jsme se hrozně rvali. Ve mně to furt je.“

Znovu pláče.

Dodává: „To je ten pocit viny.“ Znovu připomíná situaci, kdy se pral s bratrem, chytil ho za nohu a bratr upadl dozadu na vanu na hlavu. I když se nic nestalo, on je stále touto situací traumatizován. To je ten bratr, který má rakovinu a žije s vývodem. O této situaci, kdy bratrovi ve svých očích takhle ublížil, s nikým nikdy nemluvil.

Připomínám mu, že se bratrovi nic nestalo. Tak rozebíráme situaci, co na ní bylo tak děsivého. Říká, že se strašně lekl, že se strašně bál, že bratrovi ublížil. Věnujeme se této situaci a snažíme se toto staré trauma zpracovat.

Do příštího sezení si odnáší úkol, zahluubát se nad tím, co by chtěl říct otcí. A také to, aby se zamyslel nad jednotlivými vztahy ve své rodině.

Říká, že se někdy cítí trapně, když mi říká to, co mi říká, ale že ke mně chodí rád a že sezení mu pomáhají. Odchází s pocitem, že má velkou hlavu, že už v tuhle chvíli silně cítí, co by chtěl otci říct. A že určitě ještě k něčemu dojde. V tuto chvíli se cítí plný emocí a chce o nich mluvit.

13. sezení

Klient D bez průtahů začíná: „Je pro mě zajímavé, že se sem těším, i když vím, že mi dáte zabrat. Chci o něčem mluvit, zároveň se bojím a jsem rád, když vy to vyšetřujete. Vracel jsem se hodně k tomu tématu, k tomu zážitku s bráchou, jak spadl na vanu. Mám najednou volnější pocit, je to prostě jedna epizoda.“

Ptám se, jaká témata má, o kterých se bojí mluvit.

Říká: „Mám jedno.“ Připomíná situaci z raného mládí, kdy se dostal na výslech na StB kvůli víře. Vypráví o tom, jak se strašně bál, že někoho prozradí, že někoho udá, i když nechce, mluví i o tom, jak na něj policie křičela, o tom, jak se bál, že ho budou sledovat a že skrze něj se dostanou další věřící do problému. Po výslechu se zhroutil a zkolaboval. Odvezla ho sanitka do psychiatrické léčebny. V psychiatrické léčebně tenkrát byl po kolapsu z výslechu dva a půl měsíce. Říká, že o té situaci také s nikým nemluvil, že měl pocit viny. Bylo to ještě v době studií na střední škole. Že neví, proč ho tahle situace životem stále provází. Říká, že se s tím nikdy úplně nepoprál. Stydí se za to, že skončil na psychiatrii. Mluví o strachu, který zažíval. O tom, jak držel zavřené oči a slyšel, jak o něm mluví. A bál se ty oči otevřít. Mluví o studu, který si nese z této situace. Mluví o tom, jaké bylo vrátit se zpátky do školy se stigmatem někoho, kdo byl vyslýchán a kdo skončil na psychiatrii.

Ptám se, za co se styděl.

Říká, že se styděl za rodinu, že se styděl za to, že sám je kripl, že se styděl za sebe i za rodiče. Říká: „Styděl jsem se. Styděl jsem se. Styděl jsem se.“

Bavíme se o jeho velké potřebě být poctivý, být čestný, být bezchybný. Říká, že se vždycky snažil, aby byl naprosto čestný, že ani při podnikání si nedovolil jakýmkoliv způsobem ošidit daně. Žena mu říká, že všechno bere moc vážně. Sám sebe svazoval.

Ptám se ho, jestli může epizodu s výsledkem a psychiatrií u sebe přijmout.

Říká: „Asi ano. Měním se.“

Ptám se ho, co by mi řekl, kdybychom si prohodili role a kdybych mu o této epizodě z mládí ze střední školy vykládala já. Kdybych mu vykládala o tom, jak jsem se v sedmnácti letech velice bála na výslechu, kde na mne křičí policie, kdybych mu vykládala o tom, jak jsem se bála a nakonec skončila na psychiatrii. Co by mně řekl?

Odpovídá: „Řekl bych vám, co bylo, to bylo. Že je zbytečný mít negativní pocity. Že člověk nemůže žít v minulosti. Že se to semlelo a vy jste za to nemohla.“ Potom pokračuje, říká: „Už na sebe nejsem tak tvrdý. Už dokážu u sebe přijmout i slabost. Dokážu přijmout, že nemusím ve všem bejt nejlepší a že není tak důležitý, co si o mně myslí druhý.“

Vracíme se k jeho pocitu, že musí splácet nějaký dluh za to, že se má dobře. Domlouváme se, že tomuto tématu se budeme věnovat i při příštím sezení.

Na závěr rekapituluje sezení a říká, že je velmi rád, že dokázal o této situaci z minulosti mluvit, že mu to pomáhá tuto situaci odložit a už se k ní nevracet. Cítí úlevu. Má pocit, jako kdyby ji mohl odložit provždy. Že je pro něj stěžejní pochopit svůj nutkavý pocit, že musí pomáhat až za svou hranici. Že chce umět věci přijímat tak, jak přicházejí, že jednou se cítí dole, jednou nahoře, že už nechce zachraňovat svět a že cítí na sobě dobré změny.

14. sezení

Klient D uvádí, že je u něj vše v pořádku, cítí se normálně, v mezidobí vyplnil čas přípravami na svatbu své dcery.

Maminka na tom není dobře, pro něj ale nastala změna.

Říká: „Dřív jsem mámu vnímal jako oběť. Že je sirotek, že pořád jenom pracuje, že má jenom tři třídy vzdělání.“ Mluví o tom, jak je na tom matka teď velmi špatně. Ale říká: „Ve mně se to teď všechno narovnal. Není to tak, jak jsem ji vnímal. Ona dokáže být pěkně zlá, dokáže se pořádně zlobit. Není žádná oběť. To, co přenášela na otce, to, jak ho pořád hubovala, to, jak mu nadávala, teď přenáší na

nás. Já jí samozřejmě rád pomůžu, všechno zorganizuju, udělám, co můžu, ale nemůžu všechno. Děje se spoustu špatných věcí, třeba vytopila sousedy, ale nesžírám se tím. Nejsem sice úplně free, pořád je mi jí líto, ale prostě můžu dělat jen něco. Jasně jsem si vymezil, že já za mámou jezdím dvakrát týdně. Ostatní sourozenci tam jezdí ty další dny. Máma nám všem nadává. Občas se sice v noci starostma probudím. Dřív jsem všechno vnímal černobíle. Táta špatnej, máma oběť. Jako bych pořád něco doháněl, vytvořil jsem si kolem sebe něco, co fungovalo, svou rodinu, svůj křesťanský sbor a práci. Ale potom, když nastaly těžké situace, tak jsem to nezvládal. Teď to zvládám. Vždycky jsem byl vážnější, pořád jsem žil v napětí. Hodně se mi ulevilo, když jsem se oženil, to jsem se potom dokázal smát. A co se týká těch nedefinovatelných vztahů k sourozencům? Přemýšlel jsem o tom. Máme se opravdu rádi, ale neumíme spolu komunikovat. Možná se i nějak dráždíme. Je pro mě zvláštní, že teď se toho stalo tolik. Táta umřel, se sourozenci se setkáváme, ale je zajímavý, že já se cítím svobodněji, i s těma sourozencema. Je to zajímavý. Co spolu proberem, to mě osvobodí. Už to není tragédie. I s tím bráchou, co má vývod, je to nějaký odlehčený. Zvládám i to, co bych nečekal, třeba tu tátovu smrt.“

Bavíme se o tom, že psychoterapie a poradenství by mělo přinášet osvobození od toho, co nás tíží, a možnost volit si způsob své existence.

Říká: „Je to zajímavé, jak pořád mluvím o svobodě, je to asi moje téma. Svoboda…

Mám ale jednu věc, o které bych chtěl mluvit. Moje žena mi řekla, že jsem v pohodě, jenom když je po mém. Asi něco schovávám za křesťanství. Je to zajímavý, že pořád chci, aby bylo po mém. Proč se tak zaseknu? I nejmladší dcera se ode mě odtahuje. I ta říká: „Když, tati, není po tvém, stáhneš se.“ Štve mě to. Já se osvobozuju, tak bych měl svobodu umožnit i druhým. Ale ne, já ji donutím, aby ustoupila. Dokážu se urazit. Já jsem přece hlava rodiny.“

Bavíme se o pocitu dluhu a o tom, jestli on může být šťastný, i když druzí nejsou.

Popisuje situaci, kdy nepomohl známému, rozhodl se dobrovolně, že nepomůže, a přitom neměl pocit viny.

Říká: „Uvědomil jsem si, že jsem se sám sebou zneužíval. A potom jsem si kolem sebe vytvářel skupinu takových lidí, který mě taky zneužívali. Měl jsem nutkavej pocit dluhu, toho všeho, co bych ještě měl dělat, abych ho splatil.“

Ptám se, co komu ještě dluží.

Mluví o sourozencích, o tom, že už se s nimi dokáže obejmut, ale že stále ještě má vůči nim pocit dluhu, protože rodiče jeho dali do výběrové třídy, zatímco sourozenci sotva studovali.

Říká: „Není to přece moje vina, ale přesto mám pocit dluhu. Mám z toho pocit tíhy.“

Bavíme se o tom, že sourozenci samozřejmě vytvářeli svůj život sami, že on nenese zodpovědnost za to, jak se vyvíjel život jeho sourozenců.

„Už mi to jde lépe, už si to víc uvědomuju. Začal jsem nenávidět svoji empatii, to, jak jsem pořád chtěl všechny zachraňovat a chtěl jsem napravit svět.“

Poskytuji mu zpětnou vazbu, že u něj nepozoruju to, že by se nějakým způsobem zasekával, jak to říká on, a že má právo na to se zlobit, že má právo jít do konfliktu, že má právo chtít ten konflikt vyhrát. Domlouváme se, že ještě příště budeme mluvit o jeho pocitu dluhu, že budeme vzpomínat na sourozence.

Rekapituluje sezení s tím, že odchází s pocitem, že opravdu nic nedluží a že by měl brát svět s větším nadhledem. Že se chce mít rád a nesvazovat se. Opakuje znovu: „Nic nikomu nedlužím.“

15. sezení

Klient ihned navazuje na téma sourozenci a pocit dluhu vůči nim. Říká: „Jsem moc rád, že to zaznělo. Pořád jsem to měl v sobě. Teď jsem někomu pomohl, ale zároveň jsem neměl pocit, že to musím udělat. Prostě jsem chtěl.“

Popisuje situace, ve kterých se choval jinak než dříve, a neobviňoval se ani neměl pocit dluhu.

„Už se fakt netrápím. Roztržky patří k životu, k životu taky patří různé selhání a já nemusím všechny zachránit. Osvobozuju se. Vůči sourozencům už nemám pocit dluhu. Bratr s vývodem je na tom špatně. Rád mu pomůžu, ale nepůjdu na dřev. Cítím se volnější vůči všem.“

Rekapitulujeme téma bezpečí, péče, pozvání do vztahu. Bavíme se o tom, do jakých vztahů byl v dětství zván. Říká, že si vybavuje jen prázdno. Pár kamarádů. Že si nepamatuje žádné pohlazení ve vztazích z dětství.

Říká: „Nikdy jsem neměl sebedůvěru. Okolí mi sice říkalo: „Jsi prima.“ Ale já jsem to necítil.“

Bavíme se o tom, co musel dělat, aby si ho ve vztazích někdo všimnul. „Hodně jsem se musel snažit. Po všech stránkách, zalíbit se, obětavostí, tím, jakej jsem, nebylo to nejzdravější. Strašně mě to vysilovalo. Teď rekapituluju i svoji víru v Boha. I na ni se chci podívat jinak. Chci věřit, protože chci. Ne proto, že mě k tomu žene nějaký vnitřní motor. Stejnou věc chci uchopit jinak.“

Bavíme se o tom, jestli může do vztahu vstupovat pouze za sebe a ne za toho obětavého.

Říká: „Pro všechny jsem chtěl bejt dobrej. V práci mám dvacet pět lidí. Všem jsem se snažil zavděčit. Už ale nechci ztrácet energii. Nemusím za každou cenu s každým vycházet dobře. Dřív mi vadilo, že jsem jedinej, kdo si netipuje na fotbal, protože mě to nebaví. Teď mně na tom nezáleží. Když mě fotbal nebaví, tak si z toho přece nebudu dělat hlavu. Už chci do vztahu vstupovat jako já, ne jako obraz o já, kterej chci vytvořit. Dřív jsem byl jako ženská, která nemůže jít ven bez mejkapu. Teď už prostě můžu jít ven takovej, jakej jsem. Překvapuje mě, jak jsem schopnej se adaptovat. Na mámu, na bráchu, už nemám pocit viny, udělat, co musím, a snesu to. Posun je i v manželství. Dokážu respektovat víc svoji ženu, dokážu respektovat naše konflikty, neurážím se. Snažíme se domluvit i o věcech, který nás rozdělují.“

Mluví o matce, o problémech s matkou, o tom, co musí řešit. Znovu si připomínáme téma závislosti, o tom, jak je matka závislá, jak byla závislá na otci, jak je závislá teď na něm.

16. sezení

Klient D se cítí se vyrovnanější, má pocit vnitřní síly a sebejistoty. Má pocit, že se sám před sebou odhalil a přijal se. Začínají mu docházet další věci. Nyní již pracuje i s existenciálními tématy smrti a smíření. Vybojoval boj s minulostí. Začíná se vidět jinak než dřív. Dává si práci s tím, aby zjistil, co v životě nechce. Poprvé se přijal, nestydí se za to, jaký je, pochopil, že není nic špatně, že on není špatně, že je takový, jaký je. Dokáže pracovat se svými emocemi. Přijal je a zjistil, že se s nimi dá dobře žít. Přestal se stále za něco stydět. Má pocit, že se naučil jinak komunikovat. Už mu nevádí, když se cítí odmítnutý, chápe, že není úkolem druhých ho stále přijímat. Nedělají mu problémy drobné konflikty se ženou a dcerami.

Vypráví o svém snu, který popisuje jako morbidní. Říká: „Jel jsem autem, couval jsem, vyklonil jsem se z okýnka, před kolem leželo dítě. Přejel jsem mu hlavu, ruplo to. Odcházel jsem od auta pryč s velkou bolestí, ani jsem se tam nešel podívat. V tu chvíli jsem se probudil. Ale nebyl to strach, co jsem cítil, byl jsem úplně zpocený. Musel jsem vstát a jít do kuchyně to rozdýchat. Jenom jsem cítil obrovskou bolest. Když jsem se uklidnil, klidně jsem usnul.“ Couvání si klient D interpretuje jako návrat zpět. To, že bylo pro něj nevyhnutelné přejet dítěti hlavu, která pro něj symbolizuje intelekt, který pukl. Pukly konvence. Říká: „Pořád jsem se řídil něčím, co mělo být.“

Říká, že pramínek, který jsme spolu vyvolali na povrch, se pomalu mění v řeku a on cítí, že se věci v něm mění, aniž by se nějak musel snažit. Všechno se mu v hlavě spojuje.

Vypráví: „Na hřbitovy jsem nikdy nechodil. Nikdy jsem třeba nebyl u hrobu dědy. Vy jste mi řekla, že můžu tátovi říct věci i po smrti. Šel jsem tedy na hřbitov, sedl jsem si u táty na hrob a mluvil jsem s ním. Rozbrečel jsem se u hrobu a řekl jsem všechno, co jsem cítil. Že jsem ho měl rád, ale že jsem viděl, jak ubližuje mámě i nám. Že mě hrozně štve, jakej byl, ale že mu odpouštím. Taky jsem se mu omluvil. Ucítil jsem smíření, bylo to spontánní. V životě bych nevěřil, že bych byl schopen jít na hřbitov a mluvit s mrtvým. Jsem rád, že se to stalo. Ale nikdy bych tomu nevěřil. Zažil jsem smíření s tátovou smrtí. Věnoval jsem se holkám doma, manželce i dcerám. Žije se mi líp.

V práci už se tolik nesnažím. Už se nemusím přetřhnout. Došlo mi, že to, co nezměním, v životě je potřeba přijmout, stavět na tom, co je možné, co existuje. Je to dobrý pocit. Dřív jsem byl v nevědomosti a myslel jsem si, že věci musí být takový, jaký já chci mít, abych mohl být spokojený. Teď už vím, že ne. Zkousím si v životě konfrontace a konflikty a zjišťuju, že se vůbec nic neděje. Zažil jsem odmítnutí a neurazilo mě to. Dřív by mě to rozhodilo.“ Říká: „A za co vám děkuju? I když jsem si za to zaplatil, jste profík, líbí se mi úcta, kterou máte ke všem lidem. Je důležitý umět se přijímat takový, jaký jsme, a mít úctu k názoru druhému. Vyjasnil jsem si věci s některýma lidma, se kterýma jsem to neměl vyjasněný. Šel jsem za kolegyní a vyříkali jsme si problémy mezi sebou. Chápu teď, jak mě ovlivnilo i křesťanství. Jak jsem měl špatnej výklad sebeovládání, jak jsem měl zakázaný zlobit se. Jak jsem měl pocit, že můžu mít jenom pozitivní emoce. Už mě ani neleká to, že bychom se měli rozloučit. Už mám pocit vnitřní síly.“

Popisuje konkrétní situace ze života, které teď zvládl.

Do příště si stanovuje téma, že chce ještě mluvit o otci a o své lásce k matce. Říká, že odchází s pocitem řeky v sobě, s pocitem utvrzení a zakotvení. Že toto sezení mu jenom pomohlo ujasnit si, co všechno v životě během terapie už dokázal, co všechno v sobě změnil, že si uvědomil, jak se cítí v pohodě, a utvrdil se v tom, že v něm sílí nějaké odhodlání, že má odvahu nechat věci běžet, něco porovnat, usměrnit. Že se nic nemění, ale zároveň on se cítí velmi dobře.

17. sezení

Matka je na tom lépe, už začíná být soběstačná a on se na ni dokázal zdravě rozzlobit, v tom cítí pokrok. Je v pohodě. Uvědomuje si, že se nezmění, že mu vlastnosti, které u sebe vnímá jako negativní, zůstávají, ale neznepokojuje se tím. Cítí se svobodný, nezajímá se o lidi tak, aby ho to svazovalo. Bere věci tak, jak jsou, říká si, že to je osud a že osud nezmění.

Ptám se, co si pořešil s otcem.

Odpovídá: „Odpustil jsem mu. Už jsem se nezlobil, s něčím jsem se vyrovnal. Vyrovnal jsem se taky se sebou. Řekl jsem mu všechno, co dříve nešlo říct. Možná, že i kdyby žil, byl bych schopen to vyjádřit. Co nebylo dobře, čím nám ublížil. Nevím, jestli se dá odpustit to, co dělal, ale teď si uvědomuju, že si hodně zavinila

máma, že tátu hodně provokovala. Chtěl bych mít jinýho tátu, než jsem měl, ale srovnal jsem se s tím. Uvědomuju si mnohem víc svoji hodnotu a svoji sebejistotu. I v práci, už nemusím projevovat dobro za každou cenu. Už unesu i negativní zpětný vazby. Je mi víc jedno, co si kdo myslí, posunul jsem se.“

Ptám se, co se změnilo ve vztahu s matkou.

„Tam se taky něco změnilo, do jistý míry. Už si nemyslím, že by mě mohla ovládat. Hodně jsem ji měl v myšlenkách a od toho jsem se osvobodil. Nemám nutkavý potřeby ji za každou cenu zajistit. Něco se změnilo, už mě nezotročujou pocity k mámě. Jako kdybych tam dostal trochu lhostejnosti k tomu, co nemůžu změnit. Udělám, co budu moct, mám ji rád, ale jinak. Někdy se ptám, jestli ji vůbec mám rád. Vnitřně jsem se na ni naštvál, to mi pomohlo. Kdyby teď zase začala brečet a vydírat, už to na mě neplatí. Celej život jsem jí na to skákal, vždycky když začala brečet, jaká je chudinka, dělal jsem všechno proto, abych jí pomohl. Musel jsem si ale na to přijít sám, jaká je síla v tom, dělat ze sebe oběť, a tím manipulovat druhýma lidma. Máma s nikým nikdy neměla dobrý vztahy. Pořád se stavěla tak, že jí každej ubližuje, byla hrozně vztahovačná. Všechnu tuhleto zlobu směřovala na tátu. Když táta umřel, obrátila ji proti nám. Že je sama, že se o ni nestaráme. Přitom jsme kmitali, jak jsme jenom mohli. Má pořád potřebu si na něco stěžovat. Snažím se teď věci řešit hned a nenosit je v sobě. Ty pocity jsem dřív potlačoval, držel jsem je v sobě a taky jsem se cejtil jako oběť. Byl jsem vlastně jako máma. Bejt za všech okolností hodnej, ale potom kvůli prkotině dělat zle, protože jsem přece já ten chudák. Teď ne. Teď se učím upřímnosti. Ani vůči mámě už nemám pocit dluhu. Už jsem úplně zapomněl na to, že jsem jí měl pomáhat víc, protože ona přece si dělala svůj život takový, jaký chtěla, a já jsem byl jenom dítě. Asi bych byl radši, kdyby umřela máma než táta. To je strašný to takhle vyslovit. Ale cítím se líp i ve vztahu s ní.

Ještě pořád řeším vztah s nejmladší dcerou. Ta jde teďka do puberty a já se někdy nechám vytočit, pak se zaseknu a snažím se jí vnutit svůj názor. Je bohém, má všude bordel, jezdí na koních, nechce si čistit zuby a pět minut se mnou diskutuje o každý blbosti. Dokáže mě vytočit.“

Ptám se ho, co by od sebe chtěl, když má doma pubertáka.

Říká: „Jsou to prkotiny. A já z těch prkotin dělám problém, nechám se vytočit.“

Bavíme se o roli otce pro vývoj dcery v pubertě, že je důležité dceři umožnit konflikt a zároveň držet hranice výchovy.

Dodává: „Chci být chlap, ale přitom mám pocit, že moje žena je silnější. To je pro mě a pro moji ješitnost hrozně těžký. Proto možná potom tak hloupě bojuju. Jsem rád, že jsme se tohodle dotkli. Je svoboda vidět sebe i ženu a připustit u sebe i u ženy ty negativní věci. Já jsem se vždycky bál, že když u ženy uvidím něco negativního, tak že je to špatně. Teď vím, že negativní pocity patří do života. Teprve teď si uvědomuju, že i v manželství jsem lehce svázaný. Nevím přesně čím, ale možná nějakým pocitem neohrozit svoje manželství za žádnou cenu. I od toho se chci osvobodit, moje rodina je přece krásná a vztah s manželkou trvalej. Není důvod, proč bych se měl bát.“

18. sezení

Klient D začíná slovy: „Ani nevím, o čem si dnes budeme povídat. Ještě jsem si dorovnal téma s tátou a mám dobrou pocit. S mámou jsem udělal velký pokrok, i se sourozenci jsem se znovu setkal a měli jsme hluboký rozhovor. I když jsme se vraceli k dětství a opravdu k těžkým věcem, bylo to v pohodě. Už se nenechám mámou manipulovat. Dokonce nemám pocit viny, když jí řeknu ne. Mám prostě dobrou pocit.“

Bavíme se o jeho manželství, o tom, jestli vztah k matce měl vliv na výběr jeho manželky, která je velmi silnou ženou. Říká, že svou ženu vnímá jako silnou osobnost a je za to rád. Že ale chtěl poddajnou ženu. A že když narazí na sílu své ženy, když jeho žena vystrkuje růžky, tak se zasekává. Mluvíme o tom, jestli je na své ženě nějak závislý. Říká: „Cítím závislost své ženy na sobě.“ Někdy se téhle závislosti brání. Cítí, jak ho žena velmi miluje. A zároveň má pocit, že musí o svobodu ve vztahu nějakým způsobem bojovat. Zároveň říká: „I já jsem na manželce závislejší.“

V tomhle tématu je zmatený, ale připadá mu zajímavé se o závislosti mezi sebou a manželkou bavit. Říká: „Jsme se ženou hodně prolnutí. Co to je? Někdy mi to vadí.“ Mluví o tom, že jeho žena se hodně ptá na mě, že dokonce jeho žena žárlila na vztah jeho a sourozenců. Bavíme se o svobodě ve vztahu, bavíme se

o polaritě já a my. Bavíme se o možnosti být ve vztahu blízko i se ve vztahu vzdálit.

Do příště si dáváme téma blízkosti a vzdálenosti a toho, jak si zařizuje prostor pro sebe ve vztahu s manželkou, a co je ochoten naopak udělat pro svou ženu, jak je ochoten se k ní přiblížit.

Odchází se slovy: „Jsem rád, že jsme se toho dotkli. Cítím trochu nespokojenost, ale zároveň je mi dobře. Jsem rád, že se začínáme tohoto dotýkat, a dotýkáme se tématu, jak se zbavit závislosti ve vztahu.“

19. sezení

„Žije se mi dobře, všechno je lepší. Vztah s matkou je dobrý. Vztah s manželkou je taky dobrý.“

Hovoříme o tématech, která jsme otevřeli při minulém sezení, manželka to pochopila. Umí se s manželkou pohádat, umí se pohádat s dcerami, říká věci hned, jak je cítí, uvědomuje si, že vždycky bude citlivý, ale dobře se mu žije. Popisuje konkrétní situace ze života i to, že dokázal přijmout sám sebe jako otce, že má pocit, že dal dětem dost. Srovnal se se svým otcem.

Na téma blízkosti a vzdálenosti v manželství z minulého sezení říká, že stačilo jenom si to s manželkou ujasnit, že nějakou chybu dělal on, nějakou chybu dělala ona, vyříkali si to. A má pocit, že to naprosto stačí, protože jejich vztah je pevný a bylo jen potřeba si některé věci vyříkat.

Bavíme se o konci. O tom, že jsme pravděpodobně na konci naší spolupráce.

„Cítím to tak a není mi z toho těžko. Už se беру takový, jaký jsem, přijal jsem sám sebe, cítím se svobodný. Jsem rád, že jste mi nikdy neřekla, jak mám věci dělat. Zpočátku jsem si to přál, abyste mě přesně vedla, ale potom jsem si to začal říkat sám sobě, co chci a jak to má pro mě smysl. Rady, ty poslouchám pořád, ale přijít si na to sám je mnohem důležitější. Je to potom silný. Vlastně všechny ty věci, o kterých jsme tady mluvili, jsem poučkově věděl, ale teď se ve mně něco změnilo zevnitř. Už nemám potřebu zachraňovat druhý. Mám dobřej pocit a cítím se dobře.“

Není nic, co bych měl v sobě, všechno bylo řečený. Jsem rád, že se vám můžu kdykoliv ozvat, kdybych potřeboval další schůzku, ale dal jsem do toho všechno a mám pocit, že mi to přineslo výsledek. Teď je to na mě. Já to musím zužitkovat, to, co jsem se tady naučil. Mám dobrej pocit. Nemám teď pocit, že bych ještě něco potřeboval, ale cítím naplnění a jsem vyrovnanej. Zkvalitnil se mi život a je to na mně. Problémy určitě přijdou, ale jsem na ně připravenější, mám sílu a energii se s tím poprat.“

Opětovně jsem s klientem D hovořila při žádosti o informovaný souhlas. Je spokojený a šťastný.

Klient E

1. sezení

Klient E hovoří o tom, proč ho ke mně poslal terapeut jeho ženy. O incidentu z podnikové zábavy, na které se mazlil s kolegyní před očima své manželky. Uvádí, že se ke kolegyni přitulil, protože cítil fyzickou přitažlivost. Svě manželce byl po celou dobu jejich manželství věrný. Co se týká uspokojení sexuálních potřeb, říká, že by mohl být spokojenější, že by potřeboval sex častěji.

Říká: „Svoje místo v rodině vlastně nevidím. Asi bych mohl být lepší manžel.“

Ptám se, jestli by chtěl být lepší manžel.

„Spokojenost rodiny je pro mě důležitá. Ale cítím se hodně v koutě. S koníčkem jsem skončil, když byly holky malé, už na to nemám čas, nemám známé, cítím se v koutě.“

Domlouváme si, že příště budeme vzpomínat na jeho primární rodinu, abych se mohla zorientovat v jeho příběhu a v jeho situaci.

Na dotaz, s čím odchází, říká, že se cítí zmatený, na druhou stranu začal mít naději, že se něco podaří, a je překvapen mou reakcí na to, že skončil s koníčky, protože se nelíbily ženě, tím, že sám sebe šidí. Překvapila ho moje podpora. Bylo to pro něj příjemné. Mám pocit, že se mi s tímto klientem bude pracovat poměrně těžko, protože je hodně uzavřený, málo hovoří, máme velké prostoje ticha a já mám pocit, že toto ticho není příliš plodné, že je to ticho, které nevede ke zklidnění klienta a k jeho přemýšlení.

2. sezení

Klient E uvádí, že se cítí docela dobře, že přemýšlel o různých úhlech pohledu a má obavy, jestli jsem si o něm neudělala příliš pozitivní představu. Že má pocit, že mě nějakým způsobem oklamal a že jsem mu na to skočila. Přemýšlel hodně o své primární rodině tak, jak jsem mu nabídla při minulém sezení, o mapách života, co si z rodiny odnesl. Také přemýšlel o tom, co rodina dává a co jemu rodina dala.

Se ženou jsou vztahy normální.

Připomínám, že minule, když hovořil o své potřebě sexu, okamžitě tuto svou potřebu zlehčil nebo shodil, a ptám se ho, zda to takovým způsobem dělá i s jinými svými potřebami. Zda si dokáže říct o své nároky?

Klient E na otázku nereaguje, nemluví o potřebách, začíná hovořit o pravidlech a o tom, že pravidla jsou tady od toho, aby se akceptovala.

Další část sezení věnujeme vzpomínání klienta E na rodinu.

Říká: „Rodiče spolu řešili hodně problémů, na mě neměli čas. Měli mě až ve třiceti, oba byli stejně staří. Vzpomínám si, že jsem si pořád hrál sám, někdy mě hlídala babička a někdy u nás doma byly scény. V první třídě se mě máma zeptala, jestli by mně vadilo, kdybychom bydleli sami. Rodiče žili každý za sebe. Máma o rodinu pečovala, ale dožili spolu až do mé plnoletosti. Táta už několik let před rozvodem žil s jinou ženou. Máma si tátu vzala proto, že ve dvaceti osmi měla potřebu mít dítě, a tak si rychle sehnala manžela a dítě.“

Ptám se ho, jaký je jeho vztah k rodičům.

Říká, že dodnes je to tak, že když se na ně těší, dostane potom ťafku. „Nejsou mi tak blízcí, jak by mi měli být. Míjíme se, nemáme mezi sebou porozumění. Máma se ke mně chovala jako k jedináčkovi, byla na mně hrozně upnutá. To puberták snáší těžko. Říkala vždycky: „Kdy mi zase odejdeš?“, sotva jsem přijel. Táta mě přivedl k mému koníčku, jezdili jsme na soustředění a závody, poskytoval mi citovou podporu. Máma chodila do práce a já jsem vnímal rozpor mezi rodiči. Máma byla hodně ambiciózní. Táta jí vyčítal, že mění zaměstnání, působila dokonce v zahraničí. Rodiče byli hodně rozdílný. Co si pamatuju máminu lásku, tak byla až zatěžující. Měl jsem pocit svázanosti, pořád kontrola, kde budeš, kdy přijdeš, kam odejdeš. Tátu si takhle nepamatuju. Ale pamatuju si ho v roli člověka, který má vůči mně výhrady. Vždycky jsem byl v roli nešikovného pomocníka, nebyl jsem pro něj nikdy dost šikovný. Doteďka radši věci dělám sám. Táta často říkal: „Nikdo mi s ničím nepomůže.“ A vyčítá mi, co jsem pro něj neudělal, ale já jsem ani nevěděl, že jsem to udělat měl. Vždycky, když táta na mě reagoval podrážděně, přišla máma. Táta se věnoval sportu a já jsem s ním ale sportovat nemohl, protože máma to zakázala. Některé koníčky jsme dělali spolu, na to mám vzpomínky asi tak do deseti let. Potom mezi desátým a dvacátým rokem jsme se

s tátou sportu spolu věnovali, byla tam parta lidí, bylo to fajn, ale mámě se to nelíbilo, vystupovala vždycky ochránářsky, říkala: „Přece ho tam nebudeš brát, bude tam muset pracovat.“ Nikdy jsme nejezdili na rodinný výlety. Táta mě někdy bral s sebou do zahraničí, ale byl jsem tam vždycky sám jako dítě mezi dospělými. Cítil jsem se osamoceny.

Pamatuju si, že jsem odmala řešil, koho mám mít radši. Jestli mámu nebo tátu. Nerozuměl jsem tomu. Byl jsem hodně introvertní, raději jsem si zalezl do koutku, abych nebyl vidět. Školu jsem hodně flákal, chyběla mi ctižádostivost. Naši v tom byli bezmocní a já to chápu. Oni spotřebovali veškerou sílu na to, aby vůbec spolu vydrželi. A věnovat energii mně by bylo nad jejich síly.“

Ptám se ho, jaká byla jeho role v rodině.

Říká: „Možná jsem měl být spojenec jednoho proti druhému. Ale to mám spíš tak pocitově. Já si žádný koalice nepamatuju. Rodiče na mě byli zbytečně hodní, ale byl tam takovej podtón, že jejich zájem je někde jinde.“

Bavíme se o tom, že v partnerství je důležité mít možnost mít nároky. A že si z rodiny odnesl zkušenost s tím, že nároky mít nemůže, že je složité mít nároky a že je zvyklý slýchat výčitky, pakliže nároky má. Toto téma nároků ho zaujalo a odcházel s otázkou, jak to vlastně s požadavky má. Říká, že ho zaujalo vzpomínání na jeho primární rodinu a na to, jak se vlastně s nároky v primární rodině pracovalo. Zajímá ho to, jak s nimi může pracovat dnes.

3. sezení

E přichází s tím, že se neděje nic zásadního. Snaží se změnit zaměstnání.

Zkoušel se zamyslet nad tématem nároků. A vždycky, když o nich přemýšlel, tak se znovu vrátil ke vztahu. Říká, že mu v životě chybí zpětná vazba. A má problém uplatňovat nároky v blízkých vztazích.

Vypráví: „V naší rodině se vřelost nenacházela. Táta byl vychovávaný zvláště, svého tátu nepoznal, ten byl hodně starý, když se táta narodil, a vlastně tátu vychovávala vychovatelka. Hodně mi chybí pozitivní vztahy.“

Ptám se ho na to, jaké nároky považuje za oprávněné.

„Neumím vztahy vytvořit. Snažím se. Ale buď to nedostávám, nebo neumím vnímat to, co ke mně přichází. Vlastně nemám žádného pravýho kamaráda. Víc se potkávám se známými, pak se nějaký setkání uděje a já si říkám, co tady dělám. Potřebuju zpětný vazby.“

Ptám se, jak je to s potkáváním se s manželkou.

Říká: „Tam nedávám já. Když se stala matkou, stala se manažerkou domácnosti a já od ní dostávám jenom negativní zpětné vazby. Žena přijde z práce, všechny sprdne, že jsme nic neudělali. Budí to ve mně nelibost, i když je to oprávněný. Ale ten postup mi vadí.“

Ptám se ho, co se svou nelibostí dělá.

Říká: „Potlačím ji. Má pravdu, ale mně vadí ta forma. Říkám si: „Prvních deset minut by ses mohla tvářit příjemně.“ Ale když jí to řeknu, tak to zase v ní vzbudí nelibost. Je mi to líto za děti, že máma přijde a hned je naštvaná. Mám z toho pocit nekontrolovatelné nelibosti. Nekontrolovatelný stres, rozbuší se mi srdce a mám chuť děti ochránit.“

Ptám se, jestli má také potřebu ochránit i sebe.

Říká: „Taky. Říkám si, proč to nezorganizuje, mám já to zapotřebí. Ale pak si říkám, měla toho hodně, a nevím, jak to vyřešit. Já bych ten čas otočil, nejdřív si dát patnáct minut pohody, když přijdeme z práce a pak bych řešil to, co je potřeba řešit. V tom, jaký můžu mít nároky, v tom opravdu plavu.“

Dál se bavíme o tom, jak je důležité mít v partnerství nároky, jak to souvisí s tvorbou vlastních hranic, držením vlastních hranic a s respektováním toho druhého. U tohoto tématu zůstáváme, je pro něj zajímavé a říkáme si, že se mu budeme věnovat i příště.

4. sezení

Na další schůzce E říká, že se cítí proměnlivě, jak kdy. Pracovní situace se mu změnila, podařilo se mu odejít ze staré práce, nicméně je v nové nejistotě, protože si hledá práci novou.

Říká: „Můj život doprovází nejistota. Možná si taky vymyslím důvody, proč nároky nechci.“

Sám tedy znovu navázal na téma nároků, je vidět, že toto téma je pro něj skutečně inspirující.

Říká: „Přemýšlel jsem o rovině nároků ve vztazích. Co je vlastně oprávněné? Co bych mohl chtít a co bych měl chtít? Holky to se mnou mají lehký, já na ně nemám žádný nároky.“

Ptám se ho, jaké cítí požadavky na svou otcovskou roli nebo na svou roli muže.

Odpovídá: „To si vůbec neuvědomuju, že bych měl mít nějakou roli jako muž. To tak necítím. Někoho seřvat nebo zmlátit, to neznám.“

To mě zaujme, že spojení mužské role mu asociuje seřvat a zmlátit. Proto se ho ptám, co se mu pojí se slovem chlapství.

Říká: „Nic moc. V životě se plácám. Fotbal, zafandit si, to se mi zdá ujetý. Do hospody bych si někdy zašel. Ale myslím si, že jsou na tom chlapi špatně, jsou zneužívaní manželkami. Chlapský zájmy žádné nemám.“

Převádím tedy pozornost na jeho vztah s matkou, protože si pamatuji, že ji popisoval jako majetnickou a přehnaně ochranitelskou.

Upřesňuje: „Všechny moje potřeby plnila. Byla tam. Ale nikdy jsem neměl pocit, že něco děláme spolu. Myslím si, že ženské svět je úžasnej, ale někdy bych si od něj potřeboval odpočinout. Chvíli klidu, chvíli ticha. Ale klid v ruchu rodiny nejde. Měl bych něco udělat. Někam prchnout, zamknout se. Je to divný to takhle cítit. Já nemám nic, ani vůli. Ani místo, kam prchat.“

Poukazuji na to, že se stále snaží fungovat tak, jak si myslí, že se má, a že mě překvapuje, jak je těžké si pro něj prosadit koníček, kterého se vzdal. Říká, jak mu žena vyčítala, že volný čas bude bez něj, a dělá jí problém, když on by se měl věnovat svému koníčku, přestože by jej mohla za koníčkem doprovázet.

Bavíme se o tom, proč je pro něj těžké řešit nějaké vztahy, emoce, o tom, co pro něj znamená moc a síla a jak touží po klidu a po pohodlí, i o to, jak těžce snáší, když mu žena vyčítá, že se dostatečně nevěnuje rodině, eventuelně že by svůj čas strávil

koničky. Říká, že má velký pocit viny z toho, když mu manželka vyčítá, že se rodině nevěnuje.

Ptám se, kdy se tedy se ženou skutečně setkávají ve vztahu.

Říká: „Málo.“

A na můj dotaz, co mu žena nejvíce vyčítá, říká: „Že se s ní nebavím.“

Do příště si stanovujeme téma všimát si sám sebe, svých potřeb. Odchází s tím, že má v hlavě guláš a že mít nároky je pro něj skutečně problémem. Také si začíná uvědomovat, že základ je v komunikaci a že není možné se vyhnout náročné komunikaci.

5. sezení

Klient E říká, že se měl většinou dobře, opravuje to, občas dobře. Na schůzku se mnou se mu nechtělo, dokonce přemýšlel o tom, že sezení zruší. Přemýšlel znova o uplatňování nároků a říkal si, jestli vůbec chce s nároky pracovat. Že pravděpodobně jeho vztah k nárokům pochází z mládí.

Nějaké výsledky svého života vidí jen v práci, práci se věnuje pro peníze, aby rodinu zabezpečil.

Ptám se ho, jak se mu daří v rodině. Říká, že mají teď spokojené období, v rodině je klid a pohoda. Zároveň však říká, že všechny ženský se tvářej nespokojeně. Když řekl ženě: „Pojed' se mnou na lyže.“, řekla: „To bych musela vstávat.“

Dotazuji se na stav komunikace se ženou.

Říká: „Není to jednoduchý. Často si myslím, že jsme se dohodli, a ona to pochopí jinak. Co nemusím říct, tak radši neřeknu. Žena toho naopak řekne spoustu a je pro mě těžký najít to podstatný.“

Ptám se, jestli by si přál, aby s ním žena na lyže jela. Říká, že by byl rád.

Vracíme se ke vzpomínání na jeho primární rodinu, na to, jak byl stále sám, jak mu samota vadila, jak se cítil opuštěný, osamělý, necítil zájem. Vracíme se do pocitů, které jako dítě mohl mít. Říká, že je pro něj hodně těžké si své pocity uvědomovat. Že na to není zvyklý. Ptám se, jestli si pamatuje, jak matka pracovala se svými

emocemi. Říká, že si nic takového neuvědomuje, že by matka nějak pracovala se svými pocity.

Říká: „Potřeboval bych srovnání. U nás doma je to tak chladný. Když tam přijedeme, má radost, že nás vidí, pak je úsečná a já si říkám: „Už jste tu byli a mohli byste odjet.“ Špatně se mi s ní komunikuje, něco jí řeknu, ale ona reaguje úplně mimo. Z dětství si pamatuju hodně spory mezi rodiči, pár křiků, práskání dveřma, odchod táty. Někdy jsem byl u toho, někdy jsem byl vedle v pokoji. Její reakce si nepamatuju.“

Ptám se, jak se v tom cítil.

Říká: „Pamatuju si zděšení, nesouhlas, to, že je mi nepříjemně a cítím se nejistě. Myslím si, že to i nějak využívala, že mi chtěla dokázat, že ona je z těch dvou ten lepší rodič. Já se v tom plácal. Byla určitě manipulativnější a pořád mi dávala najevo, že ona dává víc. Zároveň mi říkala, že si s tátou nerozumí.“

Vracíme se k situaci, jestli by si přál, aby s ním žena jela na lyže. Říká, že by si přál, aby s ním na lyže jela, ale že by chtěl vědět, že s ním opravdu chce jet. Bavíme se o tom, jestli tuto situaci může se ženou nějakým způsobem komunikovat, jestli může komunikovat o svých přáních. Mluvíme také o tom, že raději nekomunikuje, nepříjemné pocity potlačí.

Hovoříme o tom, že je dobré, aby se přihlásil k tomu, co cítí, a naučil se o tom komunikovat.

Odchází s pocitem, že mu přetrvává v hlavě chaos. Uvědomuje si nějaké možnosti, které jsou pro něj zatím neuchopitelné. Zároveň cítí nepohodu, protože ví, že ho čeká nějaká práce, a má strach, jestli své pocity dokáže poznat.

6. sezení

Říká: „Do včerejška to bylo úžasný. Ne, že bych snad analyzoval pocity, ale bylo to v pohodě. Včera mi žena vysvětlila, že jsem hrozný, že muž má ženě dodávat pocit, že je na světě nejdůležitější. Jak to ale mám udělat? Myslím si, že svoje deprese jsem přenesl na ni. My se spolu bavíme jenom technicky. O rodině, o dětech.“

Ptám se, jak tuto výtku od ženy ustál, jak se s tím vyrovnal.

Odpovídá: „Blbě. Dopadlo to polosmírem. V žertu jsme si řekli své potřeby, ale zůstal ve mně takovej divnej pocit. Že to zase na mě někdy vytáhne.“

Ptám se, co je těžkého na tom říct své potřeby, že je musí říkat jen v žertu.

Říká: „Těžký je na tom správně to vyslovit tak, aby to bylo vnímaný pozitivně.“

Ptám se, jak konflikt s manželkou proběhl.

Vypráví: „Celý večer byla nepříjemná. Hned se mě ptala: „Kam jsi ráno šel?“ Já jsem přitom šel jenom na poštu. Asi jsem moc příjemnej nebyl a to asi navazovalo na tu předchozí atmosféru. Měl jsem pocit, že přišla domů v nepohodě, a najednou vpadla do mého soukromí a napadla mě.“

Ptám se, jestli má představu, co asi cítila jeho žena.

Říká: „Nejistotu.“ Znova ho vracím k tématu, že se cítil napaden.

„Pak jsem taky vyjel. Řekl jsem: „Co ti je po tom?“ Bavíme se o tom, jestli nachází nějakou podobnost mezi svou matkou a svou ženou a nějakou podobnost mezi svými reakcemi na svou ženu a matku. Docházíme k tomu, že je velmi citlivý na osočování, na zásah do svého soukromí a také na nejistotu, kterou to v něm vyvolává. Pocity, které si u toho identifikoval, že v případě útoku se v něm objeví pocit „dej mi pokoj, buď na mě milá“. Má potřebu bránit své území, zároveň cítí nějaký vztek a zároveň i sebelítost.

Bavíme se o tom, jestli ženinu nevráživost nebo vyjádření ženina pocitu může brát jinak než jako útok. A jestli je možné objevit smysluplnou komunikaci o svých vzájemných pocitech. Mluvíme také o tom, že je normální hledat uznání a že všichni potřebujeme pocit přijetí od druhého člověka.

Odchází s předsevzetím, že chce zkusit jinak komunikovat.

7. sezení

Klient E přichází s tím, že se nemá nijak moc dobře. Komunikaci mu trénovat nejde.

Říká: „Když všechno funguje, tak se mi do toho nechce. Mám pocit, jako když chodím po tenkým ledě, a když bych se měl snažit dělat něco jinak, je to, jako

kdybych vzal sekeru. Jsem nastavený na něco jiného a pak přijde něco, co vnímám jako popíchnutí. Je to třeba taková pitomost, že si ji ani nepamatuju. Přijde nějaká nevinná poznámka, nashromáždí se to, nashromáždí se to všechno dohromady a já mám

z toho blbej pocit. Třeba včera večer jsem čekal, že večer bude příjemnější. Pak tam bylo hodně napětí. Sháním práci, moc se mi to nedaří a samozřejmě se to týká mé potřeby uznání.“

Bavíme se o jeho pocitu přijetí a dotazuju se, kdy se cítí přijímán.

Říká: „To je pro mě hodně složitá otázka. Pro mě je důležitý, hlavně ať je klid. To slovo přijetí jsem si nahradil slovem být vnímán.“

Na otázku, jak vnímá sám sebe, říká: „Zmateně, jak kdy.“

Bavíme se o tématu přijímání, o tom, jak rozdílně působí ve vývoji dítěte otec i matka, o tom, že matka dává přijetí bezpodmínečné, otec zasloužené. O tom, jak se dítě postupně učí vytvářet své hranice, jak je přijetí důležité k vytvoření pocitu bezpečí a k možnosti svobodně existovat na tomto světě.

Když se dostáváme k tématu hranic, říká: „Svoje kontury vnímám chaoticky. Mně chybí zpětné vazby. Chvilku se vnímám pozitivně, pak zase negativně. Mám pocit, že jsem ve vakuu.“

Znovu se obracíme do jeho dětství a ptám se, jak zažíval přijetí v dětství.

Říká: „Pro svoji mámu jsem byl nejlepší. Ale mám to takový zamlžený. Kdybych měl sourozence, ty to víc krystalizujou. Ale takhle si vlastně neuvědomuju vůbec nic. Tátu si uvědomuju až v pubertě, vždycky mi vyčítal nešikovnost. Od mámy jsem byl zase přijímanej až nekriticky pozitivně.“

Hovoříme o tom, co on nazývá budování kontur. O tom, z jakého důvodu sám svoje kontury nevnímá.

Říká: „S mámou je to hrozně těžký. Já něco řeknu a ona reaguje na něco jiného. Tam vůbec nejde být uvolněnej. Nejde tam být autenticky. Jsou to úplně scestný reakce, který vyplývají z úplného nepochopení. Vzbuzuje to ve mně vztek a sebelítost.“

Jako úkol do příště si domlouváme, že si bude všímat svých kontur, že si bude všímat situací, které narážejí na jeho hranice a vyvolávají buďto pozitivní, nebo negativní reakce. Mluví o tom, jak se cítí odříznutý od svého okolí, a odchází s pocitem, že by potřeboval mít vazby s okolím, ale neví vůbec jak.

8. sezení

V začátku dalšího sezení mluví o práci. Poté přechází ke svým pocitům a říká, že jeho pocity jsou hodně vázané na vztahy s lidmi. Že má strach z úspěchu i neúspěchu. Mluví o tom, že našel novou práci, ale pracuje ve firmě, kde pracuje i jeho manželka. Říká: „Vyvolává to ve mně zdroj nejistoty a je to taky zdroj konfliktu.“

Začíná mluvit o svých pocitech, že jeho libé a nelibé pocity se váží na pocity chvály a kritiky.

Vzpomíná znovu na matku: „Žádný hodnocení nebylo, mám tam jenom prázdno. Jak jsem přijímán? Tam mám vakuum. Začínám chápat, co to znamená. Interakce hýbou mými pocity. Možná z toho vyplývá moje snaha vyhnout se kontaktu a jsem odštížený. Cítím se hodně nejistý. Moje míra sebedůvěry kolísá, chybí mi touha být nejlepší.“

Bavíme se o tom, jak dítě potřebuje být přijímáno, že potřebuje přijetí důvěřovat, o tom, jak si dítě vytváří pozitivní obraz sebe samého. Vzpomínáme na to, že matka mu sice věnovala hodně energie, ale on ji nevnímal jako skutečnou pozornost. Dochází k závěru, že matce šlo především o ni samotnou, o uspokojení jejích potřeb. Otec pro něj nebyl, nějakým způsobem technicky zajišťoval rodinu, ale vztah

s otcem neměl. Vzhledem k tomu, že byl závislý na matce, která absolutně nechápala klukovské zájmy a záliby, došel k závěru, že je jiný než ostatní.

Říká: „Nikdo mi nepotvrdil, že to, jaký jsem, je dobré. Mým úkolem bylo starat se o mámu, aby byla spokojená a abych já nedělal problémy. Já bych chtěl někoho, kdo by mě přijal. Ani nevím, jak by to mělo vypadat. Ale bylo by to dobře.“

Jeho úkolem do příště bude všímat si sám sebe.

Odchází s tím, že říká: „Všechno to má logiku, začínám chápat, jak jsou moje vztahy neuchopitelný, stejně jako byly neuchopitelný moje vztahy s mámou. Ona tam byla a přitom nebyla, měla mě ráda, přitom měla ráda spíš sebe, táta tam nebyl, a když chtěl bejt, tak ho máma vyhnala, začínám tomu rozumět.“

9. sezení

Na další schůzku přichází s tím, že se cítí skvěle. Je dobře upraven, sluší mu to.

Říká: „Je mi dobře, i když ne, že bych se sebou uměl extra zacházet, to ne. Nebyl čas hledat pocity. Pro mě pocity přicházejí se vztahama. Mám různý očekávání. A nejvíc se mi to objevuje, když se někdo dotkne mojí ješitnosti, to se cítím napaden. Negativní pocity jsou pro mě těžko uchopitelný.“

Ptám se ho, o jaké ješitnosti mluví.

Odpovídá: „To je rozdíl mezi ženským a mužským pohledem. Žena říká: „Už to konečně udělej.“ Muž říká: „Už mi dej pokoj.“ I v práci. Žena mi říká: „To musíš dělat takhle.“ Je to pracovní rozhovor. Já jsem se ohradil. Kolega a kolegyně to v místnosti vnímali různě. Je to prostě složitý, každej na situaci vidí něco jinýho.“

Mluvíme o tom, jak se dá kritice konstruktivně čelit, jak se dá čelit tlaku, a také o tom, že v životě skutečně každý vnímá něco jiného a jinak.

Uvádí: „V práci mám konfliktního kolegu, chová se za hranicema normálnosti, ale to mě nevytočí. Manželka, ta mě vytočí detailem. Třeba jenom tím, že řekne: „Nedrob.“ Vyvolá to ve mně nesoulad. Jako by byla za mojí hranicí, jako kdybych byl napadený zevnitř.“

Ptám se: „Odkud zevnitř?“

Říká: „Některý lidi mám v kouli. Ostatní se od tý koule odpinkávají. Tohle napadení je až úplně zevnitř. Jako kdyby to bylo dětský „Ty mě prostě musíš přijímat“. Pronikne to a jde to až dovnitř.“

Ptám se, jestli má nějakou hypotézu, co tím žena chce říct, když mu říká: „Nedrob.“

„Asi vymezuje svoje potřeby. Luxovat bude ona. Už mi to ale jde trošku líp, už se nad tím trošku zamyslím, když se cítím napaden, co tím chce říct. Ale zároveň si

uvědomuju, že pouštím ledačos dál, než by pro mě bylo užitečný. Říkám si: „Je ta hranice mezi mnou a ženou gumová.“ Co je pro to vymezení lepší? Vylézt, nebo si to nechat líbit?“

Znovu se obracíme ke vztahu s matkou.

Říká: „Měl jsem prostoru až moc. Byla nedůsledná. Vlastně jsem si nikdy nemusel ten svůj prostor vymezovat a místo ocenění tam byla prázdnota. Chyběla mi nějaká autorita, ale chyběla mi i vrba.“

Bavíme se o vymezování osobních hranic, osobního procesu, že se jedná vlastně o neustálý proces mezi dvěma lidmi, kdy každý má jiné potřeby, jiné nároky a mohou se setkávat jedině prostřednictvím komunikace. Dále hovoříme o tématu hranic, hledáme v konkrétních situacích, které uvádí, téma hranic, kde své hranice neobhájil, kde zase reagoval příliš citlivě na požadavky své ženy.

Odchází s tím, že má pocit jakési moudrosti, že opravdu každý vnímá situaci rozdílně. Začíná si uvědomovat, že není nutné porozumění za každou cenu, někdy je jenom nutné uvědomit si, že svět druhého a hranice druhého jsou někde jinde než hranice jeho. Zároveň říká, že někdy si své hranice uvědomuje.

10. sezení

Na této schůzce klient E začíná slovy: „Je mi docela dobře, ale mohlo by mi být líp. Co pro to uděláme? Chtěl bych řešit radosti života. Chtěl bych se věnovat těšení se. Mám zamotanou hlavu z práce, ale rád bych se na něco těšil. Chtěl bych mít zázemí, jiný než být manžel a děti. S nima je to někdy složitý.“

Vyptávám se na jeho zázemí u vlastních rodičů.

Říká: „Odmala mi říkají: „Děláš to špatně, na moje slova dojde.“ Kdybych měl milenku, byla by mladá, hezká, hloupá, bylo by to řešení na chvíli. To taky nepřipadá v úvahu.“

Ptám se na to, jak se mu dařilo komunikovat o svých hranicích s manželkou.

Upřesňuje: „Dobrý, ale žádný nadšení. Potřeboval bych se vzdálit. Jsem jako zajatec.“

Ptám se na jejich společné zájmy.

Uvádí: „Ježdění na kole, jinak jsou to jenom praktický zájmy. Jinak po ničem extra netoužíme. Ani cestování, ani výstavy a k něčemu se rozhoupat společně je složitý.“

Dotazuji se, čemu se věnovali, když spolu chodili.

„Jeli jsme někdy do hor. Chodili jsme na stejnou školu.“

Ptám se na jeho představy, co vlastně sytí partnerský vztah.

Odpovídá: „U nás nemá z čeho.“

Ptám se ho, jestli ví, co jeho ženu těší.

Říká, že má jednoho koníčka, který ji baví a víc nestihne.

Ptám se, co těší jeho.

Vysvětluje: „Být třeba s někým v přírodě.“

Ptám se, jestli by chtěl jinou ženu, než je ta jeho.

Říká: „Ne.“ Zároveň dodává: „Chci něco, na něco se těším a pak si říkám: „Proč tohle chceš a proč se na tohle těšíš?“

Bavíme se o možnostech mít svůj svět a respektovat svět své ženy a zároveň vytvořit nějaký svět společných zájmů. Dále se věnujeme tomu, o čem si se ženou povídají.

„O pocitech si moc nepovídáme, je v tom hodně rácia a chybí nám prožitky.“

Ptám se, jestli je v jejich vztahu vášeň.

Říká: „Ne. Jenom opatrnost a neurčitost.“

Ptám se, co znamená opatrnost.

Vysvětluje: „Máme nevymezené hranice. Jsme každý opatrný ve vztahu k druhému.

Říct: „Chci to nebo pojd' se mnou tam:“, to neuděláme.“

Ptám se ho, jak rozumí obavám své ženy, když mu brání pustit ho k jeho koníčkům a aktivitám.

Říká: „Asi ten negativní pohled na svět máme společný. Ona má pocit, že všechno leží na ní, že to nezvládne, když to tak bude dál. A když já budu pryč a budu se věnovat něčemu svému, že na to nebude stačit.“

Ptám se, jestli má žena nějaký objektivní důvod domnívat se, že celá tíha rodiny a situace leží jenom na ní.

Přemýšlí: „To nevím.“

Navrhuji mu toto téma jako téma rozhovoru s manželkou. Bavíme se o zranitelnosti a nejistotě jeho manželky.

Mluvíme také o tom, jaké má klient E fantazie. Říká, že sexuální fantazie nemá. Ale rád by si představoval, že žena přijde domů a řekne: „Chci s tebou být.“ Že by byl rád, kdyby měli společný zájem. Hovoříme o komunikaci mezi ním a manželkou, o tom, jak celý jejich vztah je technický a racionální, a o tom, jestli tuto komunikaci on může nějakým způsobem změnit a obrátit na osobnější a citovější rovinu.

11. sezení

„V poslední době jsem rozloženější. Je mi všechno jedno, všechno mi vadí, nevím, jak z toho ven. V práci se všechno učím, nezvládám to, něco bych dělal radši líp, je to náročný a psychice mi to moc nepřidává. Při svojí energetické bilanci si říkám, odkud mám tu energii brát, jediné z pozitivních emocí. Se ženou kolem sebe našlapujeme opatrně, jinak je to v podstatě normální. Cítím se otrávený, ztracený, odtahovaný, říkám si, co jsem to dělal a proč. Ale ta otrávenost je aspoň uchopitelnější, tohle je takový prázdno.“

Ptám se, od čeho je to prázdno.

Říká: „Od radosti, od jistoty, od pevného bodu. Byli jsme na výletě na kole, bylo hezky, měl bych se radovat, ale nešlo to, i když chci.“

Ptám se, jestli má představu, odkud se rodí radost.

Upřesňuje: „Z pocitu úspěchu, ze zážitku. Z jistoty, ta asi taky hraje nějakou roli. Já mám hodně myšlenky spíš na vztahový nejistoty. Z mládí mám spíš nejistotu s rodiči, mezi nimi. Asi jsem měl jako dítě ve vztazích pěkný zmatek. Mám nejistotu, nevím, po čem chci sáhnout a jestli to, co chci, je to pravý. Mám pocit, jako kdyby mezi mnou a lidma okolo bylo obrovský vakuum, který nemůžu překonat.“

Ptám se, co by si přikouzlil, kdyby měl kouzelnou hůlku a mohl si přikouzlit, co potřebuje.

Odpovídá: „Kontakt s rodiči mě stresuje, nechci je kontaktovat. V práci je pro mě důležitý úspěch.“

Bavíme se o tom, jak ho vnitřní nejistota blokuje, jak to, že se cítí vnitřně nejistý, mu brání překonat vzdálenost mezi sebou a druhými lidmi. Obracím jeho pozornost k našemu vztahu, jak v našem vztahu hodnotí sám sebe a jak vidí náš vztah.

Říká: „Mám obrovský zmatek v emocích. Cítím nejistotu a nedůvěru. Kam mě povede intimita s vámi. Na začátku jsem měl nedůvěru.“

I nyní nám zůstává téma, jak se sebou zacházet, jak sám sebe prožívat.

Odchází s tím, že říká: „Na to, jaký mám chaotický pocity, se cítím docela dobře.“

12. sezení

V úvodu tohoto sezení klient E uvádí, že mu mezi sezeními bylo hodně nepříjemně.

„Minule jsme se vrátili k něčemu, co jsem jenom naznačoval. Zmínila jste vztahy, moji nejistotu. Moje rodina nebyla jistota. Doteďka kontakt s rodiči ve mně vyvolává stres. Ta stávající rodina je dobrá, ale nestačí mi to. I v práci. Manželka je tam zapracovanější a já dokonce pracuju s další ambiciózní ženou.“

Obracím pozornost k minulému sezení, kdy se zmínil o našich dobrých vztazích, o naší intimitě a o svých pochybnostech, kam to povede. Ujišťuju ho, že jeho přiznání se ke vztahu ke mně bylo příjemné. Ptám se ho, jestli nějak rozuměl své nejistotě při tomto vyjádření.

Říká: „Cítím velkou nejistotu. Narůstá mezi námi důvěra a já mám chuť po fyzickém kontaktu.“

Ptám se ho, co ho na mně přitahuje.

Dodává, že určitě vzhled a že také to, že jsme se dostali tam, kam se s nikým jiným nedostal.

Chválím ho, oceňuju, že se dokáže takto otevřeně vyjádřit.

E uvádí, že má obavy se takovým způsobem vyjadřovat, protože má špatné vzpomínky, že má smutné vzpomínky, co to vyvolá v jeho manželce, že to v ní vyvolá nejistotu a výčitky „Ty chceš být s někým jiným, než jsem já“. Říká: „I v jiných vztazích nevidím jasně hranice. Určitě bych nechtěl být nevěrný, ale dotek bych chtěl.“

Ptám se ho, jestli se obává, že by mohl být nevěrný, anebo jestli se obává, že by mohl zažít odmítnutí.

Říká: „Oboje.“ Já poznamenávám: „Ano, máte pravdu. Jestliže oslovíme druhého člověka s nabídkou vztahu, hrozí nám oboje. Hrozí vám to, že se dopustíte nevěry, i to, že budete odmítnut.“

Vracím se k situaci, se kterou ke mně přišel, kdy se mazlil s kolegyní. Jaký to pro něj mělo význam?

Říká: „Chtěl jsem získat od ženský něco pozitivního.“

Bavíme se o sexualitě a o tom, proč svou sexualitu vnímá jako něco negativního. Klient E vysvětluje, že jeho žena vnímá velmi negativně, když je někde jinde pěkná žena. Bavíme se o sexu s manželkou. E vyslovuje, že s manželkou je sex docela dobrý.

Mluvíme tedy o blízkosti. Říká, že hledá stále nějakou mateřskou péči. Ale že by nemohl mít paralelní vztah. Vrací se ke svým snům, které nejsou o sexu, ale jsou o blízkosti a o potvrzení, že žena s ním chce být.

Tážu se, jestli se mu tohoto potvrzení od vlastní manželky nedostává. Říká, že v tuto chvíli je to lepší, než to bylo dříve. Bavíme se o tom, že jeden člověk, tedy

ani manželka, mu nemůže naplnit všechny role, že je potřeba mít hustší síť sociálních vztahů tak, aby si od každého mohl vzít to, co potřebuje. Od manželky blízkost, vytváření rodiny, od kamarádů společné zájmy a tak dále.

Hovoříme také o rozdílech mezi muži a ženami a o tom, jak se může přihlásit ke svému mužství.

Půjčuji mu některé studijní materiály na téma mužství. Téma mužství ho zaujalo a říká, že se těší, až si materiály přečte.

13. sezení

Klient E vypráví, že z materiálů o mužství měl deprese, protože má pocit, že všichni muži jsou zoufalí a neurovnaní. Že vůbec neví, kde s tématem mužství má začít.

Ptám se ho, co očekává ode mě, co hledá ve vztahu se mnou.

Říká: „Vztahy jsou založený na něčem, co je těžko uchopitelný. U žen, které jsou přitažlivé, je to ještě komplikovanější.“

Znovu se ho dotazuji na náš vztah, jak ho vnímá.

Říká, že v něm vnímá pocity jistoty a sounáležitosti, podanou ruku a má touhu mě obejmout. Sám se vrací do dětství a říká, že si odnesl do života pocit, že syn má uspokojovat vlastní matku, má poslouchat a být hodný. „Něco jsem chtěl a nedostával jsem to. Buďto jsem dospěl předčasně, nebo vůbec. Mám v hlavě hrozný kličky a můj kontakt s okolím je zvláštní. S hezkejma ženskejma je to ještě těžší. Vůbec s ženskejma jsem každéj impuls bral ukrutně vážně. Neměl jsem žádný prázdninový lásky, všechno jsem bral hrozně vážně. Máma po mně chtěla, abych seděl doma. Musel jsem sedět doma. Dotedka mám problém. Mám nějaký plány, pak si ale řeknu, jestli vůbec můžu odjet, pak si řeknu: Stejně bude ošklivo, měl bych někomu zavolat, ale nechce se mi. Mám vnitřní obavu, co by manželka řekla tomu, kdybych odjel.“

Ptám se, jestli má z manželky strach, a připomínám paralelu s jeho matkou, která mu vždycky vyčítala, když někam odjížděl.

Upřesňuje: „Asi jsem byl příliš dospělej. S mámou jsem byl spíš partner, hodně toho ode mě očekávala, když si nerozuměla s tátou. Mám pořád vnitřní nejistotu v dávání i přijímání, jestli to je to správný.“

Vyptávám se ho, jestli měl jiné vztahy se ženami před manželkou.

Říká, že asi tři nebo čtyři, ale častěji se ty ženy rozešly s ním.

Obracíme pozornost k sexuálnímu životu a já se ho ptám, jestli je žena s jejich sexuálním životem spokojená.

Říká, že ano. Za to ho chválím a říkám, že je mužné a musí být pro muže příjemný pocit, že dokáže uspokojit svou ženu. S tím souhlasí.

Bavíme se o tom, co je nutné pro to, aby cítil přijetí, aby sám sebe přijal, a dostáváme se k tomu, že přijetí vnímá jako výměnný obchod má dáti - dal.

Ptám se ho, s čím odchází. Uvádí, že opět odchází s chaosem, i když ta myšlenka, o které jsme hovořili, že vnímá přijetí jako výměnný obchod, je dobrá. Také se mu líbí propojení jeho obav, které vyplývají z výčitek matky. Má radost z toho, že jsem ho pochválila.

14. sezení

E se sám vrací k přijetí jako výměnnému obchodu.

Vysvětluje: „Přemýšlel jsem o tom, že člověk musí dávat, aby dostával. Cítím nejistotu. Jako kdyby mně chyběl pevný bod. Je to zvláštní představa, že člověk musí dávat, aby dostával. Určitě to souvisí s energií. Žena disponuje viditelnou energií. Dokáže působit pozitivně i velmi negativně. Já mám potřebu získat pozitivní energii. To je pro mě jeden směr. Nějaký pevný bod, vztahy. Ale já vlastně nevíím, jak s důvěrností zacházet. Jakákoliv důvěrnost mě uvádí do nejistoty. Říkám si, na jakých lidech nebo tvorech mi kdy záleželo. Rád bych, aby moje žena nebyla pořád ochránkyně jeskyně.“

Ptám se, co to znamená.

Upřesňuje: „Ochránkyně jeskyně je ta, která mi pořád vytýká a chce, aby věci byly tak, jak podle ní mají být.“ Říká, že by se rád místo ochránkyně jeskyně setkal s bojovnicí o chlapa, se ženou, která bojuje o svého chlapa a nevytýká.

Ptám se, jak vnímá svou ženu.

Říká: „Negativní energie převažuje. A ještě ji mám za kolegyni. Vlastně nemám prostor se na ni těšit.“

Bavíme se o tom, jak vnímá silnou energii své ženy v negativním slova smyslu, jak se touto energií nechává zatlačit do kouta, jak neustále cítí výčitky, které se hrnou na jeho hlavu. Hovoříme o tom, jak se stát mocným, jak vyjít z pozice bezmocného, člověka bez moci. Domlouváme se, že na příští sezení se zamyslí nad tím, co on přináší do partnerství s manželkou.

15. sezení

Na tomto setkání klient E vypráví:

„Za moc to nestojí, to rozložení rolí u nás doma. Kdo za to může a nemůže. Říkám si, jak je to vlastně s vlastní ženou. Já se nechci cítit jako malej harant.“

Ptám se jej, kdo tento pocit může ovlivnit, aby se necítil jako malý harant.

Říká: „Já. Ale dynamické ženy umí úkolovat. Teď mě například dostala. Měli jsme jet na kolo, balil jsem dva dny předem a ona hnedka říkala: „Ty už máš sbaleno?“ Jako moje matka. Ona, že je to jenom legrace. Říkal jsem jí, že to tak nevnímám, že to vnímám jako zasahování do soukromí.“

Komentuji to tak, že to vnímám jako nevinnou poznámku.

Reaguje: „Já to vnímám tak, že mi vyčítá, že už nechci být s ní. Že říká: „Ty už tady nechceš být se mnou.“ U manželky je to vlastnický pud. Říká: „Proč jedeš v pět a ne v šest?“

Znovu se vracíme k jeho matce, protože si myslím, že vztah s jeho matkou je naprosto stěžejní bod jeho vztahu s manželkou a jeho vnímání sebe sama ve vztahu se ženami. Takže se ptám: „Jaká je vaše matka?“

Zvažuje: „Těžko říct. Záleží na pohledu. Opatrující, omezující, složitá. V něčem se plácá, pak udělá rozhodnutí, které člověka překvapí. Je intuitivní. Najednou si řekne: „Dnes vymaluji celý byt.“ A já jí ani nemůžu pomoci, protože to ani nevím, že se tak rozhodla. Zatím to všechno přežila. Ale říkám si, proč si neřekne. Já jsem tedy se ustanovil do protipólu. Vztah jsem rozbouřil a necítím tam žádnou vazbu. Vůbec jsem tomu nerozuměl, vůbec jsem jí nerozuměl a o to lépe jsem se kuklil. Chtěl bych něco dostat, nějaký porozumění a lásku, ale moje máma je složitá. Měla několik životních cílů, tluče se odnikud nikam. Povedlo se jí dosáhnout cíle, chtěla

pracovně odjet do zahraničí, to tenkrát nebylo vůbec lehké. Pak jsem se narodil já. Máma byla mírně depresivní, řešila to alkoholem. Bývala opilá, někdy hodně.“

O tom do této doby nemluvil, je vidět, že se náš vztah opravdu někam posunuje.

„Když byla opilá, měl jsem pocit, že tam není, že se ztrácí. Že je tam ještě míň než jindy. Bylo to smutný. Ztratil jsem důvod si jí vážit a tak moc jsem to potřeboval. Byla nekoordinovaná a to nebylo příjemný. Říkal jsem jí jednou: „Jak si tě mám vážit, jak tě mám mít rád?“ Vzpomínám si na to nepochopení a na tu bezmoc, že jsem to nějak nemohl ovlivnit. Byla slabá a nemohl jsem na ni použít agresi. Byla majetnická. „Budeš tady.“ Vytrácí se logika, tou jsem posedlej. Logikou a racionalitou. Zase cítím nějakou ztracenost, nepochopení. Byla tam i rezignace, byl jsem moc dlouho doma. Potom táta zcela odcházal a já jsem si strašně přál, aby tam byl aspoň trochu chlap.“

Tímto způsobem o matce nikdy nemluvil, otevírají se další obzory, uvědomuju si tu bezmoc, ve které se pohyboval, ten složitý vztah se ženou.

Proto se ho ptám, jaká má očekávání od blízké ženy.

Říká: „Je to složité. Určitě čekám, že bude opatrující a omezující. Určitě čekám, že bude nevypočitatelná. Myslím si, že když budu vystupovat za já, tak to ten vztah zničí. Mám pocit, že se tomu, co dělá, nedá porozumět. Mám pocit, že, abych byl přijat, musím se hodně snažit, že to je opravdu výměnný obchod. Cítím bezmoc. Mám pocit, že se nemůžu nějak vymezit a že to majetnictví není vůbec logický.“

Poukazuji na to, že taková očekávání docela logicky vedou k rezignaci. Povídáme si, že je užitečné odlišit to, co patří minulosti a matce, a to, co je v současnosti a patří jeho manželce.

16. sezení

E říká, že se s matkou nespojil, přestože chtěl. Bavíme se o vlivu matky na syna, tato hodina je spíše edukativní, o mužsko-ženském principu, o tom, jestli je možné nebát se žen, a toho, že ho budou ovládat. Mluvíme o mužství a o tom, jestli dokáže být rád, že je chlap. Povídáme si o našem vztahu a o tom, jestli se v našem vztahu cítí bezmocný, nebo jestli se v našem vztahu může vymezit.

17. sezení

Klient E se cítí docela dobře a ptá se, jak tuto situaci může stabilizovat. Zároveň říká, že cítil prázdno, a přemýšlel o tom, jak ho zaplnit. Ale toto vakuum, jak to dříve nazýval, už ho tak neděsí. Už s ním umí nějak pracovat. „Řeknu si: „Je to prázdno.“ A pak si řeknu, jak ho zaplním.“ Mluví o tom, že to považuje za stabilizovaný stav bez negativních výkyvů, ale pozitivní věci se mu zatím nedaří.

Opouštíme téma matky, protože mám pocit, že si opravdu něco zpracoval a že se posunul, a obracíme se k tématu otec.

Vypráví: „Otec mě doteďka kritizuje. Chce, abychom s ním byli, ale neřekne si o to, co si přeje. Pak to vpálí a vyčte mi, proč jsem mu to nesplnil. Telefonicky jsme ve spojení tak jedenkrát ze čtrnáct dnů, osobně se vidíme méně než jedenkrát za měsíc. Oba rodiče ode mě vyžadují častější kontakt, ale já tam chodím jen z povinnosti. Táta se znovu oženil, je bez dětí. S mámou máme domluveno, že jí volám každou středu, náhodný telefony by ji rušily.“

Poukazuji na to, že je skutečně stále obklopen výčitkami a že se nedivím, že jakákoliv další výčitka je pro něj tak zneklidňující. Bavíme se o tom, jestli s otcem může mít konflikty, když mu otec nespravedlivě něco vyčítá. Věnujeme se tématu konfliktu.

Klient E říká: „Já se vyhýbám konfliktům. Vyvolávají ve mně nepohodu. Všechny ty konflikty, co jsou podpásovky. Vždycky mi vyčte, co jsem za třicet let neudělal.“

Konflikty, ty výčitky otce jsou nekonkrétní, mluvíme tedy o tom, jak do vztahu s otcem vnést konkrétnost. Konkrétnost je tématem klienta E.

Opravdu jako kdyby byl obklopen nějakou mlhou, nějakým vakuem, které se těžko uchopuje.

18. sezení

Děti odjely na prázdniny, ani se mu příliš nestýská, stále pociťuje ono prázdno. Přemýšlel o tom, jak pracuje se svými životními cíli. Hovoří o svém osobním prostoru, o tom, že není možné získat svůj životní prostor. Má stále pocit, že není bezpečné něco chtít.

Zároveň se obracíme k tomu, že stojí za to si stanovovat cíle a chtít jich dosáhnout. A že proti sobě stojí pasivní, poddajný životní styl, kdy přijímá život tak, jak mu ho nalinkovali druzí, anebo volba žít takový život, jaký chce. Hovoříme o možnosti být ve vztahu autentický, dovolit si prožitek vlastní hodnoty a ceny. Bavíme se o komunikaci, která takový prožitek umožňuje.

19. sezení

Klient E se stále cítí nepevný. Říká: „V práci, nevím proč, mám tam negativní pocity, ale dobře to snáším. Ale že bych se v tom našel, to ne. Práce je různorodá, ale jako cíl to není. Možná cíl uživit se do důchodu. Osobní cíle, tam mám vztahy, ty jsou pro mě důležité. Chtěl bych mít pocit, že jsem pro vlastní ženu důležitý. I tam cítím nepevnost. Někdy mi tedy dává najevo, že jsem pro ni důležitý, potom ne. Umí se zatvářit mile, udělá něco, i co nepožaduji. Pak ale zase cítím frustraci, protože já něco dávám, a je to bez ocenění. Například na kole. Měli jsme takový zážitek. Byli jsme všichni čtyři na kole a žena, že se starší dcerou pojedou dál, a já že už mladší dceru naložím do auta. Já jsem hnedka naběhl, montoval jsem svoje a kolo mladší dcery nahoru na auto. Vůbec to není snadný dát ty kola na auto a žena mě hnedka začala kritizovat. Nejdřív jsem vůbec nic neřekl, bylo to ve mně, ale po půlce dovolený jsem jí řekl, že mně to bylo líto, že jsem byl ochotnej skončit s výletem dřív, aby ona mohla jet dál, ještě jsem dával kolo na auto, že jí to nebylo dost dobrý.“

Chválím je, je to velký pokrok, že se dokázal ozvat. Tuto pochvalu rád přijímá.

Bavíme se o tom, co brání otevřené komunikaci mezi ním a ženou, a o tom, jaká je to úleva, když může vyjádřit svůj autentický pocit, svoje rozzlobení.

Dokonce žena tuto svou neadekvátní reakci uznala a omluvila se mu.

Říká, že to, co ho blokuje, co blokuje jeho otevřenou komunikaci, je pocit, že je zbytečné vyslovovat svoje pocity. Říká, že se obává reakce a nepochopení.

20. sezení

Na tomto sezení klient E říká, že se mu daří dobře, má spoustu práce a není čas.

Znovu vracím k minulému sezení a znovu ho chválím za jasné sdělení ženě, že se ho daný stav dotkl a že je rozzlobený. Ptám se, jak se jejich rodinná situace vyvíjí dál.

Vysvětluje: „Dřív jsme žili vedle sebe. Teď se mi stalo, že jsem měl v práci zatížení přes míru. Potřeboval jsem zaplout do klidu, byl jsem rád, že jsem doma. Řekl jsem: „Tak jsem tady.“ Žena řekla: „To je dost.“ A přišly výčitky. Řekl jsem jí, že by se mě mohla zeptat, jak jsem se měl, a že mám hlad. Pak to skončilo usmiřováním a jeden druhého jsme pochopili. Nejdřív to bylo nepříjemný a pak přišla úleva. Uvědomuju si, jak je to těžký i jak je to nepříjemný, když je někdo nekonkrétní, a že jsem takovej byl. Mám takovýho nekonkrétního kolegu. Je to na zabítí. Mám pocit, že se ženou nastolujeme vztah a není to jenom ve mně. Začal jsem si uvědomovat, že mám na pocity nárok. A že za svoje pocity zodpovídám jenom já. Že můžu něco udělat v souladu s tím, jak se cítím, a že to můžu udělat komunikací. Že je obrovskej rozdíl mezi tím, když to vyslovím anebo nevyslovím.“

Bavíme se o jeho představách o vztazích, o tom, co je reálné a nereálné, co může očekávat od jednoho člověka.

21. sezení

Klient E uvádí, že jeho vakuum mezi ním a druhým se odbourává. Říká: „Někdy je to dobrý, někdy ne. Mám příjemný představy a potom jsem konfrontovaný s realitou. Člověk má nějaký potřeby a já jsem dřív až moc dal na názory druhých.“

Chválím ho za jeho aktivitu a za to, že si přiznal právo se rozhodovat a být aktivní ve vztazích.

Říká: „Dřív jsem chtěl všechno moc správně. Ale teď si uvědomuju, že nejlepší řešení neexistuje. Že moje nejistota vyplývala z toho, že jsem chtěl být chytřejší a lepší. Báł jsem se, že ztratím sebeocenění, protože mě posouděj druhý. Mám taky pocit, že se nějak řeší moje pocity.“

Bavíme se o tom, že každé rozhodnutí, které děláme, děláme v míře nejistoty a některá rozhodnutí se zdaří a jsou správná, některá rozhodnutí se nám nepodaří. A že je důležité neodvozovat svoje pocity podle správnosti rozhodnutí, ale spíš podle způsobu, jakým se k tomu rozhodnutí dostáváme. Že každé rozhodnutí je

prováděno v nejistotě, kterou můžeme zmírnit nějakým sběrem dat, analýzou, a že chybná rozhodnutí patří k životu. Zdůvodňuje, že měl dříve pocit, že jeho cena závisí na neomylnosti. Že jakékoliv chybné rozhodnutí ohrožuje jeho bytostné já. Proto se rozhodnutím vyhýbal. Definujeme si důsledky chybného rozhodnutí, a to vystavení kritiky nebo sebekritiky. Bavíme se o svobodě dělat v životě chyby. Udává konkrétní příklady, kdy musel rozhodovat za rodinu a v rodině a jak to pro něj bylo těžké. Propojuje proces rozhodování s pocity a uvažuje, co ho vlastně v rozhodování blokuje.

22. sezení

Na tomto sezení E říká: „Mám se jak kdy. Někdy na mě padají splíny, možná je to osamělost. Hodně se mi vracelo to téma rozhodování. Denně musím dělat stovky rozhodnutí. Ale hledám impulsy zvenčí. Hledám něco pozitivního, ale to pozitivní se vytrácí.“

Ptám se, jestli opravdu v jeho životě chybí pozitivní věci.

Říká: „Tak zlý to není.“

Ptám se tedy, co mu chybí.

Uvažuje: „Pevný bod uvnitř. Nějaký pocit sounáležitosti. Někdy mám pocit, že mám přehnaný nároky. Že to, co chci od ženy, by se mělo rozprostřít na desítky lidí.“

Ptám se, co by ho uspokojilo, co by si přál, kdyby měl kouzelnou hůlku a mohl si splnit, co by chtěl.

Odpovídá: „Je to složitý. Kontakty, které jsem v životě měl, odpadly nebo umřely.“

Ptám se, jestli by ho uspokojil nějaký kamarád, jiný sex, pracovní pochvala nebo ocenění kým.

Říká: „Manželka mě ocenila za práci. I v práci mě ocenili. Je to asi víc než dřív. A přesto mám divnej pocit. Mám takovej pocit, že vlastně na to nemám nárok.“

Ptám se, za co se ocenil on.

Reaguje: „To je horší, to pořád ještě neumím. Nevzpomenu si, za co bych sám sebe ocenil.“ Jen jednou si vybavuje, že se dokázal vnitřně ocenit za to, že stihnul něco, co si myslel, že nestihne.

Bavíme se o tom, jak je na sebe přísný, jak je pro něj těžké sám sebe ocenit. Mluvíme o stále přetrvávajícím problému si lidem říct, co potřebuje. Hovoříme o tom, jestli si dokáže vytvořit záchrannou síť sociálních vztahů mimo rodinu tak, aby nezatěžoval svou manželku přílišnými nároky, které ona nemůže splnit, jestli si může najít další kamarády, zda se může napojit na kolegy, jestli si může najít známé přes koníčky. Jako úkol si odnáší domů všimnout si pozitivních věcí, které ho v životě potkají.

23. sezení

Klient přichází v nepohodě. Říká: „Připadám si úplně v rozpadu. Proč tu jsem a s kým. Jako kdybychom se společně snažili ladit motor, a přitom nebyly kola. Jak být konkrétní? Konkrétně se dají koupit rohlíky. Ale jiné konkrétnosti nevidím. Dělam věci pro druhé, třeba ty rohlíky já koupím pro někoho, ale ne pro sebe.“

V tuto chvíli má poprvé slzy v očích.

Bavíme se o tom, co tou konkrétností vlastně myslí, co je pro něj neuchopitelné. Co je pro něj ta mlhovina, která ho stále odděluje od druhých lidí.

Hovoříme o jeho touze být nějakou ženou přijat a obejmut, o tom, jaké nároky má na svou vlastní manželku, jak neustále potřebuje přesvědčování, že je s ním ráda. Zůstává nám téma konkrétnosti.

24. sezení

Na další schůzku E přichází s tím, že se cítí poměrně dobře. Říká: „Proč se to mění? Chvilku se cítím dobře a chvilku ne.“

Mluvíme o jeho velké touze být pro někoho potřebný. Připomínám mu situaci z minulého sezení, o které hovořil, o tom, že koupí rohlíky pro druhé, na sebe zapomene. On vysvětluje, že jsou pro něj druzí tak důležití, že kdyby někomu mohl pomoci, vzal by na sebe i jeho rakovinu. Poukazuju na jeho postoj, jako kdyby jeho existence byla ospravedlnitelná jenom tehdy, když je pro druhého užitečný. Nabízím mu svůj pohled, že on má právo na svou vlastní existenci, na své vlastní zdraví a štěstí. Že jeho úkol není řešit životy druhých.

Hovoří o svém pocitu frustrace a osamění a o velké potřebě lásky a blízkosti. Bavíme se o té jeho části, kterou nazýváme Pan obětavý. Ten, který rezignoval na jakékoliv své nároky, ten, který je neviditelný sám pro sebe, ten, který by vzal na sebe rakovinu někoho jiného, ten, který koupí pro někoho jiného rohlíky a zapomene na sebe.

Ptám se, co by tomu Panu obětavému poradil.

Říká: „Ať se na to vykašle. Aby se naučil brát, přijímat a chtít. Aby kontakty nebral tak vážně a bral je jako hru. Mám pocit, že jako se rovná opice, tak člověk taky prožívá narovnání.“ Odchází s tím, že do příště se bude snažit komunikovat s Panem obětavým.

25. sezení

Toto sezení je opět provázeno pochybnostmi. Váhá: „Proč bych sem měl vlastně chodit? Všechno, co se o mně dozvídáte, jsou polopravdy, střípky, dozvídáte se o mně jenom to, co vám řeknu, a pak z toho něco vyvozujete. Říkám si, jak bych si mohl pomoci líp. Kam asi ta cesta životem vede. Cítím se ztracený a náladový.“

Po tomto úvodu se věnujeme tématu Já chci. Snažíme se najít něco, co by on opravdu chtěl. Je to těžké, celé sezení je provázeno velkým mlčením. Zabýváme se i tématem odvahy.

26. sezení

E přichází pro změnu s dobrou náladou, já ho chválím, je aktivnější. Věnoval se tomu, co by si doma přál, přináší seznam svých přání.

Ale i k tomuto sezení mám velmi málo poznámek, protože klient hodně mlčel.

Věnovali jsme se dopadu rodiny na syna, když chyběl otec a matka byla dominantní. Bavili jsme se o tom, jaké to je pro syna vyrůstat v ženském světě a mít pocit, že tento svět ho válčuje.

Snažím se mu poskytovat oporu, snažím se ho ujišťovat o tom, že ženskému světu se dá čelit, může být mužem, může se přihlásit ke svému mužství i v ženském světě a nemusí hledat vždy souhlas se ženským světem. Celé toto sezení je hodně o poskytování emoční podpory.

27. sezení

Na toto setkání přichází s tím, že se cítí většinou dobře.

Ptám se ho, jak je to možné, že se má dobře.

Říká: „Já nevím, špatně se mi hledají slova. Víc vím, co chci, a víc si to umím prosadit. Je to tak pohodlnější. Je to hodně o pocitech, uvědomit si, co cítím, a že to, co cítím, můžu chtít. Začínám mít nějaký pocit normalnosti. Už nemám tak často pocit, kdo mě sem vlastně jenom prsk, spíš jenom pocit, co s tím mám dělat. Uvědomuju si, že je rozumný a správný něco chtít a říkat si o to, že člověk je po tom čitelnější a že to má pozitivní vliv i na okolí. Taky si říkám, že to mají muži se ženama těžký. Mám pocit, že se mi i se ženou jedná lépe, že jí víc dokážu říct, co chci a nechci. Mám větší odvahu říct vlastní názor a jít do sporu. Dokážu se ženě víc postavit. Snažil jsem se to všechno dát dohromady. Ale pořád si ještě nevezmu dost prostoru. Nevím, proč si to nedovoluju. Ještě taky mám problémy s komunikací, mám strach, že bych vykládal pitomosti.“

Bavíme se o komunikaci mezi námi, o tom, jestli ten strach, že by vykládal pitomosti, má i v našem vztahu. Říká, že ano, ale že možná mě ani nechtěl pustit do některých částí své duše. Že si možná vědomě udržoval určitý odstup.

Odchází s tím: „Už vás tak nepotřebuju. Určitě jste mě někam nasměřovala a já se cítím lépe.“

28. sezení

E uvádí: „Mám se dobře. V práci se mi daří. Občas mívám fobie z lidí, občas se chci něčemu vyhnout, nějaký komunikaci. Ale přemýšlím o pocitech v práci i doma. Taky přemýšlím o pocitu vnitřní dynamiky. Někdy všechno jde, jindy jsem pasivnější a nejradši bych zalezl do jeskyňky. Doma se mi daří konkretizovat požadavky. Je to tam teror s těma ženskejma. Učím se vztahy s okolím brát takový, jaký jsou. Žena se chová mileji a vstřícněji, je to lepší než dřív. Častěji mi děkuje a častěji mi nabízí nějakou podporu nebo pomoc. Pro ni je cíl, abychom byli spolu, prioritně. To mě svazuje, ale už řeknu: „Nechci.“ Někdy na to přijde sama a já s ní třeba nemusím hodinu vybírat boty.“

Chválím ho za to a poukazuji na jeho velký pokrok v konkrétnosti i v odvaze budovat si vlastní svět.

29. sezení

Na další schůzku E přichází s tím, že chce naši spolupráci skončit. Cítí se dobře.

Říká: „Už jsem přestal mít potřebu. Dřív jsem měl potřebu, že, když vás nevidím, tak že umřu. Teď už to tak nemám. Byl jsem vrženej do pracovních problémů, mám velkej projekt, do kterýho se mi nechce. Jeden člověk mi tam vadí. Mám teďka problém, se kterým mi nepomůžete. Dostal jsem od vás nástroje, možná by je šlo brousit. Já jsem dřív neviděl od svých problémů odstup, ale teď jsem odešel z údolí deprese.“

Ptám se, jaké nástroje ode mě získal.

Říká: „Schopnost odstupu, schopnost prosadit si svůj názor, schopnost vnímat svoje pocity. Ještě mi není blízká radost. Co se týká odstupu od světa okolo a od mého vakua, tam ještě nějaký odstup existuje. Nejhorší je to v těch blízkých vztazích. S manželkou je to nejlepší, ale těžko se otevírají bloky. V práci si člověk lidi nemůže vybírat. A v rodině, co se týká matka, otec, co vztah, to problém. S manželkou je to výrazně lepší. Je tam víc respektu, tolerance, je to otevřenější a pohodovější. Ale ještě pořád je co dělat.“

Ptám se ho na jeho vztahy s druhými lidmi, jestli se cítí přijímán.

Hovoří opět o manželce a říká, že by byl rád, kdyby manželka dávala ocenění najevo i v nepracovních věcech.

Bavíme se o tom, co to je vztah.

Říká: „Vztah mám proč? K čemu mi je vztah užitečný? Něco dávám, něco dostávám. Co to vlastně je investovat sám sebe do vztahu? Je to vlastně imaginární, jak to to okolí vnímá.“

Nemám dobrý pocit z našeho ukončení spolupráce. Uvědomuji si, že jsme překonali pouze první vlnu, nebo první etapu, že teprve teď se vlastně daří jakási otevřenost. Zároveň vím, že našel sám sebe a že prostřednictvím vztahu, který jsme spolu měli, našel určitou oporu, posilu a jistotu, aby odvážněji a s větší konkrétností

vlastních hranic vyrazil do života. Přesto si myslím, že bychom měli ve spolupráci pokračovat. Tímto argumentuji, ale on je rozhodnutý skončit.

Domlouváme si schůzku za čtyři měsíce, abych měla nějakou kontrolu, jakým způsobem se jeho stav vyvíjí. S touto domluvou souhlasí. Říká, že odchází s pocitem pohody a že bude přemýšlet, co by ode mě za čtyři měsíce, až se uvidíme, chtěl.

Po těchto čtyřech měsících schůzku zrušil a už jsme se nikdy neviděli.

S klientem jsem hovořila při získání informovaného souhlasu a měla jsem pocit, že je stále v nepohodě jako při ukončení naší spolupráce.

**Posudek vedoucího/opponenta bakalářské/diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: *Bc Barbora Nováková*
 Obor studia:
 Název práce: *Význam psychosociálního poradenství pro osobnostní stabilitu*
 Vedoucí/oponent práce: *Dr Pohřéšický a praktiční toleranci mŕšĕ v ěrĕ*
Technické parametry práce:
 Počet stránek textu (bez příloh):
 Počet stránek příloh:
 Počet titulů v seznamu literatury:

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

		X		
--	--	---	--	--

Oborová příléhavost tématu

	X			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

		X		
--	--	---	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	X			
--	---	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

		X		
--	--	---	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	X			
--	---	--	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

		X		
--	--	---	--	--

Využití výzkumných empirických metod

			X	
--	--	--	---	--

Využití praktických zkušeností

	X			
--	---	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

	X			
--	---	--	--	--

Naplnění cílů práce

		X		
--	--	---	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	X			
--	---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	X			
--	---	--	--	--

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěla

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

	X			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

		X		
--	--	---	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

V jakém poměru - dá-li se to tak říci - k podíleji (a čím) na vysoké rozvodovosti v ČR muži a ženy?
Jak by měla vypadat osvěta ohledně mužské role a kdo by jí měl provádět? - Co vás v terapii mužů překvapilo?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

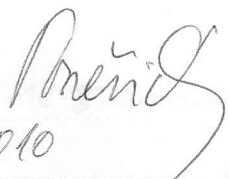
Kladem předložené práce je poukaz na dopad zanedbávání, ať v podobě dříve aktuálního téma krize mužské a otcovské přirozené autority, což má významný společenský dopad.
Práce je předvedená, dobře informativní, podložená vlastní praxí - zde je jistým nedostatkem male množství kazuistik, jeť navíc nejsou příliš do kloubky.

Doporučení k obhajobě: doporučuji/nedoporučuji*

Navrhovaná klasifikace: 2

Datum, podpis:

14. 9. 2010



* nehodící se, škrtněte

**Posudek vedoucího/opponenta bakalářské/diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: Barbora NOVÁKOVÁ

Obor studia:

Název práce: **VÝZNAM PSYCHOSOCIÁLNÍHO PORADENSTVÍ PRO OSOBNOSTNÍ STABILITU A FRUSTRAČNÍ TOLERANCI MUŽŮ V ČESKÉ REPUBLICE**

Oponent práce: MUDr. Olga Dostálová, CSc.

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 104

Počet stránek příloh: 173

Počet titulů v seznamu literatury: 35

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

		2		
--	--	---	--	--

Oborová přiléhavost tématu

	1			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	1			
--	---	--	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	1			
--	---	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	1			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	1			
--	---	--	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

		2		
--	--	---	--	--

Využití výzkumných empirických metod

		2		
--	--	---	--	--

Využití praktických zkušeností

	1			
--	---	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost,

nehodnoceno				
-------------	--	--	--	--

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

Naplnění cílů práce

	1			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části
v daném tématu

		2		
--	--	---	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	1			
--	---	--	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost
výsledků v praxi

		2		
--	--	---	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce
(publikace, referáty, apod.)

		2		
--	--	---	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Co soudí autorka o feminismu obecně?

Jak se jeví autorce gender problematika v naší zemi?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Netypické je, že práce je značně rozsáhlá, takže je ve třech svazcích. Praktické ukázky značně přesahují očekávaný rozsah.

Téma je zajímavé, neotřelé, je vhodné pro zakončení studia programu sociální práce.

Autorka je stylisticky obratná, práce odpovídá kritériím a požadavkům kladeným na diplomovou práci.

Po formální stránce je práce velmi dobře zvládnuta.

Nedostatky:

V práci jsou příliš velké mezery, což není sice tak podstatné, ale jejich zmenšení by omezilo současný počet stránek a tím by se více práce přiblížila požadovanému rozsahu.

Na s.101, ř.6 u Howard Susan je křestní jméno velkým písmem, což je špatně.

V internetových citacích je dvakrát za sebou stejná adresa <http://www.ilom.cz> a je neúplná. Ostatní citace jsou správně.

Práce je zajímavá a přínosná. Autorka prokázala, že umí pracovat s literaturou a že svému tématu rozumí. Také její vyjadřování je na úrovni. Je zřejmé, že autorka pracovala s plným nasazením a zájmem.

Doporučení k obhajobě: doporučuji

Navrhovaná klasifikace:

Výborně až velmi dobře, podle vystoupení při obhajobě

Datum: 23.9.2010

Podpis:

